令和5年 2月 1日

老健だより　第328号

うららか

発　行
山形県酒田市本楯字前田
127-2
医療法人　宏友会
老人保健施設　うらら
TEL0234(28)3131
発行責任者　矢島 恭一

ご家族の想いに寄りそうケアを

　コロナ禍、ご家族とのコミュニケーションの機会が少ない中、支援相談員が来所されたご家族とふと交わした会話から始まった終末ケアの取り組み。ご家族のニーズを汲み取りながら、在宅チームと迅速かつ、慎重に進めました。約1ヶ月という短い期間ではありましたが、住み慣れたご自宅でご家族と一緒に過ごして頂きました。私たちの専門性を発揮出来る場面ではありましたが、ご逝去された後にご家族から頂いた言葉には大変勇気付けられましたし、私たちが取り組むべき真意、姿勢がここに含まれているように感じます。今回はこの取り組みに携わらせて頂いた専門職の皆さんよりお話を伺いました。(矢島 慎也)

質問

専門職として配慮した点や関わりの中で感じた事を教えて下さい！

居宅ケアマネ　佐藤一美さん

　ご家族が介護負担を感じないようサービス利用のバランスが偏らないよう配慮しました。終末期を自宅で、家族の側で過ごさせてあげたいという想いが全ての関係者にありました。ご家族からの「家で看とれて良かった、悔いはない。」という言葉に報われたように感じています。

ヘルパー　土井尚子さん

　信頼関係を築くための関わりを大切にし、不安な気持ちを軽減できるよう、わかり易く伝えることを心がけました。いつも笑顔で一生懸命なご家族と共に在宅生活を支える事が出来て幸せでした。住み慣れた家に帰り、ご家族と共に過ごした1ヶ月はとても貴重な時間だったと思います。

上田診療所 看護師　佐藤真紀さん

　「徘徊が心配で預けたが、面会ができない今、最期は自宅で一緒に過ごしたい。」というご家族の想いを達成できるよう支援しようと在宅チーム全員で協力しました。自宅へ帰られ、ご家族への感謝を表現するご本人のおちゃめな笑顔を見て、ほっこりしました。

支援相談員　池田周史さん

　コロナ禍でコミュニケーションが少ない中、言葉となっていないその「想い」を大きくし、繋いで行くよう配慮しました。

施設ケアマネ　堀井由香さん

　ご家族が不安にならないような生活の提案と在宅ケアマネジャーへの情報提供を密に行い、協働を図りました。ご本人は家を感じ、家族の思いも叶えられ、とても温かな気持ちになりました。

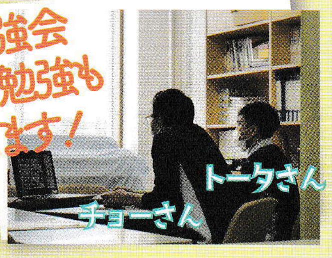
ホッとぎゃらりぃ

1月7日

獅子舞の様子。
ご祈祷して頂きました。
来年はご利用者の皆さんと一緒に参加したいですね。

冬の晴れ間にパチリ
すっかり雪化粧☆

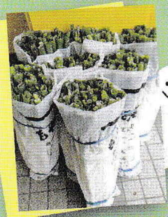
リモート勉強会
日本語の勉強も頑張ってます！



お心遣い感謝。

・以前ご利用頂いていたI様より、見事なシンビジュームを頂きました。施設内に飾らせて頂きました。

・うららご利用のD様より、長ネギを沢山頂きました。うららの昼食にて「のっぺい汁※」にして美味しく頂きました。
（※詳しくは栄養ケアルーム↘へ）

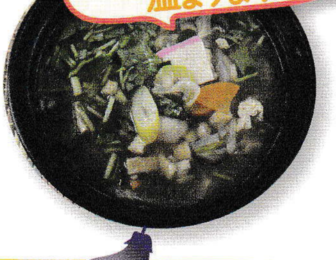


うらら栄養ケアルーム

新潟のご当地メニュー！

のっぺい汁

今回は、先日地域の方より頂いたネギを沢山使った新潟の郷土料理、『のっぺい汁』をご紹介します。調理科の立案企画によるものでご利用者、職員に大変好評頂いた人気メニューです。具沢山で栄養満点！そしてヘルシー。ぜひお試しあれ！



