

わかば通信

VOL.19

社会福祉法人 能登福祉会

〒926-0014 石川県七尾市矢田町22号七株田12番地5
TEL.0767-53-8700(代表) FAX.0767-53-8715

URL:<http://www.homewakaba.com>

介護老人福祉施設 特別養護老人ホーム あっとほーむ若葉
TEL.0767-53-8701 FAX.0767-53-8715

養護老人ホーム あっとほーむ若葉
TEL.0767-53-8702 FAX.0767-53-8716

短期入所生活介護 特別養護老人ホーム あっとほーむ若葉
TEL.0767-53-8701 FAX.0767-53-8715

居宅介護支援事業所 あっとほーむ若葉
TEL.0767-53-8703 FAX.0767-53-8718

訪問介護 ヘルバーステーション あっとほーむ若葉
TEL.0767-53-8704 FAX.0767-53-8718

七尾市在宅介護支援センター あっとほーむ若葉
TEL.0767-53-8713 FAX.0767-53-8717

通所介護 デイサービスセンター あっとほーむイースト
TEL.0767-53-6690 FAX.0767-53-6691

通所介護 デイサービスセンター あっとほーむウエスト
TEL.0767-54-0477 FAX.0767-54-0551

小規模多機能型居宅介護施設 あっとほーむコモド
TEL.0767-59-1290 FAX.0767-59-1291

小規模多機能型居宅介護施設 サービス付き高齢者向け住宅 あっとほーむレガーレ
TEL.0767-53-0071

見た目にも美味しいバランス献立

あっとほーむ若葉では、利用者さんの健康にあわせた食事の提供を行い、また、食を通じて季節感を味わっていただけるような献立づくりを行っています。

さらに体力の衰えや病気が原因で飲み込みが悪くなつた方には、負担を少なくして食事ができるよう食材の切り方や調理に工夫を行っています。

現在厨房では、食材の彩りが豊かで見た目にも美しい盛り付けについて取り組んでいます。

調理を行う協力会社と食材の選定や工程の調整、適した食器の選定などを検討しています。

利用者の皆様のお箸がどんどん進むバランスがとれたごはん作りを目指し、日々利用者さんとお話を重ねています。

ちなみに、厚生労働省では、国民が日々の生活で何をどれだけ、どのようにして食べたらよいか具体的に実施できる目標として食生活指針を策定しています。

みなさんも健康づくりの参考にしてみて下さい！

食生活指針

○食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

(食生活指針の実践のために)

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう

○ごはんなどの穀類をしっかりと。

- ・穀類を毎食とて、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。



○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

○食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

○適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

○食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

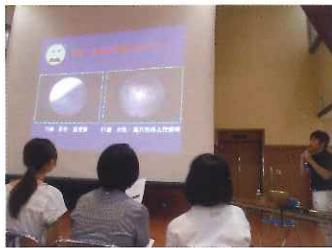
○調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いつすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

○自分の食生活を見直してみましょう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。

摂食・嚥下の取り組み



特別養護老人ホームあつとほーむ若葉では、利用者さんの加齢や持病などで衰えてくる摂食のあり方を考え、口からの食事を続けていくために、その人にあつた食事介助に努めています。人間は、加齢や病気等により、食べ物や飲み物が飲み込みにくい状態になります。他にも、認知症に伴い食べる意欲がなくなってしまうこともあります。

能登福祉会では、2009年に摂食嚥下委員会を立ち上げ、部署ごとに委員を選出し、利用者に適した食事形態や食事介助について委員会で話し合っています。8月21日に公立能登総合病院 口腔外科の長谷剛志先生による勉強会「摂食の基本」があり、食事介助に携わる介護職員が参加し、知識を深めました。

また、毎月第4水曜日に長谷先生が往診に来られ、VE検査(嚥下内視鏡検査)を行い、利用者さんに合った食種・介助方法・姿勢など、先生から指導を受けています。その結果を各部署の検討会で情報共有し、利用者さん一人ひとりにあつた食事介助をしていきます。

食事介助で注意しなければならない」とは、以下の通りです。

①栄養状態の低下・脱水

一人ひとりの食事量・水分量を毎食後観察。

チエックし、栄養状態が低下している方は、お好きな食べ物や飲み物で補足しています。水分や

お茶、味噌汁などを飲み込むのが難しい方は水分にトロミを付けることで、スムーズに飲み込

めるように調整しています。

能登福祉会では、飲みやすい飲みの作り方の勉強会を行っています。

②嚥下性肺炎

誤嚥

口腔ケアで口中を綺麗にする、刺激することで肺炎の発症率を低下させることが出来ます。能登福祉会では、歯科衛生士による専門的な口腔ケアにも取り組んでいます。

食事の際は正しい姿勢が重要です。その人にあつた体の角度、頸の角度に気をつけながら食事介助を行っています。

利用者さんの食事の仕方を見て、その人にはつた義歯をしているか歯科衛生士が確認しています。

③食事を楽しく食べてもうべるよひ

利用者さんに応じた食事を提供し、器の色や匁の食材を取り入れて季節を感じていただき、見た目も楽しい食事を心がけています。また、お食事前に嚥下体操・お口の運動も楽しく行っています。

