

～家族の絆を深め、在宅生活の喜びを創造する～
医療法人 北寿会 介護老人保健施設 アップル学園前
TEL : 0742-51-2200 / FAX : 0742-51-2201



あ

つ

ぶ

る

通

信

経営指針
利用者の目
線にたった感
動を呼ぶサ
ービスの提供

新年ご挨拶

介護老人保健施設アップル学園前
施設長 吉岡廣尚

あけまして
おめでとうございます

新年明けましておめでとうございます。昨年は石油価格の乱高下から始まり、世界恐慌の嵐が吹きまくり、大変な年で、一年を表すと「変」と言う一字に尽きた年でしたが、アップル学園前はおかげさまで開設十周年を無事迎えることができました。これもひとえに皆様方のご支援の賜物と存じ厚くお礼申し上げます。施設では地域社会の皆様方との「絆」を大切に、在宅復帰をスローガンに掲げ、リハビリテーションを中心に、ご利用者様の在宅復帰を目指し、又通所のご利用者様にはパワーリハビリテーションにより、老化の予防、介護の予防を図り、ヘルパー・ステーションからの訪問介護と共に在宅支援を充実して参ります。



大神神社 (三輪明神)
【撮影: 吉岡廣尚施設長】

更に、隣接して開設されていす居宅介護を目的とした小規模多機能型施設もご利用いただきまされば、在宅支援のより強固な充実した施設と考えております。さて、近年高齢者にも税負担の増加、介護財政の緊縮など皆様には厳しい状況ですが、施設ではよりよい生活を送って頂くよう頑張る所存でございます。今年には厳しい経済情勢にめげず、地域社会に密着したサービスを中心として、皆様にも少しもお役に立ちますよう職員一同頑張っております。なお一層のご支援ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

平成二十一年 元旦

アップル学園前
年間予定

- 一月
○教育委員会、事故防止委員会、物品管理、省エネ推進委員会など、施設内にある十二におよぶ委員会が新メンバーでスタート
- 年始式開催
- 職員各人のキャリア計画をサポーターする自己申告制度実施
- 三月
○第五回アップルの集い開催
- 四月
○新入社員入社式
- アップル通信の号発行
- 五月
○春の遠足
- 七月
○医療法人全体の次年度運営方針、実行プラン発表会を開催
- 第八回アップルの集い開催
- アップル通信の号発行
- 八月
○アップル夏祭り
- 十月
○アップル通信の号発行
- 十一月
○第七回アップルの集い開催
- 十二月
○クリスマス会



健康運動実践指導者 阿野倫子
私たちが健康運動実践指導者の仕事は、一般的には生活習慣病予防など健康の維持・増進を目的として、体力や筋力の向上のため運動指導していくことを基本としております。当パワーリハビリテーションは、介護認定を受けておられる方がご利用されます。当法人の理念「家族の絆を深め、在宅生活の喜びを創造する」のもと、ご利用者に日常生活の幅を広げ日々を楽しく過ごしていただくために、全身持久力(運動を長時間続ける能力)、筋力の維持・増進の運動指導にスタッフ一同お役に立てるよう努めております。午前の部・午後の部とあり、一日は長すぎると思われる方などには気持ちよく体を動かして頂ける時間となっております。運動はマシントレーニングを主としておりますが、運動前のウォーミングアップでのストレッチ体操も実施しており、安全に運動していただけるように努めるとともに、ご自宅ではなかなか

健康運動実践指導者から

かストレッチ体操をされる機会にはほとんどないと思われる中で、自宅でも簡単にしているだけを紹介しております。今年新しく東海道五十三次を歩く目標を設定し、利用時に付けて頂いている万歩計から、一ヶ月毎のトータルを出し、どの辺りを歩いているか?ご自身の活動量の目安として、また自信をもって日常生活へ反映して頂くようと考えて提案・実行させて頂いていただいております。一層のサービス向上に努めてまいりますので、今後ともよろしくお願い致します。



【パワーリハビリテーション】
健康運動実践指導者スタッフ

◎アップルだより1月号より (アップル壁新聞の抜粋です。)

