

あつぷる通信



経営指針
利用者の目
線に立った、
感動を呼ぶサ
ビスの提供



奈良市と奈良市医師会主催の
第1回奈良市多職種連携研修会 (2/8)

一〇年後の日本は、団塊の世代が高齢化し、六五歳以上が三人に一人、七五歳以上が五人に一人となり、認知症患者が七〇〇万人を超え、介護を担う介護職員があと三〇万人必要となる時代がやってくると予想されています。これを世間で「二〇二五年問題」と言います。今後この問題に対処すべく、必要な方に必要な医療を提供するため、急性期及び回復期病院での入院期間も短くなり、在宅復帰への取り組みが一層加速

奈良市における医療と介護の多職種連携が本格始動

していきま。しかし、退院後に在宅での生活を支える支援体制が無ければ、この取組は完了しません。

第一回奈良市多職種連携研修会開催

そこで今年二月八日(日)

奈良市と奈良市医師会が主催となり「第一回奈良市多職種連携研修会」が開催されました。この研修会では、奈良市にある医療機関や居宅介護支援事業所、地域包括支援センターなどから、実際に医療介護現場に携わる医師・看護師・薬剤師・介護支援専門員・社会福祉士など多くの専門職が約三五〇名参加し、住み慣れた地域において医療や介護が必要になってくるための在宅医療推進に向けた多職種連携について話し合

われま。この研修会は講義を聞くだけでなく、実際に二五のグループにわかれ、多職種が「患者・利用者のくらしを支える」ための意見交換の場も設けられていました。普段忙しくなかな

か顔を合わせることでできない方々が、お互いの顔を見ながら意見を交わすことは非常に重要であり、この「顔の見える関係」こそがこれからの在宅医療・介護を支える要となってくると思っています。

「奈良市西部エリア医療介護「顔の見える関係」連携研修会交流会」開催

この研修を受け、登美ヶ丘・二名・富雄地区においても医師と介護支援専門員の「顔の見える関係」を推進するため、二月二日(土)「奈良市西部エリア医療介護「顔の見える関係」連携研修会交流会」がアップル学園前で開催されました。



当施設での交流会の様子 (2/21)

この研修においても実際に多職種が顔を合わせることで、忌憚のない意見を交わすことができました。参加された方の多くが、これからはこのような研修交流会があれば参加したいとの意見でした。今回の研修会は大変貴重な時間となりましたが一回だけでは「顔の見える関係」が構築できたと言えません。これから色々な場所で研修・交流を続け、住み慣れ

た地域で暮らす高齢者とその家族の生活を支えていけるように、多職種連携のネットワークを広げていければと思います。



朝の抄読会

皆さんは朝の時間、有効に使えていますか？私たちがリハビリ職員は始業前の約30分間を使って抄読会を行っています。読む本のジャンルは様々。前回は、ご存知の方も多いかと思いますが『完訳 7つの習慣(ステイブン・R・コヴィー著)』という、日本でもビジネス書、自己啓発書としてベストセラーになった本を、リハビリの皆で読み合

わせました。これを読み終え、現在は専門性に立ち戻り、『動作分析 臨床活用講座(パイオメカニクスに基づく臨床推論の実践(石井慎一郎著))』という本を読んでいます。分かり易い解説と図解で、新入さんの多いウチにもピッタリ！という訳で、抄読会を始めて、もう6、7年になりました。日々の積み重ねが人間性を深めたり、理学療法士としての専門性を深めたりするものと思っ

て頑張っています。

(理学療法士 櫻井公統)



施設行事 (一月)

お正月初詣



アップルで新年を迎えられるご利用者には、お正月気分を味わって頂こうと談話室に手作りのアップル神社を用意しました。

「初詣に行きましようか」と一人ひとりに声をかけアップル神社で初詣。今年の運勢を占う



「おみくじ」では、「大吉」を引かれて喜ばれるご利用者もおられました。
↑職員手作りのアップル神社でおみくじを引くご利用者

お餅つき

平成二七年一月十一日(日)入所施設行事「お餅つき大会」を開催しました。

新春を皆でお祝いするこの日は、司会者の声も一段とはずみ、ハツピ姿の職員がお餅をつきはじめる。「ヨイショ!ヨイショ!」と威勢のよい掛け声がかかり、会場は活気にあふれま



した。その後、交替でご利用者もお餅つきに参加してください。つき上がったお餅は、小さく丸めてぜんざいに。当日ご参加くださった家族様にも一緒に味わっていただきました。

施設行事 (二月)

節分会

平成二七年二月八日(日)入所施設行事「節分会」を開催しました。節分会では、まず職員が人形劇「節分の鬼」を披露し、そのあと、職員が扮した赤鬼と青鬼が登場。ご利用者は「鬼は外」と豆を投げ、節分を楽しみました。