その結果

誤嚥性肺炎の発症率が

2010年	13人
2012年	2人

と90%以上の減少の結果がでております。

利用者さんに楽しみは何ですか?と聞くと「『飯』と笑顔で答えてくれます。

今後も口からの食事を続けていくために、医師・看護職・ケアワーカー・管理栄養士・作業療法士・歯科衛生士等と連携して、さらに研鑽を積んで取り組んでいきたいと思います。



普通救命講習 ～適切な応急手当を学ぶ～

スタッフ紹介

管理栄養士 中白朋子

シリーズ5



急病や災害など様々な救急事象が発生したとき、救急隊が現場に到着するまでの間、その現場に居合わせた人たちが、より適切に速やかな応急手当を実施することにより、傷病者が助かる可能性が高くなります。

能登福社会では、職員教育委員会を中心となり、消防署が開催する普通救命講習一を受け講し、職員が正しい応急手当の知識とAEDの使用方法を身につけるよう講習会を派遣しています。

普通救命講習とは

- ① 成人の心肺蘇生法
 - ② 異物除去法や止血法などの応急手当
 - ③ 自動体外式除細動器(AED)の操作方法
- を学び、3時間の講習終了後、消防長認定の「普通救命講習修了証」が交付されます。
- 修了証には有効期限はありませんが、能登福社会では全職員が2年毎に再講習を受けています。
- 応急処置の正しい知識と技術を身につけ、いざという時に適切に対応できるよう努めてまいります。

今日は、特別養護老人ホームで栄養マネジメントグループの中白朋子管理栄養士です。

① 出身地はどこですか？

島根県安来市です。

② 安来市ということ…

みなさんが存知の安来市です。

③ もしかして、踊れたりするんですか？

籠を持ってそれらしい恰好はできますけれど、踊れません。だけど、銚太鼓はできます。銚太鼓と言つのは、出雲地方に古くから伝わる民俗的なリズム楽器で「銚の鳴る音」を利用して踊りの伴奏に使用するものです。太鼓と言いますが和太鼓の一種ではありません。安来節の際によく演じられます。

④ 七尾に来られたきっかけは？

結婚を機にこちからにきました。

⑤ 何か戸惑ったことはありますか？

やはり、言葉がわからなかつたことがあります。「こちらは語尾に「〇〇け?」と「け」をつけますが、島根は「〇〇かんね」「〇〇ちよつと」となります。

- 島根の方言を少し紹介すると
「だんだん」(ありがとう)
「きしゃが悪い」(腹がたつ)

⑥ 風習の違いはありますか？

島根では法事の時にパンを配ります。実際に「法事パン」といふものが売られていますよ。あとは風習というか、こちらの祭りはひっくりしました。多くのキリコが舞う「奉燈祭」いや、大きな山車が出る「青柏祭」など、にぎやかなお祭りが多いですね。

あと、実家のお雑煮は、だし汁で餅を煮て、岩のりをたっぷりのせるんですねが、七尾はどうなんでしょうか？各家庭にもよって違つんでしょうね？

⑦ それでは、今後の抱負を。

楽しく仕事をして、利用者の皆さんに喜んでもらえるよう、食事の提供をしたいです。



ボランティア通信 あつとほーむフミユーニティ

当法人で活躍されている ボランティアさんの紹介

★養護老人ホームで活動されている

佐伯雅子さん



琴の伴奏で懐かしの歌を歌うボランティアとして今年度から活動されている佐伯雅子様です。佐伯様は琴の師範で、特技を生かして交流を行うことで地域に貢献したいというものが活動のきっかけだそうです。畠の間で奏でられる童謡や懐かしの歌謡曲のメロディーに皆様うつとりしながら、歌集を用いて歌うひと時にとっても癒されます。

毎月来所され季節の歌も取り入れ楽しい時間を過ごしています。インストなど他の事業所でも活動されています。

この活動で心がけていることは何ですか

「童謡や歌謡曲の楽曲について夢の音色を聴きながら、皆さんと歌えるものはアレンジを加えていきます。歌いことせどりも健康に限らず、みんなが楽しむ気運に過ぎずかぬように行っています。」

