

ふれあい

新年度のご挨拶



平素は東大阪養護老人ホームに対して、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

長きに渡り続いていた新型コロナウイルス感染症の対策も緩和されていくこととなり、『日常』が徐々に戻りつつありますが、高齢者施設の集団生活という環境下ではまだ警戒を怠ることはできない状況です。しかし、数年中止していた施設行事や、閉ざされていた地域の皆様との交流を少しずつではありますが再開していく予定です。新年度を迎え、今年度の運営方針として、「地域

養護老人ホーム
介護科長 古田 由香理

第121号

発行日 令和5年6月吉日

発行者 大西 智之

東大阪市新上小阪 11-2

Tel : 06-6726-3031

FAX : 06-6730-7168

Email hoy@ace.ocn.ne.jp



HP



Instagram

における困りごとに対しての施設資源の活用」「施設入居者が主体的に他者に対して支援できるようになる取り組み」「職員の働きがい高め、成長を実感できる取り組みの推進」を掲げています。今年一二月には移転後十周年を迎えます。これからも築いた信頼関係を損ねることなく、さらに身近に感じられ、皆様に愛される事業所を目指してまいりますので、なお一層のご支援ご協力を頂きますようお願い申し上げます。

令和5年度事業計画

・運営方針

入居者の自立を促し、自立度の高い入居者が他の入居者へ自ら働きかけ、施設内の日常生活を支える立場となり、人から頼られる喜びを感じられる生活を創造します。

・ステップアップ事業

入居者が主体的に他者に対して支援できるように、介護研修を受講した入居者を中心に介護予防事業「つどいサービス」を自主的に運営し、「楽々トライ体操」の普及に努めるとともに「介援隊」を結成し、他の入居者の生活を援助し地域での活動にも携えることで、入居者の社会的欲求・承認欲求を高めると共に、地域と施設の共生社会を推進します。

・地域公益事業

地域における困りごとに対して施設資源の活用として、「こころ家」（ながせのながや）での介護相談・健康相談会、健康体操を定期的に行い、その活動を通じて地域での困りごと等の聞き取りを行い、解決に向けて、施設をあげて対応していきます。

・重点項目

昨年度から開始した「鍵預かり事業」を拡充させ、高齢者のみならず、地域の一人暮らし住民の安否を地域住民と共に見守ります。地域の自治会や老人会等と連携し、孤立する方がないよう必要な方にイベントを案内するなど、安心して生活ができる環境作りを行います。

クラブ活動紹介

介護科では毎月様々な行事やクラブを行っています。中でも毎月料理レク、料理クラブでは自分たちで料理を作る事を通じて楽しみやコミュニケーションを図る場として開催しています。料理レクは各フロアの参加希望の方が10名程度参加されています。以前は外食も定期的に行っていましたが、コロナの感染予防で見合わせていた為、少しでも皆様楽しんで頂ける様メニューをみんなで考え、スタッフと一緒に作る事で安心して料理を楽しんで頂いています。皆様より「こうした方がいいよ」と調理方法を教えてくれることもあり職員も勉強になっています。特にご当地焼きそばが大好評で皆様とても美味しいと喜びの声や笑顔が溢れていました。



施設行事紹介

4月、桜の時期にお茶会を開催しました。晴天の中5階庭園を使用し、お抹茶と茶菓子を楽しまれました。

5階庭園でのお茶会は初めての試みで、利用者様から「外でお茶飲むの気持ちええね」「また来年も頼むわな」とお声をいただき、大変喜んでいただけた様子でした。春の風を浴びながら、本格的なお抹茶。コロナ禍での制約が多い中、癒されるひと時となったようです。



栄養科

毎週木曜日に6名ずつ順番に別室において、「少人数食事会」を行っています。以前は、お好み焼と焼きそばのメニューでしたが、今は3F・4Fのご入居者へは夏期に焼肉バーベキュー、冬期では、にぎり寿司。2Fのご入居者には炭火焼ハンバーグ、うな玉丼でのメニューで行い、好評をいただいています。1年間に2回の機会となりますが楽しんでいただける食事会にしていきたいと思います。次回は何が食べたいのかご意見をお聞きしていきますね。



医務だより

こんにちは、東大阪養護老人ホーム医務室です。

私達、医務室の看護師は管理医師と共に、利用者様の健康管理のため、毎日頑張っています。そんな日々奮闘する白衣の天使(?!)より、ちょこっと耳寄りなお話をお届けします。

