



# あっぷる通信

経営指針

利用者目線  
に立つサービスの提供

## 老健って何③

### 入所生活と

#### 施設行事

前回までの通信で、介護老人保健施設（以下、老健と記載）とは、そもそもどのような施設なのか、また入所するのはどのような手続きが必要かということを紹介させていただきました。今回は、入所での生活とレクリエーションについて紹介させていただきます。

### 老健における

#### 生活の流れ

#### 起床

六時に起床し、パジャマ更衣、歯磨き、洗顔を行います。

#### 朝食

朝食は、七時半から。ご飯食又はパン食のどちらかお選びいただきます。

#### 朝の会

九時から朝の会。体操、一日のお知らせ、お茶の提供など。

#### リハビリ

理学療法士、作業療法士による個別・集団リハビリやケアスタッフによる毎日のリハビリプランを行います。

#### 昼食

昼食は十一時四五分から。調理は(株)魚国総本

社に委託し、一階の厨房にて調理され提供。

#### 入浴

午後一時半から入浴、午後二時半からおやつ

#### 夕の会

午後四時から歌、体操等。

#### 夕食

午後五時四五分から夕食となります。

#### 就寝準備

歯磨き、洗顔、パジャマ着替え。

#### 就寝

午後九時に消灯。

### 施設行事の紹介

#### (月一回)

#### 十二月「クリスマス会」

平成二二年一月二二日に施設入所行事「クリスマス会」を開催。

クリスマス会には、中登美保育園児が来所。ご利用者と交流を行いました。



↑手遊びによる交流  
園児による和太鼓の演奏 →



園児による太鼓が披露されたあと、手遊びによる交流。最後に園児にはサンタクロースからプレゼントが渡されました。園児もご利用者も笑顔になる、心が和む楽しいひと時でした。

#### 一月「お餅つき大会」

年が明けた平成二三年一月九日に施設入所行事「餅つき大会」を開催。

まず、職員がお餅をつきはじめるのと会場から掛け声が起こりました。途中、ご利用者も参加し、一緒になって楽しんでおられ、つきあがったお餅は、ぜんざいかお雑煮に入れ、ご利用者は好みに合わせて選び、おいしそうに食されていました。



ハッピーを着た職員によるお餅つき

### コラム 介護の風

#### 尊厳ある生き方 を目指して

自分が今やりたいことを少しでも実行出来る環境づくりが、生きがいにつながるのです。つまり尊厳にも繋がるのです。

「自分が今やりたいことはなにか」を利用者様から聞き出すことが大変重要なことです。ですから家族は常に「本人はどう生きたいのか」を聞き出しておくことが大切です。

施設はこうした情報を家族からお聞きし、どんな状態になっても、世のため人のために役立ちたいという思いをかなえてあげることが、尊厳を実現することの一つなのです。

当会は「在宅復帰・在宅支援」を目指し、尊厳ある生き方の実現に努めています。

職員一丸となり、ご家族、ボランティア及び地域の方々のご協力を得て、尊厳実現に邁進していきます。



(顧問 西藤清紀)

(一面からの続き)

食事が一段落すると、手作り獅子舞が登場。会場から拍手喝采。お囃子の笛に合わせて獅子舞が動き出す。

色を塗る前  
(ダンボールで作成)



ご利用者の頭を大きな口でがぶり。一年間の健康を祈願して、活気のある楽しいひと時が過ごせました。



## 二月「節分会」

平成二三年二月六日、施設入所行事「節分会」を開催。

アップル劇場「泣いた赤鬼」の人形劇を鑑賞しました。人形はすべて職員の手作り。人形劇のあとに、職員がふんした赤鬼と青鬼が登場し、その鬼に向かってご利用者は「鬼は外、福は内」と豆ボールを投げて、健康を祈願し、節分を楽しみました。



↑人形劇の様子  
←赤鬼と青鬼

## 在宅介護支援センタートピックス

### ほのぼのサロン 「水景園ツアー」

平成二二年十一月一日(火)介護保険外の高齢者を対象に毎月様々な活動をしている「ほのぼのサロン」で初めての外出行事。午前十時からボランティアの方を含め一九名の参加者が送迎車三台でけいはんな記念公園内の水景園へ。穏やかな秋の一日を過ごしました。



## ボランティア

### 毎月一回行っている「おやつ作り」

平成二三年二月三日と四日、毎月恒例行事となっている「おやつ作り」を実施。三日は入所四階、四日は入所三階と小規模多機能施設にて、お好み焼きを作りました。材料を用意し、ボランティアさんにお手伝いしてもらい、ご利用者が自ら作って、おいしく頂きました。