★「ディサービスイースト」で活動されている

飯田真理子さん

毎週土曜日にレクリエーションの補助や利用者の方々の話し相手にお越しいただいております。大人気で「今日はあの姉ちゃんこんがんか?」と言われる程です。とても明るく、元気で優しい方なので職員一同いつも助けて頂いております。

ボランティアに来たきっかけは何ですか

「イーストに来て3年目となりますが、たまたま町内のチラシにイーストのボランティア募集が入っていたのが縁で来させて頂いています。」



★「赤い羽根共同募金」

入り口のカウンターに設置して参考しています。自分の町を良くする仕組みとして市内のボランティア団体などの活動資金にも使われています。千円札も何枚か入っています。

★「ブルタブとペットボトルの蓋の収集」

これは、ごみではありません。ペットボトルの蓋と空き缶のブルタブを集めたものです。みなさんのご協力により、たくさん集まり関係団体の方々に渡しました。

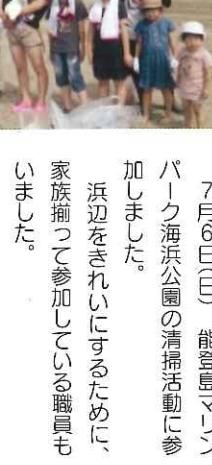
職員によるボランティア活動の報告

昨年度より、職員1人が1つ以上のボランティアに参加するようになりました、みんな頑張っています。

★『クリーン・ビーチななお』



★『第26回七尾城山クリーン大作戦』



★『能登島マリンパーク』

7月6日(日) 能登島マリンパーク海浜公園の清掃活動に参 加しました。
浜辺をきれいにするため、家族揃って参加している職員もいました。

おり、イーストに来ると両親に会いに来ていたらよいな気持ちになります。利用者の方々と会話をしていると、それぞれの人生の歴史を感じとても勉強になります。今後も継続していくたいと考えておりますので、よろしくお願いします。

利用者が行うボランティア活動の報告

施設を利用されている利用者の方が主体となってボランティア活動に取り組んでいらっしゃいます。

★あつとほーむワエスト

施設で栽培したハーブを用い、匂い袋を作りました。



★養護老人ホームあつとほーむ若葉
裁縫好きな方が匂い袋を縫いました。畑作業の得意な方が花の苗を育てました。でてきた匂い袋や花の苗は、夏まつりでよさいや太鼓を披露していただいたボランティアの方々にプレゼントしました。

★あつとほーむモード

使用済みのタオルや衣類をいつもきれいに切ってくださいます。きれいに切られた布はヒップスキンとして施設で有効活用されています。皆さんで作ると、より一層食事をおいしく頂け、大勢で食べる楽しみを味わっています。



ボランティアに来てくださいりありがとうございます。

・・・	佐伯雅子	*歌・演奏・踊り*
・・・	七尾民謡会	七尾民謡会
・・・	連合石川七尾羽咋地域協議会	連合石川七尾羽咋地域協議会
・・・	和倉公民館大正琴会	和倉公民館大正琴会
鹿能島登日歌舞幸会	青柏民謡会	青柏民謡会
・・・	細扇流聖書教會	細扇流聖書教會
・・・	ラベンダージャズオーケストラバンド	ラベンダージャズオーケ스트ラバンド
・・・	たんぽぽの達者で楽しまんかいね会	たんぽぽの達者で楽しまんかいね会
螢大登新蔵舞幸男一	佐々波大正琴クラブ	佐々波大正琴クラブ
・・・	東雲高等学校吹奏樂部	東雲高等学校吹奏樂部
・・・	大泊大正琴グループ	大泊大正琴グループ
・・・	東新登美男一座	東新登美男一座
大工ナ谷ジ美智子葉	*裁縫・シーツ交換*	*裁縫・シーツ交換*
・・・	生涯学習インストラクターの会	*レクリエーション・交流*
・・・	藤勝好様(マジックショー)	藤勝好様(マジックショード)
・・・	クリス・グリフィオン様(国際交流)	クリス・グリフィオン様(国際交流)
・・・	古府町子供会	古府町子供会
・・・	大香保育園	大香保育園
・・・	ノエビア化粧品	ノエビア化粧品
・・・	谷口下清美子	谷口下清美子
・・・	*手芸・編み物*	*手芸・編み物*
森口下文恵	*手芸・編み物*	*手芸・編み物*
森山由紀	*生け花*	*生け花*
・・・	成沢田味間	成沢田味間
・・・	豊飯森谷田	豊飯森谷田
・・・	*お化粧*	*お化粧*
・・・	多幡千尋	多幡千尋
・・・	*傾聴*	*傾聴*
土本雅美	土本雅美	土本雅美
大工ナ谷ジ美智子葉	東漬福祉推進委員会	東漬福祉推進委員会
・・・	久美どり子	久美どり子
・・・	真理子	真理子
・・・	・	・

