



# いずみだより

発行／社会医療法人 恵生会  
 介護老人保健施設 いずみ  
 広報・ボランティア委員会  
 TEL 028-681-8822  
 FAX 028-682-8834  
 E-mail : izumi@kurosu-hospital.jp



ハロウィン飾りの前でみんなでお化けのポーズ！

※ご利用者様の同意を得て写真を載せています。



## 初心忘るべからず

准看護師

高津戸 尚子

秋の風が心地よい季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

2020年1月に初めて確認された新型コロナウイルス感染症が流行して、はや2年が経とうとしています。これから、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎などが増加する時季になるため、今まで以上にご利用者様の体調管理に細心の注意を払わなければならないと思っています。

さて、ここからは少しだけ難しい話をさせて下さい。今年4月は3年に一回の介護報酬改定のタイミングで、今回次の5つが改定の柱になりました。①感染症や災害への対応強化、②地域包括ケアシステムの推進、③自立支援・重度化防止の取組の推進、④介護人材の確保・介護現場の革新、⑤制度の安定性・持続可能性の確保、です。

難しい言葉ばかりですが、団塊の世代のすべてが75歳以上になる2025年に向けて、さらには2040年も見据えながら、今回の改定が行われたのです。

そんな中でも、私たち老健くいずみへの職員には、今までと同様、または今まで以上に大事にしなければならない根本的な考え方があります。それは、時代がデジタル化したとはいえ、介護サービスの本質はご利用者様にしっかりと寄り添うことだと私は思っています。私たち介護サービスに携わる者は、ご利用者様のお世話をしたり、自立のお手伝いをするのが仕事です。言い換えると、ご利用者様が何を求め、何を楽しみとしているのかを考え、きちんと寄り添いながら支援し、生きることへの希望をもていただくことです。私が介護の仕事に就いてもう10年以上経ちますが、今でもこうした目標を実現できているのか、近づいているのか、わかりません。これからも、すべてのご利用者様が「その人らしく」、「老いを楽しんで」、一日一日を笑顔で過ごせるよう、専門職として、初心を忘れず向上心を持って、寄り添う努力を続けていきたいと思っています。

未熟で至らない点が多々あると思いますが、どうぞよろしくご指導下さるようお願いいたします。

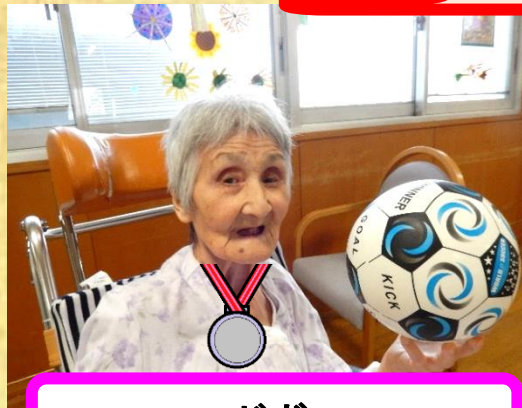
# いきいき☆スケッチ(2階)

## いずみオリンピック開幕

オリンピックを見ながらものまね応援合戦！



ウェイトリフティング



ハンドボール



選手宣誓



水球



フェンシング



聖火ランナー

# いきいき☆スケッチ(3階)

## いずみ納涼祭



可能な限り密を避けつつ、  
日光和楽踊りで夏を満喫しました♪



国際医療福祉大学  
から、今年も実習生  
が来ました！ ご利  
用者様も孫のように  
可愛いがってました。



# いきいき☆スケッチ(デイケア)

デイ
ケア
リン
ピック
開催



数字早並べ

そ〜れ!



ボール投げ



靴飛ばし

一番早く並べるわ!



紙コップ早並べ



ラダーゲッター

月～土曜日まで1週間、10種目で楽しく競い合いました。



金メダルいただきました!