↑完成品  
→材料作成の様子↓

## 法人トピックス

### 二名中学生三名 体験学習

平成二二年十一月一日～二日の3日間、二名中学二年生三名が職場体験学習に来所。施設入所及び通所部門で仕事を体験しました。

その報告集が年明けの一月に届きました。その中で今回の体験を漢字一字で表す項目があり、一人は、職員やご利用者との出会い、沢山の会話をした経験から「会」を、二人目はご利用者と楽しい会話ができたので「楽」を、三人目の学生は本当に良い体験をさせてもらったので「良」を選んでいました。



↑ご利用者と体験をする体験学生

## 法人トピックス

### 顧客満足度調査を実施予定

法人では皆様により満足いただくため、サービスの質の向上を目指し、サービスの質の向上を目標に顧客満足度調査(アンケート)を実施することになりました。率直なご意見・ご感想を頂きますよう、ご協力よろしくお願ひ致します。

## ご報告とお知らせ

### 【2】報告

#### ◎勉強会実施【講師】

一月十六日【山下(晴)】

「気をつけたい冬の感染症」

二月二日【梅原・林(千)】

「事故防止のための症例報告」

一月十八日【大堀】

「ケアプランで意識・注意してほしいこと」

#### ◎中堅職員研修、新入職員入社前オリエンテーション実施

平成二三年一月二四日(月)に「中堅職員研修」を、二月五日(土)に「新入職員入社前オリエンテーション」を実施。中途採用職員研修では、「問題意識と業務改善」についてのテーマで研修を実施。新入職員入社前オリエンテーションでは、当法人における接遇・マナー指針・マナーハンドブックを中心に心構えを説明。

#### 【お知らせ】

#### ◎入所行事

三月 春の演奏会

四月 お花見遠足

#### ◎通所行事

四月 お花見ドライブ

四月 (パワリハ) 行事

四月 春のハイキング

#### ◎小規模多機能行事

三月 ひな祭り

四月 お花見ドライブ

施設トピックス

在宅介護支援センター

「信頼関係の構築を目指して」

今回は、昨年九月に入社した新人ケアマネジャーの目線で在宅介護支援センターの仕事内容や半年間で感じたことを皆様にお伝えできればと思います。

仕事内容 (在宅サービスのマネジメント)

介護保険制度の基本理念に立って、家族や市町村、サービス提供事業所、医療機関、主治医等と連携を図り、ご利用者本人が希望する在宅生活が送れるように支援していきます。

目標は (ご利用者に喜んでいただけるように)

ご利用者・家族との信頼関係を構築して、ご利用者に喜んでいただき、笑顔が見られるような支援をしていきたいと思っています。

嬉しかったこと (家族が一致して・・・)

ご相談を受けて支援を始めた当初は、家族の介護に対する思いもはっきりつかめないうまま、今後どのような関わっていくかと考え込んでいました。

月一回の訪問時はできるだけ家族が揃っている時に伺うようにしていました。



在宅介護支援センターのメンバー  
前列の左側が高橋久枝さん  
昨年開催した「ほのぼのサロン水景園ツアー」にて (2ページ参照)

半年後の担当者会議では、家族が一致して介護に関わっていく姿が見えて、沢山の意見をお聞きすることができました。とても嬉しかったです。訪問に伺う際、楽しみに待っていて頂いているご利用者様にはできるだけ時間を取って訪問するように心がけています。

新人ですが・・・ (自己研鑽に励みながら)

ご利用者様が、楽しみを持って前向きに生活して頂けるように、色々と情報を得て、研修に参加し、自己研鑽に励みながら頑張っていきたいと思っています。

どんなことでもいいですので、ご相談やご連絡をお持ちしています。

(ケアマネジャー  
高橋久枝)

新連載 (計4回)

在宅を支える

リハビリ

療法師の視点から

第四回 「価値ある人生」

我が国の高齢者人口は二〇二〇年までの約一五年間で約一〇〇〇万人増加し、約三五〇〇万人前後まで増加されると言われています。今後、超高齢者社会を迎えるに当たり、老人ホーム等の施設を利用する方が増えてくると考えられます。その中で、施設内で最期を迎える方も多くなっています。二〇〇九年度介護報酬改定においてターミナルケア加算が新設された事もあり、現在では看取りを行って、施設も増えてきています。看取りの場はその人にあつた、自宅や施設があり、「その方らしい最期の迎え方」を見つけていく必要があります。その前に一度考えてみて下さい。その方が生きていくという実感を得なければ、死を理解し、受け止める事は難しいのではないのでしょうか？