- ◇お雑煮◇
お雑煮には、餅がつきものです。餅は昔から日本人にとってお祝い事や特別の日に食べる「ハレ」の食べ物でした。そのため新年を迎えるにあたり、餅をついて他の産物とともに歳神様にお供えをしました。そして元日にそのお供えをお下がりとして頂くのがお雑煮です。お雑煮を食べる際には旧年の収穫や無事に感謝し、新年の豊作や家内安全を祈ります。へ東西ではこんな違いが
- 東日本↓角餅で味は醤油仕立て
- 西日本↓丸餅で味は味噌仕立て
- へ甘いお雑煮がある
- 鳥取県↓砂糖と塩の味付けで小豆の汁をかける
- 香川県↓あんの入った丸餅を使い、白味噌仕立て

福・集・後・記



餅の形やだし、具の種類にいたるまで、地方や家庭ごとに千差万別です。私の正月は、箱根駅伝ではじまり、箱根駅伝で終わります。スタート1時間前の朝7時にテレビの前に座り、あとはトイレ以外駅伝が終わる午後2時までテレビを独占します。起きてきた子どもたちから「それ何時まであるの?」「昼の2時まで」と答えると、「えー、そんなに、ウイーできないやん、チャネル変えていい」と聞いてきます。「ダメ」。子どもたち同士で「そしたら明日しよう」と捨てゼリフ、すかさず「明日もやで」と釘をさすと、「うそー、何時まで」「昼の2時」。わざわざ、テレビを見ている実家の岡山に帰省しているようなものです。(平岡)

事業所探検 アップル学園前在宅介護支援センター

今回は、介護支援専門員(通称 ケアマネジャー)の日々の仕事の一例をご紹介します。

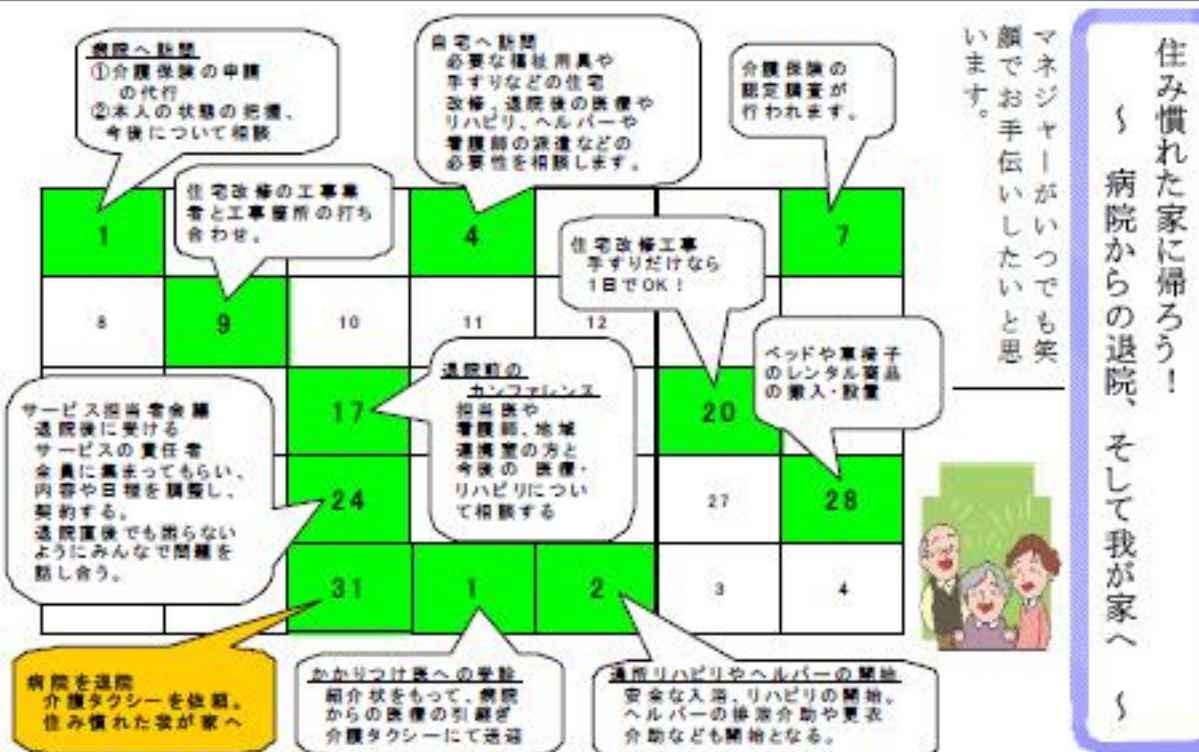
アップル学園前に寄せられる相談の内容は多岐に渡っていますが、最近多くなってきたのが、「病院から退院した後、どう生活したらいいかわからない」といった相談です。