# レクリエーションで元気アップ

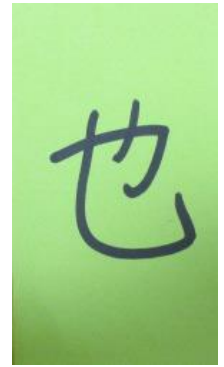
## ■ 漢字博士 ■

### 準備する物

漢字の「へん」が書かれた黄色のカード

漢字の「つくり」が書かれた緑のカード

メモ用紙 筆記用具

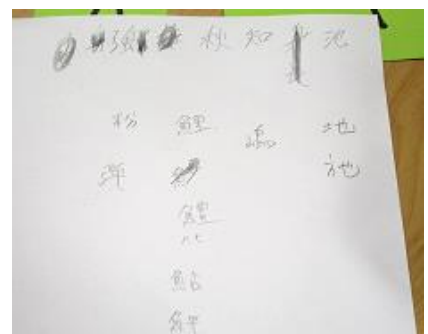


### ルール

1. グループに分かれて、書記を決めます
2. カードをテーブルの上に広げます



3. 「へん」と「つくり」のカードを合わせて漢字を作り、できた漢字を書記がメモします



4. グループで時間内(15～20分くらい)に何個できたかを競います



# 知っておきたいミニ情報

## 「飲み込む力」を鍛えよう

加齢で「飲み込む力」が衰えると、うまく食べ物を飲み込めずに、場合によっては食べ物が気管に入ってしまいます。これを「誤嚥」と言い、「誤嚥」が原因で窒息したり、肺炎を起こしたりして命を脅かすこともあります。

＜飲み込む力が衰えると起きること＞

- ①食べた後に声がかすれる
- ②「誤嚥」や「窒息」のリスクが増える
- ③固形物を嚥んで飲み込めず、食事で疲れて最後まで食べきれない
- ④食事の量が減って低栄養状態になる



＜飲み込む力を鍛えるトレーニング = パタカラ体操＞

「パ・タ・カ・ラ」の4つの音を大きな声で繰り返し発音しましょう。

「パ」と「タ」は唇と舌の筋力を鍛え、「カ」で食道につながる喉の奥を動かします。「ラ」で食べ物をのどに送る舌の動きを鍛えます。

食事の前に行うと、口の周りの動きがスムーズになります。

ぜひ食事前にいつも行う体操として、一日3回実践しましょう。



## 福祉避難所の開設訓練に職員派遣



7月9日、さくら市福祉避難所開設の訓練が行われました。

老健<いずみ>にも協力依頼があり、栃木県のDWAT※に登録された介護福祉士の赤羽が参加しました。福祉避難所の動線やマットレスなどの機材、車椅子の移乗方法などについて、他事業所と一緒にさくら市職員の皆様に専門職としてアドバイスを実施しました。

※DWAT = Disaster Welfare Assistance Team の略  
 災害 福祉 支援 チーム



# ☆知って得するプロの技☆

## 栄養

## 『世界の料理』を味わって Part2

4月から、『世界の料理』を継続して提供しています。今回ご紹介するのは、7～9月のものです。7月はタイの『ガイ・パット・ガパオ』（鶏肉のバジル炒めご飯）。ガパオはタイの国民食です。8月はメキシコの『チリコンカン』（挽肉と豆のピリ辛トマト煮込み）。スパイシーで暑い季節にぴったりな味付けになっています。9月はハワイの『ロコモコ丼』（ハンバーグと目玉焼きを乗せた丼もの）。今では日本でもお馴染みの料理です。

毎月どんな料理がでてくるのか、ワクワクしますよね！  
次回10月は、イギリス料理を検討中です。ぜひ楽しみに！



ガイ・パット・ガパオ(タイ)



チリコンカン(メキシコ)



ロコモコ丼(ハワイ)

