

和やかに交流・意見交換



あちこちから賑やかな話声が



ご家族代表からご挨拶を頂きました



多数のご家族にご参加頂きました。ありがとうございます



美味しいお弁当を食べながら、話も弾みます



法人職員との家族交流会を開催

特別養護老人ホーム美土里荘

六月二十三日、特養美土里荘の家族交流会をデイサービスセンター梓内ホールにて行いました。今年度は平日の十八時開始ということもあり参加者数が心配されましたが、十八組ものご家族に参加して頂きました。

総合施設長からの挨拶、事務長からの利用料の説明などの後、食事を摂りながら懇談。ご家族からご利用者が若い頃の様子を伺ったり、職員から普段の美土里荘での生活の様子をお伝えするなど、普段の面会やお手紙だけでは伝えきれないことをお話ししました。終始和やかな会話が続き、あつという間の一時間半。皆様のご協力・ご理解のもと、盛況のうちに終わることが出来ました。参加されたご家族からは、「普段は他のご家族とお話する機会がないのだけれど、今日はおいしいお料理を頂きながら、沢山お話ができて良かったです。またやって頂きたい」と嬉しいお言葉を頂きました。

ご家族のご協力あってこそその美土里会運営です。今後も定期的にご家族と職員が交流出来る機会を設けたいと思います。

六月二十三日、特養美土里荘の家族交流会を

デイサービスセンター梓内ホールにて行いま

した。今年度は平日の十八時開始ということも

あり参加者数が心配されましたが、十八組もの

ご家族に参加して頂きました。

総合施設長からの挨拶、事務長からの利用料

の説明などの後、食事を摂りながら懇談。ご家

族からご利用者が若い頃の様子を伺ったり、職

員から普段の美土里荘での生活の様子をお伝

えするなど、普段の面会やお手紙だけでは伝え

きれないことをお話ししました。終始和やかな会

話が続き、あつという間の一時間半。皆様のご

協力・ご理解のもと、盛況のうちに終わること

が出来ました。参加されたご家族からは、「普

段は他のご家族とお話する機会がないのだ

けれど、今日はおいしいお料理を頂きながら、

沢山お話ができて良かったです。またやって頂

きたい」と嬉しいお言葉を頂きました。

ご家族のご協力あってこそその美土里会運営

です。今後も定期的にご家族と職員が交流出来

る機会を設けたいと思います。

グループホーム様



六月二十八日、グループホーム様の家族交流

会が行われました。家族交流会は、職員とご利用

者家族が面会や手紙などだけでは伝えきれ

ない事を話したり、懇談・交流を通じてご家族

とより身近な関係作りを図り、更なる介護サ

ビスの質の向上につなげることを目的に行わ

れています。ご家族様の面会の頻度も多く、現

在家族交流会は二年に一度行われております。

昨年度・今年度と職員・ご利用者ともに新し

い顔ぶれが多くなり、フレッシュな気持ちで始

まった交流会。カチコチに固まった職員の自己

紹介から始まりました。が、ご家族からご利用

者様の昔の話を伺ったり、職員から普段の生活

の様子などをお伝えすると、「そうだったんで

すね!」という声が聞こえ始めて来ました。そ

の後もどんどん話が弾み、気づけば会場のあち

こちから笑い声が聞こえるほど。大いに盛り上

がり、あつという間に時間が過ぎてしまいました

た。今回のご家族の皆様からの貴重な話を職員

で共有し、より良い介護につなげていきたいと

思います。

貴重な時間を割いて参加してくださったご

家族の皆様、本当にありがとうございました。

今回、ご都合により参加できなかった方も、い

つでもお声を掛けて下さればと思います。

「まだまだ話し足りないなあ」「これからう

ちに来て話しましょうか」等のお言葉を頂き、

職員一同とてもうれしい気持ちでいっぱい

になりました。ご利用者の笑顔をご家族様にい

つまでも届けていけるよう、職員一同努めて参

ります。今後とも宜しくお願いいたします。

善意をありがとうございます

運動機器・ニューステップ寄贈

六月十六日、特養にニューステップという運動器具がやって来しました。ニューステップとは、筋力が弱くなったり麻痺がある高齢者でも、その方に合った負荷で安心・安全に手や足の運動が出来る機械です。自転車のように座り、手と足を動かしますが、手足の動きが連動しているため、手の力・足の力どちらを使っても動かすことが出来る優れたもの。すでにデイサービスには設置されており、皆さん手や肘を伸ばすため、足の筋力をつけるため、とそれぞれの目標に沿って一生懸命運動をされています。「ちょうど良い運動になる」と連日大人気の運動機器なんです。