病院から退院するため準備段階でのケアマネジャーの動きを具体的に下記のカレンダーに書き込んでみました。

今回は1ヶ月前からの準備という例をあげてみました。これはあくまでも例であり、実際にはもつと退院までの期間が短い方もおられれば、これ以外の方法で退院準備される方も大勢おられます。

本人や家族は今までとは違った生活に戸惑いや不安を感じるかもしれません。アップル学園前にご相談下さい。

みなさんが安心して住み慣れた我が家で生活できるように、私たちケア



ほのほのサロン アップルスタート

介護保険の利用までいかないけど、外出する機会があればと言う声を受け、地域のふれあいの場として、「ほのほのサロン」を立ち上げました。

多くのボランティアさんに協力いただき2008年11月から毎月第3火曜日に開催しています。11月は「絵手紙」、12月は「水引」を作成し、1月は「お鍋パーティー」を予定しています。

←風船で作ったかわいい人形がお出迎え。

「私のしゃしん」 施設長 吉岡廣尚

写真は小学校六年の時、小さい玩具のようなカメラで始めた。東尋坊の写真がよく撮れた一枚だった。間もなく戦争となり、それどころではなかったが、病院勤務中「シラスギ」の写真を得意とするプロにある程度のことを教えてもらったが、なかなか難しい。写真の勉強会では「この写真は何を撮ったんや。あれもこれも欲どうしく撮ってポイントがない」とか、なかなかむづかしい。それでも少しは芸術的な写真が、二枚出来あがった。

アップルではご利用の皆様楽しんで頂ける写真を目指し、奈良を中心に撮影しています。現在では同好会も発足しています。

あちこち歩いて健康にもよく、風景写真でもそこでも満足のようない



ダイフロアーに掛けている「黒猫」のいる写真



4F談話室に掛けている奈良公園の秋風景

写真をと、構の位置や池に写る風景を考えてシャッターを切る。なかなか楽しいものです。

下手な写真かも知れませんが私の好きな写真は、ダイフロアーにある黒猫のいる写真です。四国の金比羅さんで撮影しました。あわてて撮影しましたが位置もポーズも気に入っています。私がカメラを向けると付近の人も一斉にカメラを向けてきました。非常に楽しかったです。

次に好きな作品は四階の談話室にある奈良公園の秋の風景です。鹿とイチヨウの葉の色と調和して好きな一枚となっています。その他同好会の皆さんの写真もたくさん見て頂きます。ありがとうございます。

「名医」のウソ

著者 児玉知之

「名医」とは、筆者は、「テレビで出てくるような特殊な技能を持つている人ばかりで、本来大多数の人間が必要とする「名医」は「名医」とは違ふ」と述べ、求めるべき名医「いいお医者さん」とは、「身の丈にあった説明、治療をしてくれる医者」だと言っている。

また、「名医」は探すのも難しく、賢い患者が作り出すのだと持論を展開し、簡単な知識さえ手に入れば、身近な医者があるための名医に変わると説明する。

そして、身近な医者を名前に変える一つが「素人」の心配や不安を口にすることだと述べている。即ち、意識的に「症状に関する心配の種」を自分なり言葉で医者へ伝えることだと強調している。

その他、ここでは書ききれないが、「薬に関するちよつとした知識」「医者」の専門性に関する「注意」など簡単な知識で変わる。

みんなさんも、服用中の薬・病歴・症状などを正確に伝えることはもちろんですが、「兄が脳卒中で、自分も」などの「心配の種」を伝えてみて下さい。

コーヒータイム 本から拾い読み

【お知らせ】

- ◎施設入所行事 二月 八日 節分会
- ◎通所行事 一月八日〜十四日
- ◎小規模多機能行事 一月 九日 もろつき
- ◎第五回アップルの集い(予定) 三月十五日に「第五回アップルの集い」として、地域でご家族を介護されている方のために「介護教室」を開催を予定しています。
- ◎ほのほのサロン開催(予定) 一月二〇日 十時〜
- 二月一七日
- 三月一七日

新しい年を祝う会

ご報告とお知らせ

【報告】

- ◎第四回アップルの集い開催 十一月十六日「第四回アップルの集い」を開催し、六十六名が参加。
- ◎クリスマス会開催 十二月二十二日「クリスマス会」を開催。中登美保育園の園児四十名が来所し、楽器演奏をご利用者にプレゼントしてくれました。

アップル学園前