↑節分の昼食メニューに海焼き薄焼き寿司、食べやすいように巻いた巻き卵

法人トピックス

登美ヶ丘北中学校吹奏楽部

平成二七年二月十四日(土)登美ヶ丘北中学校吹奏楽部の生徒約四十名が来所し、通所フロアで演奏会を行ってくれました。



ソロ演奏による楽器紹介、そして「川の流れるように」「青い山脈」といった馴染み深い曲が演奏されると、一緒に口ずさみながら楽しまれるご利用者もおられました。

↑中学生の演奏を熱心に聴かれるご利用者

施設トピックス

入所行事 「クリスマス会」

平成二六年十二月十七日(水)中登美保育園の協力のもと「クリスマス会」を開きました。園児たちは、可愛らしい歌と太鼓演奏を披露してくれたあと、ご利用者の手を取って手遊びをするなど微笑ましい場面も見られました。



園児たちと過ごした時間は、ご利用者にとって何より嬉しいプレゼントになりました。

↑「クリスマスソング」を歌う園児たち

ご報告とお知らせ

【ご報告】

◎アップル忘年会実施

平成二六年十二月十一日、奈良ホテルにてアップル忘年会を行いました。忘年会では、十年勤続表彰に続いて一年間の活躍に対して贈られる職員表彰が行われ、約百二十名の参加者から大きな拍手が送られました。



中堅職員研修、及び中途採用二年目研修実施

平成二七年一月二七日に「中堅職員研修Ⅰ」を、一月二三日に「中途採用二年目研修」を実施。

◎勉強会実施

平成二七年一月十五日に「身体拘束について」勉強会を、二月二日に「ケアマネって何」勉強会を実施。

【お知らせ】

◎入所行事

三月二三日 「高砂部屋力士との交流会」

四月五日 春の遠足

◎通所行事

四月 お花見ドライブ

◎複合型サービスイベント

三月二九日

歓喜の湯(足湯)

複合型サービスの取組み

ロコモチャレンジプロジェクト始動!

複合型サービスでは、利用者様にいつまでも元気で暮らしていただきたいという思いから『ロコモ』予防に力を入れていきます。

「ロコモ」って何だろう?

「ロコモ」とは「ロコモティブ・シンドローム」の略で、筋肉・骨・軟骨・椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの支障をきたしている状態を言います。高齢者に限らず若い人でも、運動習慣がなく、太りすぎ、痩せすぎの人は、そういった状態に陥る危険性があります。

ロコモチャレンジプロジェクトをスタート!

これまで行っていた体操に加えて「ロコモ」予防として「大人のラジオ体操・みんなの体操」を新たに取り入れ、大幅に運動の機会を増やしました。毎日同じ時間に

行くこと
で運動習
慣が身に
つき、体
内リズム
が整えら
れる効果
があるとい
ます。



実際に開始してみると、普段は座ったままの方や、今まであまり運動に興味を示されなかった方でも、体操の音楽が流れると立ち上がり、手足をしつかり動かしてくださるようになりました。

また、東北大学川島隆太教授の『いきいき脳体操』にもチャレンジしています。簡単な計算や音読、さらに数字や文字をテレビで見ることにより脳を活性化させ、認知症予防につながるというものです。スピードが速くてなかなかついていけない人も、徐々にスピードを上げることと楽しく参加していただいています。

みんなで楽しく健康維持

新しい体操や計算問題に取り組み出してから、利用者様同士が相談したり、競ったり、励まし合ったりとコミュニケーションが増えました。施設内に一体感が生まれたことで、何事にも利用者様が積極的に意見を出して下さるようになり、体操以外のレクリエーションや毎月の行事なども一層に楽しく行えるようになりました。



豆知識 「認知症と薬」

「私が、あるいは自分の家族が認知症と判断されたら…」



誰でもとまどい、その現実を受け入れるのに少し時間がかかってしまいますよね。でも、年齢を重ねるとその症状もごく身近な病のひとつです。まずは認知症について理解を深めることが大事です。

認知症でも様々なタイプがあり、その種類によって外科的または内科的な治療で良くなった、薬の使用が原因の場合は調整によって良くなることもあります。

いずれにせよ、認知症は進行していく病気であるため身近な方、ご家族が認知症かもしれないと早期に気づいてあげることが大切です。

認知症の症状としては中核症状と、進行とともにあらわれる周辺症状の二種類あります。中核症状は脳神経細胞の働きが低下することによって直接起こる症状です。物忘れやうまくしゃべれない、単純な行為ができなくなるといった症状がこれにあてはまります。

周辺症状とは意欲の低下、徘徊、興奮、攻撃的な行動といった周囲の関わりの中で起きてくる症状です。症状は人それぞれ

異なります。

認知症治療として最近新しい薬剤が追加発売され選択肢が広がってきました。たとえば、無動・意欲の低下を改善する薬、興奮・攻撃的な状態を抑える薬、記憶や理解などの認知機能の低下を遅らせる薬、症状を和らげ生活の質を改善する薬といったように、患者さんの個々の症状に合わせて使用されます。

