

あっぷる通信



経営指針
利用者の目
線に立った、
感動を呼ぶサ
ービスの提供

「第10回アップルの集い」を開催

平成二六年十一月一六日
(日) 「第一〇回アップル
の集い」を地域の方、約四
〇名の参加で開催。

介護の知識を 分かり易く説明

先ず相談部長の荘司行央
より『わたしたちも介護世
代！今から知っておきたい
介護の知識』をテーマに
「二〇二五年問題」「介護
保険制度の基礎知識」「介
護老人保健施設とは」を分
かり易く説明。「介護につ
いて勉強できて良かった」
「近々介護サービスを利用
する機会がありそうなので、
大変参考になりました」と
感想を頂きました。

噛むことの大切さ

次に、訪問リハビリ言語
聴覚士の竹田俊介より『食

第10回 アップルの集い ～地域の皆様の医療・介護の勉強会～

本日の次第

- 10:35～ メインテーマ
「わたしたちも介護世代！
今から知っておきたい介護の知識
～それぞれ介護の準備、はじめませんか？～」
- 11:25～ 休憩 「はあちゃんの世界」
- 11:36～ サブテーマ 「食べて 暮らす けんこうに」
- 12:00～ 休憩 「はあちゃんの世界」
- 12:30～ 昼食休憩 食事の交流
- 12:15～ 演奏会
- 12:30 終了

当日のプログラム



「アップルの集い」の様子 (11/16)

べて、噛んで、健康に」をテ
マに「噛むことの大切さ」を
中心にスライドを使って具体
的に説明。「健康は健口か
ら」と、とても大切なことを
教えて頂きました。「食べる
ことはとても大切で、楽しく
食事ができるような日々努力し
ていかねばと思いました」と
感想を頂きました。

お休憩の合間に ビデオを上映

また、休憩の合間を利用し
てビデオ「はあちゃんの世界」
を上映しました。認知症の家
族を題材にしたビデオで「認
知症との付き合い方を再確認
させていただきました」と。

最後に、当
施設でご利用
者さまが実際
に食べている
昼食を食べて
いただきました。



サクセス演奏を バックに昼食

食事が始まると、バック
ミュージックとして、当施
設の職員も一人参加してい
るサクセス演奏グループに
よる演奏がスタート。
ほんのひと時ですが、す
てきな音楽を聴きながら食
事を楽しんで頂きました。



演奏を披露するサクセス演奏メンバー
(一番左が当施設の職員)

これからも 地域とともに！

地域に貢献しようとはじめ
た「アップルの集い」も、
はや一〇回です。これから
も役立つ情報をお届けでき
るように継続して行く所存
です。



昭和から 平成へ

当施設では、
来年三月のアナ
ログ放送終了に
伴って、貸出し
用テレビの入れ
替えを行います。



初期設定中

↑場所もと
らないので、
納スッキリ収

入所食堂に
は五〇型の
大型テレビ



今まで台車に乗せて運んで
ましたが、これなら手で運
で行けそうです。
スマート&画像も綺麗で見
やすくしたので、入所者の
皆さんにも喜んでもらえる
良いなあ。

入所・複合型合同「秋祭り」開催

平成二六年一〇月二二日(日) 老健入所と複合型サービスクラスで「アップル秋祭り」を開催しました。

ボランティアに 支えられた秋祭り

秋祭りは多くのボランティアの皆さんに支えられました。最初は、プロの歌手として活躍中の雑賀美可&ミカレディスアンサンブルの皆さんによる歌の演奏。ふるさと、海、もみじ、雑賀美可さん



雑賀美可 & ミカレディスアンサンブル

小さい秋などの童謡を中心に美しい歌声が会場を包みました。

次に奈良

楽鼓の会の皆さんによる太鼓演奏。大きな音に圧倒されていたご利用者さんも次第に慣れ、



力強い演奏を楽しみました。雑賀美可&ミカレディスアンサンブルの皆さん、奈良楽鼓の会の皆さんありがとうございました。

今回は学生ボランティアが一名参加し、活躍してくれました。

職員と一緒に利用者さまの見守りなどをしてくださいました。青丹学園の学生九名の皆さん、そして、から揚げ・コロッケ販売を担当してくれた「白鳳女子短大の学生五名」の皆さん、裏方として秋祭りを支えていただきありがとうございます。



白鳳女子短大学生ボランティア

また、おでん・たこ焼きを担当していただいた「ほのぼのサロン七名」の皆さん、日ごろからボランティアで



お世話になっておりますが、今回も手伝っていただき、ありがとうございました。↑開店前のほのぼのサロンのボランティアの皆さん

施設トピックス 認知症フォーラム開催

四回目を迎えた「認知症フォーラム」を十月二二日(火)に行ないました。

今回のフォーラムでは、講師に「登美ヶ丘クリニック」の中村薬剤師に来ていただき、「認知症のお薬」について学習しました。認知症の発症メカニズムから症状に応じたお薬の効果など分かりやすくお話いただき、すごく中身の濃いお話でした。