材料（2人分）

・鶏もも肉	80g ↓1㌢角のそぎ切り
・人参	輪切り3㌢ほど ↓いちょう切り
・里芋	中1～2コ
・椎茸	大1コ→スライス
・うす揚げ	1／2枚→スライス
・つきこんにゃく	20g
・ねぎ	10㌢程度 ↓斜め切り
・だし汁	500㎖
・醤油	大さじ1と1／2
・みりん	大さじ1
・食塩	ふたつまみ程度
・片栗粉	小さじ2

●作り方●

①こんにゃくを下茹でして臭みを取り、里芋は切ったら水にさらしておく。
②鍋にだし汁と人参と里芋を入れて火をつけ沸騰してから3～4分煮る。
③残りの具材と調味料を全て入れて再び沸騰させたら中火にし、7～8分煮たら火を止め、味を染み込ませる。
④最後に水溶き片栗粉でとろみを付けたら完成！

（管理栄養士　齋藤 彩）

うららの専門職さ聞いでみよっ。

第22回「口腔乾燥を予防しよう！」

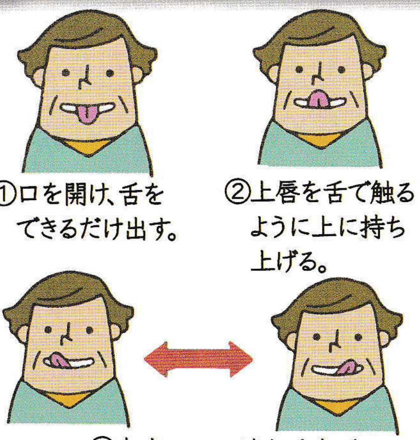
言語聴覚士　渡部 美幸さん

空気も乾燥しやすい冬場ですが、お口の中も乾燥していませんか？ それは唾液の分泌が少なくなったことによる、口腔乾燥症かもしれません。

唾液には、食べ物を消化する働きや殺菌・抗菌作用など様々な効果があり、一日に1～1.5ℓも作られています。しかし加齢やストレスなど種々の原因によって唾液の分泌量は減少し、口腔乾燥を引き起こしてしまいます。

唾液の分泌を増やすには、食事中によく噛むことや、舌の運動をすることが効果的です。また、唾液腺のマッサージをすることでも唾液の分泌が促進されます。食事前に行うと口も潤い、飲み込みも良くなりますので、ぜひ行ってみて下さい。

舌の体操

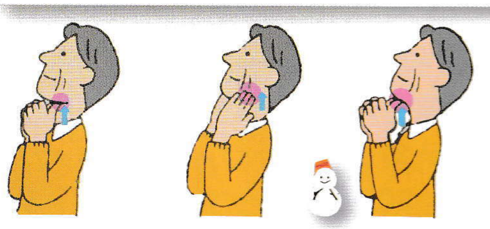


①口を開け、舌をできるだけ出す。

②上唇を舌で触るように上に持ち上げる。

③左右の口の端を舌先で触るように動かす。

唾液腺マッサージ



顎下腺　耳の下からあごの先まで軽く圧迫。

耳下腺　上の奥歯あたりを円を描くように。

舌下腺　あごの先の内側の柔らかい部分を圧迫。

通所リハビリののぞいちゃおう！

Y・N様

足の痛みの軽減や筋力アップのためにリハビリを頑張ってらっしゃるN様。以前は足の痛みで眠れない時もあったとのことでしたが、リハビリで運動するようになってからぐっすり休めるようになったそうです。

ご利用時は顔見知りになった皆さんとの交流を楽しまれ、笑顔の花が咲いています。

3ヶ月程前からは手芸工房にも参加し、七宝鞠作りにも精を出されています。

完成が楽しみですね。

（澁谷 真由子）

医療法人宏友会　職員募集してます。

○募集職種…介護職員、看護師（准看護師可）、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、支援相談員、運転手