皆さま、【フレイル】とは何かご存じですか？

フレイルとは健康と要介護・寝たきり間を指し、簡単に言うと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」の事を言います。要支援・要介護の前段階の状態であるフレイルは、単なる身体的機能の衰えだけでなく、精神的脆弱や社会性低下なども生じることが特徴です。改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切になります。

フレイルは大きく3つの要素として

① 身体的な衰え ② 心理・精神的な衰え ③ 社会性の衰え があります。

フレイルを引き起こす2大要因は老化と疾病です。老化が筋力や口腔機能、認知機能の低下をもたらします。疾病には色々ありますが生活習慣病などが代表的です。高血圧、糖尿病、脳卒中や慢性腎臓病などの治療が上手くいかずにフレイルになると考えられます。なお2大要因は老化と疾病ですが、老化や病気を引き起こす原因は人によって様々です。例えば飲酒や喫煙、孤立など多くの問題が関係しているといえるでしょう。

フレイルになる前に予防、改善していく事が大切です。

【運動】

ウォーキングや体操などの有酸素運動を取り入れましょう。しっかりと体を動かし歩く事で筋肉を鍛えます。足腰を鍛える事で血流も良くなります。血行促進は認知機能の低下予防にも効果的です。

【栄養】

フレイル予防にはしっかり食べて栄養をとる事が欠かせません。バランスの良い食事を3食しっかり摂りましょう。

また栄養をしっかり摂るために口の健康を保つことも大切です。加齢に伴いだんだんと噛む力が弱くなったり、舌が力強く動かせなかったりします。何もせずに放置すると、食べこぼす、むせる、噛めないような状況になり食事が困難になってきます。口腔ケアはもちろん、舌回し運動など口腔機能運動を取り入れましょう。

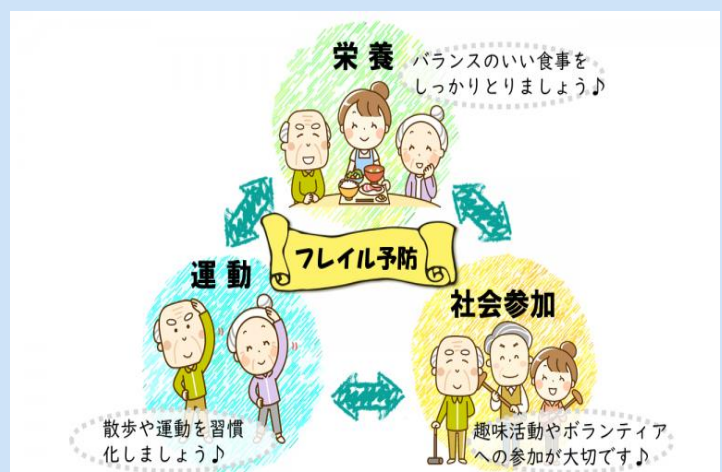
【社会参加】

社会参加は特に心の健康に繋がります。体の健康に気を配っていても社会参加がなくフレイルが進行してしまう事はよくあります。積極的に他者との交流を増やしていき、人と人とのつながりを維持していく事がとても大切です。

フレイルは早期発見によって予防・改善できる事がわかりました。しかし、高齢者が自分自身で気づき、生活改善していけるとは限りません。家族や自治体、高齢者施設職員らのサポートが欠かせません。

近い人達が適切に介入することで、高齢者のフレイル進行を防ぎ、再び健康な状態で暮らせるよう支援していく事が大切です。当施設でも体操や歩こう会や各種クラブ活動などを実施しています。また、今年度より介護予防である「つどいサービス」の運営もしていきます。

皆さまも積極的に参加していただき、体と頭を動かし、大きな声で話をして明るく元気に日々を過ごしていきましょう。



ボランティア活動報告会



当施設では施設内の新聞配りや食堂清掃、施設周辺のゴミ拾い等多くの方々にボランティア活動にご協力いただいております。

毎年年度末に職員から皆様に日頃の感謝をお伝えする場を設けさせていただくため、ボランティア活動報告会を開催しています。



地域包括支援センター上小阪

こんにちは。地域包括支援センター上小阪です。

この長い名前を地域の方々はほとんど、「包括さん」と呼んで下さっています。担当地域が永和、菱屋西、上小阪の3地域になります。これからも「包括さん」と気軽に呼んでいただきたいです。

今年度も各種総合相談以外に、包括主催の4つの介護予防教室と地域の2か所の介護予防自主グループへの支援や6か所に増えたつどいサービス拠点への毎月の訪問支援、また地域の自治会・校区福祉会・民生委員児童委員の会合への参加など、コロナ感染症が5類となり、地域活動が活発になってきています。