## 一人で出来るリハビリ体操

## リハビリ

バランス感覚を鍛えよう！



両膝を立て、太ももの下で両手を繋いで膝を抱えます。手が離れないようにしっかり組んで下さい。



脚をできるだけ上げます。十分に上げることで反対側に重心を移します。反対側も同様に行います。

# みんなに聞いてみた。この職員どんな人？

- ①どんな人ですか？ ②特徴的なクセや仕草はありますか？  
③助けてもらったエピソードはありますか？



介護福祉士 赤羽敬仁(アカバネ ヨシヒト)

- ①ご利用者様に優しく声掛けする。どんな時でも変わることなく冷静で、余計なことは言わない。お願い事をされると何でも引き受ける。
- ②自分の意見を持っている時には目が輝く。困っている時には、目の動きが早くなる。照れるとすぐ顔が赤くなる。
- ③パソコンでわからない時、親切に教えてくれた。介助の補助をお願いしたら、気持ちよく助けてもらった。実習生に率先して指導している。

事務職員 地神恵(ジガミ メグミ)

- ①丁寧に仕事をする事務のプロフェッショナル。言葉遣いも上手。事務の仕事をしながら、師長や相談員をサポートするすごい職員。
- ②好きなことについて話す時や、ちょっとしたトラブルの話をする時など、声のトーンやテンションが可愛らしくなる。暗算する時に指が動く。
- ③丁寧に仕事をするので、他人のミスに気付き教えてくれる。忘れてしまっている事を指摘してもらった。



介護福祉士 田野實康明(タノミ ヤサアキ)

- ①誰にでも平等に優しく、ご利用者様の超人気者！真面目で自分に厳しい一面がある。たまに面白いことを言って笑わせる。
- ②「なるほど」というのが口癖。整理整頓が苦手で、夜勤の時は物が散らばっている。鍵がない時は、ほとんど田野實さんのポケットの中。
- ③後輩の悩みを真剣に聞いてくれて、とても嬉しかった。困った時はさりげなくフォローしてくれる。「困った時のタノミ頼み」

介護支援専門員 津浦悦子(ツウラ エツコ)

- ①穏かで周囲に気を遣ってくれる。黙々と仕事をこなすタイプ。話しやすく、頼りになる良き相談相手。小さな出来事もしっかりと記録を残してくれる。
- ②気がつくと静か～に後ろにいる、くのいちみたい。じーっと見つめている時は何かを訴えている。口数が多くなると「ストレスが溜まって？」
- ③入退所の進捗状況を常に気にしてフォローしてくれる。忙しい時や困った時に手伝ってもらった。



介護福祉士 三井恵(ミツイ メグミ)

- ①元気いっぱいな盛り上げリーダー！一緒に働くと元気をもらえます♪ちっちゃい身体で頑張る姿は「見た目は子供 頭脳は大人」の名探偵そっくり！
- ②話し方に特徴がある。何弁なんだろう？久しぶりのご利用者様に「会いたかった～」と熱烈な愛情表現！
- ③昔一緒に研修に行った時、緊張していても、小さい身体で頑張る姿に癒やされました。

准看護師 吉際かおり(ヨシギワ カオリ)

- ①誰にもフレンドリーで優しいお姉さん。見た目はのほほ一んとしているようだが、仕事は風のようにスーッとこなす。
- ②仕事のこともプライベートもなんでもよく知っているいずみの情報通！カフェオレをこよなく愛し、辛いもの大好きで七味の量は半端ない。
- ③困った時や忙しい時、自然と声を掛けてもらった♪



○今後の行事予定○

- 10月 ボウリング大会
- 11月 文化祭
- 12月 クリスマス会
- 1月 新年会



○編集後記○

- ・面会制限の中、ご利用者様の生活の様子が、ご家族の皆様にも少しでも伝えられれば幸いです。(M・K)
- ・コロナ禍が続いてますが、もう少しの辛抱だと思いますので、前向きに頑張りましょう！(T・H)
- ・緊急事態宣言後もハメをはずさないようにします。(T・Y)

《「いずみだより」に関するご意見・ご感想は、表紙右上の連絡先までお願いいたします。》