現在特養に入所中の工藤未知子様、娘様の工藤省子様より「お世話になっている施設に何か恩返しをしたい」との寄付の申し出があり、初めて特養に設置されることとなりました。

設置作業中も、皆さん興味深々。ご利用者・職員に紹介された後、心待ちにしていたご利用者による「初乗り」を行いました。約五百回ほどステップを踏んだあと「こういう運動をするとなれば良いなあ」と非常に喜ばれていました。これからもご利用者の心身状態を踏まえながら運動を勧めて行き、皆さまの心



身機能の向上のために活用して行きたいと思っています。工藤様、本当にありがとうございました。

いざ！という時に備えよう

全事業所合同で弾道ミサイル発射想定避難訓練を実施



混雑しながらも声掛け・誘導等行いました

六月二十一日、特養・デイ・グループホーム合同で、避難訓練を行いました。今回は、昨今の国際情勢を踏まえ、美土里会創設以来、初めて『某国から弾道ミサイルが発射され近隣町村に着弾する恐れがある』との設定のもとで非難訓練を行いました。

十四時、訓練開始。実際に本土攻撃の際にラジオ・テレビ等から流される国民保護サイレン（Ｊ・アラート）の音を放送すると、事前にアナウンスはしていたものの「何だ何だ」とざわめき立つご利用者も。サイレンを鳴らしてから所定の避難場所へ移動するまでの時間を測定しました。ご利用者・職員とも聞きなれないサイレンの音に戸惑いつつも、混雑の中ケガなどしないよう安全に配慮しながら移動・移乗・誘導介助、点呼を行いました。避難開始から、約八分と目標以下のタイムで避難を完了。参加者からは「サイレンの音を聞いて良かった」「細かい点を工夫すれば、もっと迅速に避難出来たかも知れない」との意見・反省が聞かれました。

仮に朝鮮半島からミサイルが発射された場合、日本国内に着弾するまで約十分と想定されており、迅速な対応が望まれます。もちろん何も起こらないのが一番なのですが、万が一の時には今日の訓練・反省を忘れず、迅速かつ適切な対応が出来るようにしたいと思います。

へミサイル攻撃に係る避難時の注意点

- 仮に朝鮮半島から弾道ミサイルが発射された場合、**十分程度で日本本土に飛来する見込み**
- 国民保護サイレン（Ｊ・アラート）が鳴った場合、化学物質や毒物など飛来する可能性があるため**ドアや窓をすべて閉める**
- **ガス、水道、換気扇をすべて止める**
- ドア、壁、窓ガラスから離れた場所に座り、頭を下げる
- 閃光などで失明の可能性があるので、**決して窓から外を見たり外に出たりしない**
- 屋外にいる場合は、近くの**丈夫な建物や地下に避難**して同様の行動をとる
- 車を運転している場合は、出来るだけ道路外の場所に車を止めて避難する。その際は車のキーを付けたままにしておく
- テレビやラジオをつけ、情報収集に努める



事業所通信

デイサービスセンター様



七月十二日、毎年恒例の七戸高校生との合同園芸活動が開催されました。晴天に恵まれたこの日は、七戸高校の食品化学系列と福祉健康系列の生徒が来所。丹精込めて育てた数百株のマリーゴールドの苗を持って来て頂きました。デイサービスセンターのご利用者のほか、特別養護老人ホームやグループホームのご利用者も一緒に、次々と庭に植えて行きました。現役で農業をやっている方も多く、その手際の良さは生徒さんたちが驚くほど！あちらこちらで「次、ちょうだい」「そこに植えるべし」などの声が聞かれていました。一時間ほどで園芸活動は終了。その後はデイサービス内でアイスを食べながら交流を深めました。地域の方・若い世代との交流はご利用者も大喜び。来年もぜひ開催したいと思います。七戸高校の皆さん、本当にありがとうございました。