一般参加の皆さんからも、お薬の事、注意事項などよく分かったとの声をたくさんいただきました。講演のあとは、認知症のケアに関する「悩み事の相談コーナー」を設けました。

毎回参加の方や初めて参加の方もリラックスして悩み事を話し合いい、「つらいのはみんな一緒」、「本人の笑顔を見たら癒される」などと確認しあって明日からの元気を蓄えて帰路についていただきました。



「認知症フォーラム」では毎回テーマを変えて、認知症についてみんなでお話する機会を持っています。これから介護される方も少しくらいの負担が軽減できるよう企画していきます。

ご報告とお知らせ

【ご報告】

◎勉強会実施

九月二六日に「症例発表(入所)、十月二四日「症例発表(通所・パワリハビリティ・複合型)」、十一月二八日「感染症について」勉強会を実施。

◎デイケア・パワリハ

十一月九日(日)デイケア・パワリハ合同遠足。観光バスを貸し切って、三重県桑名市の「なばなの里」を訪問しました。



ベゴニア館で記念撮影↑(上)館内を散策←(左)

◎入所行事

十二月十七日 クリスマスレク
一月十一日 お餅つき

◎通所行事

十二月二六日 パワリハお餅つき

◎複合型サービスクラス

十二月一四日 たこ焼パーティー

平成26年度 (H26.7～H27.6) 法人運営目標、指針をお知らせします。

平成26年度法人運営目標(抜粋)

前月号が「顧客満足度調査」の結果特集でしたので、遅くなりましたが当法人の運営目標等を取り上げました。

医療法人北寿会のビジョン(五年後の姿)「二三年六月策定」の達成に向けて、弱みを補強し、強みを強化する。



平成26年度 法人運営指針(抜粋)

1. 職員のモチベーションをさらに高める。

○ワークライフバランスに取り組む。

「誰もがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たす一方で、子育て・介護の時間や、家庭、地域、自己啓発等にかかる個人の時間を持つ健康で豊かな生活を目指す」

○キャリア段位制度の検討を行い、長期的には人事評価制度とリンクさせていく。

※介護職員以外の職種も評価制度を検討する。

○内外での研究発表会など、発表の場を作る。

○管理監督者の教育、マネジメント力の強化を図る。

○職員同士が認め、褒めあう「良いところ発見」カードの創設。

2. サービスの質を高める。

○生活の中での日常動作をリハビリと捉え、身体機能を高めるために、リハビリ専門職だけでなく、介護職をはじめとして多職種で生活リハビリに取り組む。

○職員全員での清掃・清潔活動を推進する。

○他施設への見学及び交流により、サービス改善への気づきを促す。

3. 地域社会との関わりを深め、地域包括ケアシステムの礎を造る。

○地域の事業所や医療機関、その他の福祉に関わる機関とネットワーク作りを進める。

○介護保険の情報が行き渡っていない方のためにも、地域と連携して外部で相談会を行うたり、広報活動を積極的に行う。

○レクリエーションへの招待、地域のイベント協力、地域への講師派遣などにより地域との関わりを深める。

4. ご家族とのコミュニケーションを深める。

○当法人の在宅復帰、在宅療養支援、リハビリテーションなどの方針をご理解いただき、共通認識のもとサービスを提供する。

○ご本人への関わり方やケアプランの実施状況・結果などをご家族に積極的に報告し、安心感を持ってもらう。

リハビリ豆知識

「内臓脂肪と筋肉の ビミョーな関係」

皆さん、内臓脂肪という言葉を知っていますか？内臓脂肪やメタボと聞いて耳が痛いお父さんも多いのではないのでしょうか？かく言う私も、お腹ポッコリ、内臓脂肪もすっかり付いている事と思います。

この内臓脂肪、数多くの悪玉ホルモンを分泌する悪いヤツなんです。中でも、インターロイキン6や腫瘍壊死因子なる物質を分泌します。これらの物質はいずれも炎症性サイトカインといって、厄介な事に筋肉を分解(異化)する作用を持っていて、これに対して、筋肉の形成

懇親会を開催

例の懇親会を開催。恒例の懇親会を、職員約80名が参加し、魚国総本社さんが

作ってくれた食事を食べながら、お酒を少々、職員同士の交流で盛り上げました。



←魚国さんが作った料理

→バイキング形式

(同化)を助ける物質には、成長ホルモンや成長ホルモンに刺激されるインスリン様成長因子、テストステロンと言ったものがあります。

良い作用をする物質は増やしたい。悪い作用をする物質は減らしたい。ここで重要になってくるのが『運動』です。適度な有酸素運動は成長ホルモンなどの筋肉の同化を助ける物質の血中レベルを高めると同時に、内臓脂肪の消費にも繋がります。



