

ふれあい

題字 吉川 良子様



社会福祉法人
大阪府社会福祉事業団

第113号

発行日 平成30年10月吉日
 発行人 市川 直幸
 東大阪養護老人ホーム 編集委員会
 東大阪市新上小阪11-2
 東大阪養護老人ホーム 06-6726-3031
 E-MAIL hoy@ace.ocn.ne.jp
<http://www.osj.or.jp/higashiosaka/>

入居者の地域交流を 紹介します

所長
市川 直幸

時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は東大阪養護老人ホームに對して、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

会長にご紹介いただき、月1回地域交流室で康楽会の皆さんと入居者の合同でカーリンコンクラブを開催しています。初めての人にも慣れた人も、毎回一緒に歓声を

最近の東大阪養護老人ホームでの「カーリンコン」を通しての地域交流についてお知らせします。

「カーリンコン」という競技はご存知ですか？青と赤の円盤状の板を交互に投げ合つて行う「カーリング」に似たルールの競技で、単純なようで、実際行くと熱くなるチーム競技です。

1年前より老人倶楽部康楽会の中島



あげて楽しんでおられます。

毎年、大会が開催されてまして、今年も「はすの広場」で、9月15日（土曜日）に、近隣住民のかたで構成された7チームのひとつに加えていただき大会参加しました。

〈参加された入居者の声として…〉

「楽しかった」、の声が多い中、「みんなと一緒にするのが良かった」、「話しながらすると気持ち安らぐわ」、「からだ動かして笑えてよかった。また誘ってほしい」、とおおむね好評の声が多数。

昨年の参加の時には、初めてにもかかわらず3位に入賞することができましたが、今年は残念ながら入賞を逃してしまいました。ところが、参加のおひとりの入居者からは「練習が出来なくて調整できなかったのが残念」と前向きにとらえられ、来年へのチャレンジに意欲的にいられている様子もありました。

そんな「カーリンコン」クラブは、毎月第2木曜日午後2時から3時まで開催しています。来年の入賞をめざし、みんなで練習に励んでみませんか？



デイサービスセンター「ふれあい」

日常の当たり前を大事にします。

「笑いがこだまするなあ」利用されている方からのうれしい一言。美味しいお食事をみんなで食べて笑顔。大きなお風呂に入って気持ち良くなって笑顔。みんなで身体を動かして笑顔。日常に溶け込んだ生活の当たり前を大切に、笑顔になって頂ける場所、そんなデイサービスであり続けたいと思っています。今年はえんどう豆ご飯の豆の皮むき・梅干しの梅のヘタ取り、漬ける行程・赤飯の小豆の選別から炊き方の方法など出来る事を皆さんでして頂きました。「一人では赤飯なんか炊かへん。皆で作って誰かのお祝いに一緒に食べる事なんて何十年ぶりかなあ。ありがとう。」



次は干し柿作りやります!

また、台風21号接近に際して非常用の水や食事を独居利用者対象にお配りし、夏場にデイをお休みされた理由が脱水のような症状による体調不良の際にもアクエリアスを自宅にお持ちするなど、在宅生活の継続にも積極的に協力していきます。



デイサービスの詳しい行事等の紹介は右のQRコードをアプリQRリーダーで



地域包括支援センター上小阪より 地域活動の案内です

喫茶オレンジの花

参加者と楽しいおしゃべりで気分もリフレッシュ!!

上小阪中学校区在住の認知症の方やそのご家族、認知症予防に関心のある方が自由に集えるカフェです。

もの忘れのことについて相談するのは、ちょっと勇気がいります。でも、やはりそのまま放っておくのも、心配ですね。

認知症やその介護について参加者との情報交換やスタッフとの相談専門職(介護福祉士、社会福祉士、介護支援専門員、看護師)が対応しますので、お気軽にご参加ください。

申込みは不要です!送迎希望の方はお問い合わせ下さい!

【スケジュール】

第4金曜日 13時~16時に開催

出入り時間等も自由で、軽食等の喫食も可能。
右脳を動かすレクリエーション(健康麻雀・将棋、脳トレーニング、たこ焼きづくり)を実施。
14時まではカラオケをしている時もあります。



介護予防教室

「健康サポート教室」

年齢を重ねるごとに、誰でも体力が低下します。特に、転びそうになったときに立ち直るバランス能力の衰えが、転倒の大きな原因です。このような体力の衰えに備えて、自分の体力を知り、体力にあった運動を日常的に続けていると、体力の低下を抑えることができます!