昨年度と変わらない5名の職員で頑張りますので、今年度も引き続き頼りにさせていただきたいと職員一同願っております。

地域包括支援センター上小阪

TEL : 06-6726-3040

FAX : 06-6730-7168



HOUKATU_KAMIKO



介護予防教室のおさんぽラリー
参加の方々と職員でパチリ



エリア内の菱屋西より
望む、長瀬川の桜並木



上小阪小学校の児童・保護者・地域の高齢者が一緒に活動している「ゆずり葉
上小阪子ども囲碁クラブ」


ケアプランセンター「ふれあい」

ケアプランセンター「ふれあい」では、日常の様々な困りごとに対して、介護保険のサービスなどを活用することで、自立した生活が送れるようにお手伝いさせていただいています。

今年度は管理者も変わり、心機一転で皆さまへのご支援に努めさせていただきます。

「車椅子やベッドを借りたい」「ヘルパーさんに来て欲しい」「デイサービスに行ってみたい」「リハビリをしたい」などなど、どんなことでもケアプランセンターふれあいへ、お気軽にお問合せください。

皆さまの生活が少しでも安心でき、充実したものとなるよう、お手伝いさせていただきます。



ケアプランセンター「ふれあい」
TEL：06-6726-3035
FAX：06-6730-7168

ヘルパーステーション「ふれあい」

現在、ヘルパーステーション「ふれあい」では、約20人のヘルパーが在籍しております。

経験年数が違ったり、違う職種からの転職者も在職しており個性ある職場ではありますが、会議の後でも意見交換を行ったり、他のヘルパーが不安に思うことがあればアドバイスをしたりとヘルパー同士で支え合いながら日々、頑張っています。

今年度は、これまでのチーム力を活かして、みんなでより一層、明るく、楽しく皆様に寄り添えるサービスをご提供していきます。



ヘルパーステーション「ふれあい」
TEL：06-6726-3034
FAX：06-6730-7168

デイサービスセンター「ふれあい」

令和5年6月1日から土曜日の営業を始めました。

土曜日の営業時には食べる、作る楽しさを味わってもらいイベントを多く開催していきます。

セールスポイント・・・それは！助け合いと役割創出です。

ご利用者に依頼し、活動を見守りながらスタッフが賞賛して、ご自分の活動が役立ったと感じてもらいます。調理活動を通して、ルールを決め、環境を整備していき、ご利用者の意見を取り入れて、工程を細分化し、役割を担っていただきます。

管理者の前田です



DS_HUREAI



デイサービス「ふれあい」
TEL：06-6726-3032
FAX：06-6730-7168

新入職員紹介

養護老人ホーム 介護科 堀内隆太

4月1日から新規職員になりました堀内隆太と申します。入職前は介護の専門学校に通っていました。早く仕事を覚えられるように一生懸命頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。



事務所 主事 池田 京子

5月1日に入職しました。会社勤めだったので、経理の内容も違い、仕事の仕方も手探り状態なので、皆様には、ご教授して頂ければ幸いです。今後とも宜しくお願い致します。

新しいなかまです。
よろしくね



東大阪養護老人ホーム
キャラクター
なのはちゃん

令和4年度 苦情受付の報告

苦情内容	対応内容
入居者が1階職員トイレで体調不良になり、その場で上下とも着替えをした。その後、ズボンと下着は返ってきたが、タンクトップとTシャツが戻ってきていないのどうなっているのか？	当日に、ズボンと下着の洗濯を行い返却していたが、上着の確認を行っておらず、洗濯場や他の洗濯物に入っていないか等確認したが見ませんでした。紛失したことを謝罪し、今後は着替え等をして頂いた時はその場で確認し、洗濯等適切な対応を行うことを説明してます。代替の衣類をご用意することで解決に至りました。
地域公団住宅の住人より、押し車を押した女性が、公団敷地内の植栽に、サランラップに包んだご飯を撒いている。以前にも注意したことがある。そちらでも注意してほしい。	担当生活相談員が当該利用者と面談。事実確認すると、最初は「やっていない」との事でしたが、地域から苦情がきているとお伝えすると「わかった、今後しない」と約束していただきました。申出人が特定できないため、結果報告はできていませんが、それ以降、同様の行為がみられていないことから、解決としております。

1年通じて苦情として申請が少なかったのですが、利用者、家族、関係諸機関、地域の方々等のご意見をしっかり聞き、透明性のある施設作りを進めてまいります。

編集

後記

令和5年度、最初の広報誌でのご挨拶となります。東大阪養護老人ホームは、地域への開かれた取り組みを、今年度もさらに継続し、発展させて参ります。本年度もよろしくお願いいたします。

広報委員 宮本 麻友美