内臓脂肪は皮下脂肪とは違って、つきやすいけど、落としやすいんです。

では、運動不足は：内臓脂肪を増やし、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病を引き起こすリスクを高めると同時に、炎症性サイトカインの血中レベル上昇が筋肉の減少にも作用し、基礎代謝を下げる悪循環に陥ってしまいます。骨格筋量と内臓脂肪断面積は負の相関(片方が増えると、もう片方が減る)関係があるという見逃せない研究結果

…ああ、耳が痛い
(理学療法士 櫻井公統)

アップルの委員会活動紹介 (給食委員会)

毎月第2木曜日に給食委員
会を開催しています。ご利用
者様のことを一番に考えて、
喜んでいただける食事の提供
を目指して各部署の代表者が
話し合っています。

【活動内容】

おやつ作り、選択食（行事
食）、食事形態の調整、食事
やおやつに関する意見につ
いの話し合い、嗜好調査、毎
月の給食行事カレンダー作成、
食器の選定・補充。松花堂弁
当、食事を楽しむ会の運営等。

森山委員長 (施設管理栄養士)
アップルの食に関わる全て
の方（ご利用者、厨房、専門
職）のご意見を取り入れ、常
に良い食事サービスを目
指して、改善できることに取
り組んでいます。食から健康
を発信していきたいと思いま

森副委員長 (入所介護士)

は、どこにどのようなかだけ
が盛り付けられているかわか
りにくい食事の方の為に、厨
房の協力を得て食器配置図を
作りおかずの配置等が一目で
わかるように工夫しています。

矢野書記 (デイケア介護士)

今年度より初めて給食委員
になりできました。より良い食
を提供できる様に頑張つて行
きたいと考えています。食事
以外にもおやつ作りや、選
択食、食事を楽しんで頂けた
らと思います。

植田亨 (入所介護士)

楽認知症の方が食事を安全に
楽しんでもらえるように配慮

では屋台を出したり、はっ
を着たりして楽しい雰囲気
を盛り上げて、食事を提供し
ています。

竹田進吾 (複合型介護士)

複合型の取り組みとして、
皆様の目の前で炊飯し、炊
きたてのご飯を盛り付け、見
た目も楽しんで頂いたり、使
用する食器も変えて提供させ
て頂いています。

野崎まり (入所看護師)

アップルのご利用者様のこ
とを一番に考えて安全に安心
してお食事を楽しんで頂ける
ようお手伝いしています。よ
ろしくお願いします。

松井榮養士 (魚国本社)

私たちの「食業」は一人で
も多くの方に「おいしい」事
「うれい」をお届けする事
です。お客さまの満足が私た
ちの最高の喜びです。安心で
安全な心温まる食事をお届け
出来る様サポートします。

八木厨房主任 (魚国本社)

実際に利用者さんと接して
おられる職員さんの生の声を
聴ける場であり、厨房からの
声を届けられる場です。

厨房として、
出来る限り
のことにし
て、利用者
さんの快適
な食の場を
提供したい
と思います。



広報委員作成
「アップルだより秋号」からの抜粋

紅葉の季節到来！

芸術の秋、スポーツの秋、行
楽の秋と、行事がもりだくさん
の季節となりました！
旬のものを食べたり、紅葉を
楽しんだり、さわやかな秋を
満喫しましょう！

高台寺

京情緒あふれる路地が続く東
山にある高台寺の紅葉。季節に
よってデザインが変わる方丈前
庭や、鏡池となる臥龍池（がりよ
うち・上写真）



周辺が紅葉のハ
イライトスポッ
ト。秋の夜間特
別拝観では紅葉
がライトアップ
され、境内が幽
玄な雰囲気にか
まれる。

日本の城郭シリーズ☆

パート3

驚きの白!! “白すき城”

世界遺産・姫路城の大修理も
佳境に。城を覆っていた素屋根
の解体が始まり、その生まれ変
わった姿のあまりの白さに市民
からは驚きの声が集まっている
そうです。

姫路城は白漆喰総塗籠造（し
ろしつくいそうぬりごめづくり）

と呼ばれる工法が特徴。屋根
の瓦の間に漆喰を塗りこめて
いるため、白く見えるのだと
か。数年後にはカビや汚れ
のため黒くなってしまうそう
です。



上：改修前は、目地の漆喰が黒みを帯びていた。

左：大天守の改修を終えた姫路城。真っ白な漆喰が陽光に映える。

編・集・後・記

うして九月から各部門で分
うに各部門が工夫を成すよ
るの楽しいので、それを成
しるのが楽しみます。作成
るのページに紹介した事
務部の職員が書いてくれ
ました。プログラムの面白
さや、プログラムの面白
さや、プログラムの面白さ
よくなった感じがする
ように思っていますので、
（平岡）