地域包括支援センターでは、転倒予防や健康づくりに向けて、まずはご自分の体力を知って頂く為に健康サポート教室を行っています。

各自治会館等で行っていますので、ご参加お待ちしております。



介護科の 取り組み

今年度の介護科の取り組みは、介護に必要な知識や技術向上のため、人材育成を掲げています。これは、今年度だけのものではなく継続して取り組んでいることです。計画的な研修の実施と、個別的なフォローアップを実施し職員一人一人に合わせた指導を行います。また、定期的な面談を通して安心して働ける職場環境作りも目的としています。個々の強みは共有し、弱みは少しでも多く克服できるよう取り組んでいます。

研修は、毎月研修日を設け、受たい研修や受けてほしい研修に積極的に参加できるよう勤務体制を見直しています。研修の内容により、ご入居者にも参加を呼び掛けているものがあります。また、認知症ケアの理解やリスクマネジメントを推進し、ご入居者がいつまでも安心した暮らしが継続できるよう努めています。

現在、ご入居者150名（一般102名、特定施設入居者生活介護48名）を介護職員39名（常勤13名、非常勤26名）で支援させていただいています。介護職員個々のスキルアップをはかることで施設全体のサービス向上や質の高いケアに繋がることを目標としています。

施設での生活について

ご入居者の健康的な日常生活において、日々の楽しみや娯楽として、季節ごとの施設行事や様々なクラブ活動、各階毎のレクリエーションを企画し自主的に参加して頂き、職員も一緒に楽しませて頂いています。また、ご入居者、ご家族、職員自らの意見や要望の声が届くように、それらを反映し、安心した生活環境や心地よく過ごしていただく為に、「意見箱」を設けています。

ある日の食事の風景

食事は、朝食（7:30～8:00）・

昼食（12:00）・夕食（18:00）となっており、

昼夕食では主菜（メインのおかず）

3種から選択できるものとなっています。



食事レーンに並んでメインの食事を選んでいきます

ある日の夕食

ゴマだれ炒め、メバルの煮付け、牛すじと豆腐の煮物



歯の悪い人や、
喉つめの危険
のある方には、
きざみ食等用
意しています。



お風呂について

お風呂は週に3回（曜日と時間は固定）入って頂けるよう、自立浴（自分で入られる方）と介助浴（職員のお手伝いが必要な方）を準備しています。浴室は5階にあります。それ以外に、各階（2～4階）に個浴室もありますので希望時や必要時には使用できるようになっています。もちろん、入浴前には検温と血圧を必ず測定し体調確認させて頂いています。

職員が気づいて、
アイデアを出して
作ってくれました



★体位交換のクッション



自分で寝返りが出来ない方の背中等に入れて向きを変えます。

★拘縮予防クッション



指に麻痺があるかたに持っていただきます。指同士がくっついたり、手のひらがつめで傷つかないようにします。

相談科の 取り組み

◆よりみちサロンここ家(地域公益活動)

平成29年度より地域の方々が集い、笑い、交流できる居場所として取り組み始めた『よりみちサロンここ家』も2年目となりました。

今年度は地域のみなさまがさらに立ち寄りやすく、居心地のいい空間にするため、施設職員が講師となる「介護職員が伝える介護のいろは」や「管理栄養士が伝える食生活から健康に」といった催しを取り入れました。

フラッと立ち寄りお茶を飲むだけでもオッケー!今後も地域のみなさまが気軽に立ち寄れる居場所を目指し、東大阪養護老人ホームは取り組んでまいります!!



よりみちサロンここ家は毎週月曜日、
水曜日13:00～16:00(祝日除く)
よりみちサロンここ家、東大阪養護老人
ホームの詳しい紹介は右側のQRコードで



喫食者教育事業の一環として、東大阪市保健所健康づくり課、大阪樟蔭女子大学実習生と協働で9月12日に利用者を対象とした **健康講座を開催** しました。



テーマは「減塩と熱中症予防について」です。講座の他、参加者の体組成測定を行い、筋肉量、BMI等の数値の見方の説明をし、自分の数値を確認していただきました。また、便秘・補食・運動等についての健康クイズも行い、楽しい講座となりました。

栄養科の 取り組み

医務だより

精神科 久保 嘉彦



皆さま、こんにちは

今年の5月から診療所で診療を開始した精神科の久保 嘉彦と申します。

精神科を受診される患者様は増加しており、多種多様なストレスの増加や高齢化などがその要因と考えられます。例をあげると世界人口に及ぼす影響の大きさが2020年にはうつ病が虚血性心疾患に次いで2位となるという報告や、65歳以上の認知症の割合は以前に5%という報告があったものが、2020年には約9%まで増加すると予想されています。