※パート等短時間勤務についてご相談に応じます。急募

○応募資格…資格取得予定者歓迎！介護職員は未経験、無資格の方歓迎！実務者研修等費用支援致します。

◆お問合わせ◆ 上田診療所 村上 TEL0234（27）3307

クイズ　雪だるまは何体？（答えは次頁。）

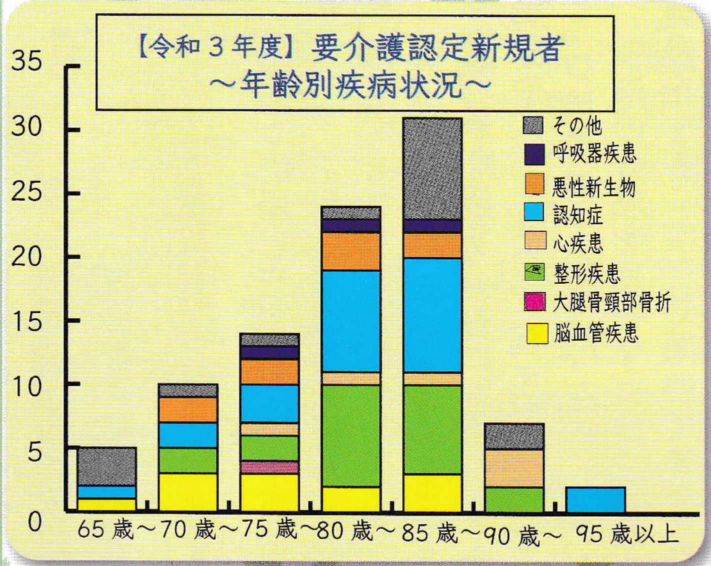
酒田市地域包括支援センターほくぶ

ほくぶ通信

介護保険新規申請者の状況

令和3年度にほくぶ圏域で初めて介護保険申請をされた方は年間で93名です。高齢者人口が増えているにもかかわらず、新規申請者数は横ばいで推移しています。それはそれで、元気高齢者が増えているとも言えます。

今回は、その93名の人が申請するきっかけとなった病気が何であったのかをお伝えします。



詳細はグラフの通りですが、70才台で多いのが脳血管疾患で、他の年代よりも多いです。80才台では認知症が多く、また、腰や膝痛といった整形疾患が多いです。申請する年齢は85才台が最多で、令和４年の発表で、平均寿命が山形県男性80.5歳、女性86.9歳という年齢と、申請年齢が近い事が分かります。

これらから、要介護状態の期間は短いと言えますが、一方で70才台の脳血管疾患はその後のリハビリや介護といった要介護の状態が10年以上も続くことになります。認知症も症状が出るまでには20年かかると言われています。誰しもが何らかの病気になり最期の時期を迎えますが、いつまでも自分らしく生き続ける為にも日常生活の積み重ねが大切であることは確かです。

健康に良い知識と習慣を身につけて、充実した生活につなげたいものですね。

お問い合わせ＆お電話はこちらへ
ほくぶ
担当 堀◇佐藤◇岸
TEL(28)2002

ほなみ Diary

ほなみでは健康的な体を維持するための運動を日々行っています。ほなみの一日は朝食から始まり、歯磨き、掃除、朝の会の体操、歩行と続きますが、基本的には毎日30分ほどかけて踵の上下運動で骨に刺激を与えるなどの体操を行った後、３６５歩のマーチ♪に合わせて歩行の練習も行っています。

コロナ禍の対応で面会や外出、散歩まで制限され、特に冬場は体がすくみがちになります。身体機能を落とさないよう日々の習慣を続けて皆さんと一緒に体力維持に励んでいきたいと思います。（大瀧 玲子）

ほなみ TEL(91)7123

編集後記

入社して9ヶ月が経とうとしていますが、中々仕事に慣れきれず自分との闘いの日々を送っています。そのため、休日は趣味に没頭してリフレッシュし、オン・オフをしっかり切り替えて仕事に向かうようにしています。また学生の時から取得したい資格がある為、少しでも早く仕事を覚えて定着し、資格取得に向けて勉強に励めるように頑張りたいと思っています！（齋藤 彩）

編集・作成 広報委員会 印刷 (株)小松写真印刷