個別機能訓練ってなに？

ご利用者の目標に応じて



(左)靴をはく動作に基づいた、膝上げ運動 (右)場所を理解するために記号の認知訓練

デイサービスでは現在、個別機能訓練に力を入れています。これは、機能訓練指導員（看護職員）、介護職員、生活相談員が共同し、ご利用者の生活機能の維持・向上のために個別に行うリハビリです。ご利用者やご家族の希望、現在の心身の状況を踏まえたうえで『個別機能訓練計画書』を作成し、機能訓練指導員が個人個人で異なるプログラムを実施しています。例えば「自宅でリビングからトイレまでの五メートルを転ばないで歩ける状態を保ちたい」という目標に向かって、下肢筋力を向上させる器械運動や、体感バランス体操などを行います。ご利用者からは「歩くのが早くなった」「手の力が強くなった」などの声も聞かれています。心身機能の維持・向上に効果が見られています。

編集後記

七月になり暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがでしょう？七月と言えば暑中見舞いの時期です。夏の盛りに、知人などへ安否を尋ねるために家を訪問したり手紙を出したり贈り物を送ることで、本来は一年で最も暑い時期に相手の健康を気遣う趣旨があるそうです。現在は手紙を書く習慣も減ってきていますが、この機会に皆さんも暑中見舞いを書いてみませんか？きっと喜ばれると思いますよ（天）

① 男性なら五回、女性なら三回、ラジオ体操を行うだけで、一日に必要な最低運動量を満たすことができます

② 辛い物を食べると癌になりやすいです。辛い物を食べるタイ国等では、咽頭癌の発生率が比較的高いそうです。辛い物を食べるとのどの粘膜が落ち、細胞分裂の際に癌になりやすくなるとの研究結果があります

③ お酒を飲んですぐ赤くなる人は、アルコールを分解する酵素が少ないからです。アルコールは毒素によって体内で無毒に分解されますが、酵素が足りない人は、毒素（アセトアルデヒド）が体内に溜まっていくので癌になりやすいそうです。また、熱いものを摂り過ぎる人も、食道がんになりやすいです。

④ 朝は脂肪分を食べるとダイエットに効果的です。例えば、朝食でパン一枚を食べる時、何もつけずにそのまま食べるのと、バターなどの脂肪食をつけて食べるのと、どちらがダイエットに適していると思いますか？通常、カロリーの高い脂肪分は摂らない方が太らないと考えがちです。人間が食べる物でカロリーがあるものを大きく三つに分けると、たんぱく質、脂肪、炭水化物です。朝、炭水化物（パンやご飯など）を食べると、炭水化物を代謝する回路だけが動き、たんぱく質と脂肪の回路は動きません。しかし脂肪食を食べると、仮に脂肪食だけを食べた場合でも、たんぱく質、脂肪、炭水化物の三つの回路が一緒に動くそうです。つまり朝、脂肪分を摂ることで、昼食・夕食の代謝も早くなり、ダイエットに効果的と言えるのです。



職員コラム

在宅介護支援センター様 介護支援専門員

まつむら えみ
松村 絵美

美土里会に勤務して十一年目になります。松村です。昨年度までは、特養で介護職員として夜勤などもしていました。この四月に異動になり、ケアマネージャー一年生となりました。電話を取るにも手汗と脇汗が、特に脇汗が止まらないほど緊張しています。ご利用者やご家族の皆様にはわかりやすい説明ができるようになる事を目標に、成長していきたいと思っています。成長といえば、体力勝負でなくなつた今、体重が三キロ増えるなどずくすく成長しています。くびれを作る体操がありましたら、ご一報ください。

「健康」についてのトリビア あなたは知っていましたか？

自分の身体は自分で守らなくてはいいませんが、健康について意外と知らないことも多いのではないのでしょうか？そこで今回、健康に関する雑学を集めてみました。