診療所は養護老人ホームに併設されていて、生活と密着したいわば継ぎ目のない医療の提供を行なうことができます。

普段と比べて眠りにくい、やる気が出ない、イライラしてしょうがない、以前に比べて物忘れが増えているなどの生活の質に影響する変化について、利用者様ご本人やそのご家族、そして施設の職員の皆様が気づかれることがあれば気軽に相談を頂ける診療に取り組んでいきたいと考えています。

皆さまにとって「相談しやすい親切的な精神科」を目指し、頑張っていきたいと思います。

どうぞ、よろしくお願いします。

今年の冬も インフルエンザ を防ごう!!

今年も北風の季節がやってきました。インフルエンザの流行が心配ですね!

インフルエンザは日頃の予防が大切です。でも、もしかかってしまったら、早目の受診と十分な休養が必要です。

当養護老人ホームでは、昨年から玄関にコアクリーンを設置しています。この季節は出来るだけ人混みを避け、外出時は必ずマスクを着用しましょう。そして外出から帰られた時は、コアクリーンで手洗いとうがいを忘れずに行い、今年も感染症0を目指しましょう。



コアクリーン(微酸性亜塩素酸水生成装置)
人と環境にやさしい殺菌剤で、手あれもせず、うがいも出来ます。誤って飲み込んでも大丈夫です!

転ばない為の歩き方講座

機能訓練 だより

平坦なところでつまずく、足があがらなくなっている。という声をよく耳にしますが、皆さんはいかがでしょう。

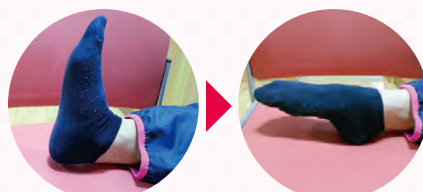
ここでは、なるべくつまずかず歩ける方法の一つをお伝えしたいと思います。

まず、平坦なところでつまずく、というのは足の指先が使えておらず、かかとで擦るように歩く為につまずいてしまう、というのが大きな原因の一つです。

足の指先をしっかり使えるように、足の指、足首をしっかり動かし、足の裏を刺激するだけで少しずつ歩き方が変わってきます。

たったこれだけの事です、知らない人が多いのも事実です。

怪我をせず、お元気に暮らす知識の一つとして活用してください。



足首を曲げたり、伸ばしたりして運動します。

新規職員紹介

副施設長 平中 葉



10月1日付けで、東大阪養護老人ホームの副施設長に着任しました平中 葉と申します。

豊中にある高齢者と障がい者の総合支援施設みずほおおぞらから異動してきました。東大阪養護老人ホームもサテライトで障がい者の事業を実施しており、引き続き高齢者、障がい者の方の暮らす・働くを通して、その方らしい生活を支援させていただきたいと思っています。

まだまだ毎日が戸惑いの連続ですが、よろしくご指導いただきますようよろしくお願い申し上げます。

転出職員

副施設長 石崎 剛 → みずほおおぞら へ

職場体験について

先日、上小阪中学校2年生の職場体験がありました。将来、介護職員を目指しているとのことでした。

3日間の短い間でしたが、入居様と話をしたり、デイサービスの体験もしました。いろいろ驚いたこともあったようですが、体験後「今回の体験を通して将来介護福祉関係の仕事につきたいと思いました」と感想をもらい、将来日本の福祉業界はとても明るいと感じました。

今後も機会があれば、色々な方に職場体験に来ていただきたいです。

苦情解決等に関する取り組みについて

ご意見、苦情に対して真摯に受け止め、迅速な対応への取り組みを心がけています。

今回の内容は下記の通りです。

苦情内容

家族から電話連絡があったが、すぐに引き継いでもらえないことがあった。

引継ぎは忘れないように、すぐに知らせて欲しい。

今後の対応

電話を受けた際は、速やかに、入居様にお伝えする。

もし、すぐにお伝え出来ない事がある時は、他の職員に伝言をつたえ引継ぎ忘れがないようにする。

職員全体に周知し再発防止に努めます。

編集後記

今年は、6月に、大阪北部地震があり、台風も大阪を直撃し大きな被害をもたらしました。災害の被害にあわれた方には、心よりお見舞い申し上げます。昼と朝晩の温度差があります。体調に気をつけてお元気にお過ごしください。

広報委員 藤田 浩美