また、どうしても内服が難しい場合には口の中で容易に崩れるように設計された口腔内崩壊錠といわれるもの、水剤やゼリー剤、外用として貼り薬といった工夫もされています。

日本は今高齢化社会を迎え65歳以上の約10人に一人は認知症と推計されています。あきらめるしかなかった時代から認知症に対する理解が広がり、介護するご家族のためにもさまざまなサポート体制が整ってきました。少しでも早く治療を開始することは認知機能の低下を防ぎ悪化させないことにつながります。心配なことは、直ぐにかかりつけ医や医療機関にご相談ください。



(薬剤師 中村朋子)

「急変時の対応」勉強会実施
—誤嚥時・窒息時の対応とAEDの使い方—



「誤嚥と窒息とは何か」とは「何か」から始まるので、対応方法もその方法で準備をしておく必要があります。

平成二六年一月一八日（木）「急変時の対応」勉強会を実施し、各部門から二六名の職員が参加しました。今回の勉強会の目的の一つは、お餅をのどに詰まらせた時や注意点を学び、いざと言う時にあわてずに適切な対応ができるようにすることです。当法人では、施設入所はもちろん、通所リハビリ（一日コース）、パワーリハビリ（半日コース）、及び複合型サービス施設においても、毎年一二月・一月は「お餅つき行事」を開催し、ご利用者につき立てのお餅を食べていただいています。（二ページ参照）

ですから、今回のような勉強会は欠かせません。今回は訪問看護の看護師さんで、



すい説明をしてくれました。続いて、AEDの使い方と心肺蘇生法では、先ず講義での詳しい説明のあと、人形を使って、参加者が一人ひとり実技を体験しながら学びました。

広報委員作成

「アップルだより冬号」からの抜粋

長寿の秘訣

日本は世界でも有数の長寿国の一つ。そのなかでも、近年、都道府県別平均寿命で男女とも一位となった長野県の取り組みについてご紹介します。



順位	男		女	
	平均寿命	順位	平均寿命	順位
	79.59		86.35	
1	長野 80.88	1	長野 87.18	1
2	滋賀 80.58	2	島根 87.07	2
3	福井 80.47	3	沖縄 87.02	3
7	奈良 80.14	17	奈良 86.60	17
47	青森 77.28	47	青森 85.34	47

歩行中心の運動の普及



↑長野県でも有数の市久佐境内地長寿を誇る瑠璃寺の「びんころ」蔵 (2003年建立)

長野県は「健康長寿課」という部署を設け、健康増進計画として、

「PPK運動」は、平均寿命が長い割りに一人当たりの老人医療費が全国最低で、「ピンピンコロリの里」と呼ばれるほど。老後を「ピンピン」と元気に生きて、「コロリ」と死ぬのをモットーにして、毎日散歩や運動をして肉体の維持をはかり、生涯学習、趣味、仕事、旅行等に生きがいを感じながら、脳細胞を常に刺激する生活を目指す取り組みが進められています。

野菜消費量 全国 No.1

健康長寿を実現した「三本の矢」

長野県は一人あたりの野菜消費量がダントツの日本一。野菜は体内の余分な塩分(ナトリウム)を外に出すカリウムを多く含んでおり、県をあげて学校給食に旬の野菜や地元野菜を豊富に使うなど促進する取り組みを行っています。

住民によるPPK運動

長野県は、平均寿命が長い割りに一人当たりの老人医療費が全国最低で、「ピンピンコロリの里」と呼ばれるほど。老後を「ピンピン」と元気に生きて、「コロリ」と死ぬのをモットーにして、毎日散歩や運動をして肉体の維持をはかり、生涯学習、趣味、仕事、旅行等に生きがいを感じながら、脳細胞を常に刺激する生活を目指す取り組みが進められています。



↑長野県PRキャラクター「アルクマ」旅が大好き

を挙げて長生きに関する活動に力を入れています。また、市民が楽しく日常生活に「歩く」習慣を取り入れるために、ウォーキングの効果や歩き方のコツを紹介し、井戸や道祖神や史跡を巡るなど、地域ごとの特色を生かしたウォーキングマップを作成しています。

編・集・後・記

最近のニュースでは、「えっ」と思うようなこと、で人命が傷つけられたり、失われていく。腹が立った「誰でもよかった」と、ちょっとしたことでも行動する姿が目立つ。故事に「堪忍袋の緒が切れた」とあるが、今はこのように感じる。常識とは違うよ、一方では、尊重・福祉の世界、人命を最重とする歴史と、その反対にあるように思える。これは、まさに「健康長寿」を掲げ、健康増進計画として、