うにかしななければ、と慌ててその方の最期を決めつけようとしてしまいます。死を特別なものと捉えて、最期に何か特別な事をするのではなく、死に至るまでに如何に後悔しない関わりをもつかが大切なのです。そうすれば最期の関わりも自然と出来るのです。その為に私達は、その方がどのような生活をしてきたかを理解し、すべての関わりを通して生きていく事を感じて頂けるよう支援していく事が大切と考えます。

死は誰も避けて通る事が出来ない、厳粛で絶対的なものです。大切なものは、どれだけ長く生きただけではなく、たとえ短い命であつたとしてもどのような生きかたかという事なのです。その方が望む形で最期を迎えられるように、私達は、日常生活活動を通してその方の最大限の能力を引き出し、価値ある人生を支援していく必要があります。

当たり前の日常が、感謝・希望・喜びに溢れた生活となりますように！



(診療部 リハビリ部門  
作業療法士 豊島萌)

新企画

職員登場 (パワーリハビリテーション)

アップル学園前に就職をして早くも四月で六年目となります。平成一八年の四月に入社し、働いた年は毎日が覚えることがいっぱいであつと言う間に過ぎたように感じます。

利用者様の前でやるストレッチは特に緊張をしたのを今も覚えています。体は硬く、人の前に出てストレッチをやるのは上がってしまい、やりたいたいことも出来ずにいた事もありました。利用者様のお手本となるには言いがたいものでした。

あれから、五年が経ち少しづつですが体は柔らかくなり、人の前に出るのも恥かしさもなくになりました。お手本になるために毎晩、お風呂を出た後ストレッチを行いました。



準備体操として、ご利用者と一緒にストレッチをする河村さん。

その成果が出て、今では開脚で頭が床に着くまでにもなりました。毎日、続けることが大切のようですね。

私は高校時代、陸上部に所属していました。

そのコーチが「継続は力なり」とよく言われていたのを今も覚えています。その言葉は私

に取って大切な言葉です。毎日続けることの大切さを知りました。辛い練習もこの言葉があつたからこそ頑張つてこられたのです。

「継続は力なり」を忘れることなく、これからも精一杯頑張りたいと思います。利用者様の笑顔が見たくて、また、アップル学園前に来所することが楽しみになっています。ただけのよう私自身が成長し、日々精進していきます。

今後ともよろしくお願いたします。

(河村歩)



⇒ 昨年のパワーリハビリ行事「ハイクンング」でのツーショット。右が河村歩さん、左は、同僚の山下幸恵さん。

◎アップルだより2月号より (アップル壁新聞の抜粋です。)

二月三日は「節分」です

節分とは

立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日を指しますが、特に新年の始まりに相当する「立春」の前日にあたる二月三日が重要視され、その日を『節分』と呼ぶ場合が多く見受けられます。

節分にする(こと)

① 豆まき

大豆には霊的な力が宿ると信じられており、神様へのお供え物としても使われていました。季節の変わり目には、邪気が入りやすいと考えられており、その邪気を追い払うために行うのが豆まきです。

② 豆を食べる

一年の厄除けを願って豆を食べます。また、自分の年齢の数に一つ加えた数量の豆を食べると、一年間健康に過ごすことができると言われてい



③ 焼嗅(やいかかし)

鯛(いわし)の生ぐさい臭いと、柊(ひいらぎ)の痛いトゲを鬼は大の苦手としています。そこで、鯛の頭を焼いて臭いを強くしたものを柊の枝に刺し、玄関先にとりつけ、鬼が入って来ないようにする風習です。

④ 恵方巻き

関西発祥の行事です。その年の吉方位「恵方」を向いて太巻きを丸かぶりすると、一年幸運に恵まれると言われてい

編・集・後・記

昨年一二月に第一回奈良マラソンに出場しました。応援が温かく、また出たいと思う心に残るいい大会でしたが、膝を痛めました。病院に行くのと特に問題がないので、痛くなくなつた。走り方、同じような経験者のアドバイスなどを調べました。私は膝でしたが、介護業界ではご利用者を移乗させたり、ベッド上での介助などで腰に負担がかかり腰を痛める人が多い。今回の体験を通じて、自分の身体は自分で守ることの大切さを実感しました。(平岡)