ることで、職員の腰痛軽減と利用者さんの安全・安樂にも繋げています。

また、福祉用具の使用方法を

学ぶために、メーカーの方に指導して頂き、適切な使用方法の習得に努めています。

今後も勉強会を継続し、利用者さんのニーズに応えられるよう職員間で情報共有し、技術と知識を磨き努力していくたいと思います。



介護技術勉強会

能登福祉会では定期的に介護技術の施設内勉強会を行っています。この勉強会は、介護職の技術・知識の向上と新しい知識の習得、そして、利用者さんの安全・安樂を目的として開催しています。

各部署においても、移動や移乗など、支援方法について実技を交えて確認し合い、積極的に一人介助を取り入れ



小規模多機能型居宅介護施設

通所サービスを中心として、ご利用者の様態やご希望に応じて宿泊サービスや訪問サービスを組み合わせて提供し、地域との関係を保ちながら可能な限り在宅生活を継続できるよう支援するサービスです。

このような時に
ご利用ください

- (要介護と認定された方) ◉ 日中に介護者がいない。
- ◉ 住み慣れた地域・自宅に居住しながら介護を受けたい。
- ◉ 一人暮らしのため安否確認をしてほしい。
- ◉ 利用限度額の関係で必要なサービスが充分に受けられない。
- ◉ 地域の方とのつながりを大切にしたい。深めたい。

【サービス実施地域】七尾市内(矢田郷地区・袖ヶ江地区) 【営業日】年中無休 【営業時間】終日

サービス内容

- ◆ 通所サービス／1日あたり定員15名
ご自宅までお迎えにうかがい、食事や入浴、排泄等の日常生活のお世話をいたします。
- ◆ 宿泊サービス／9名
その日のご利用者、ご家族の状態や希望によって通所サービスのあと、そのまま宿泊していただけます。なじみの場所でなじみの職員がサービスを提供します。
- ◆ 訪問サービス
通所サービスと同じスタッフがご自宅へ伺い、食事、入浴、排泄等の日常生活上のお世話をいたします。必要に応じて夜間も対応します。

サービス付き高齢者向け住宅

介護と連携し、高齢者の安心を支えるサービスを提供する住宅です。必要に応じて介護サービス・生活サポートを受けることができ、介護が必要になっても住み続けることができます。希望に応じて併設する小規模多機能型居宅介護施設へ登録し、24時間365日必要に応じた介護サービスを受けることができます。

このような時に
ご利用ください

- (要介護と認定された方) ◉ 現在の自宅での介護や暮らしが困難。
- ◉ 病院から退院を告げられ困っている方。
- ◉ 退院されて困っている方。
- ◉ 遠方の施設から、住み慣れた地域の施設を希望されている方。

【サービス内容】

- ◆ 入浴・排泄・食事の介護サービス
専門スタッフによる介護サービスをご利用いただけるため、比較的介護度が高い方もご入居いただけます。
- ◆ 健康管理・安否確認・生活相談サービス
日々の健康管理や専門のスタッフによる安否確認サービス、日常生活のお困りごとなどといった生活相談サービスを提供します。



小規模多機能型居宅介護施設
サービス付き高齢者向け住宅

@ HOME Legare
あっとほーむレガーレ

〒926-0014 七尾市矢田町壹号261番地

TEL. 0767-53-0071

<http://www.homewakaba.com>



訪問介護ステーションあつとほーむ若葉では、訪問介護支援システムを導入しています。

スマートホンを使用し、利用者さんの情報や介護計画をリアルタイムに共有することができ、質の高いサービスを提供することができます。また、訪問予定もスマートホンで確認できることから、訪問忘れを防ぐことができ、利用者さんの信頼の向上に繋がっています。はじめのうちは、職員の中にスマートホンに抵抗のある方がいましたが、使い方に慣れると抵抗もなくなり、訪問前に情報を確認し、より良いサービスを提供させて頂いています。

貴重なご意見をありがとうございます。

《△家族より》

「顔が赤いから熱があるのでは？」と家族から言わないと体温を測らないのか。居室の温度が低く、温度調整がされていない。

【改善結果】

△△摘摘前のオムツ交換時には、顔面紅潮もなく、熱もなかつたことを△△家族に説明し、今後は、利用者さんの健康面に十分留意しながら居室の温度管理を徹底することとし、また職員の指導を行いました。

《△本人より》

送迎時や受診時に職員から冷たい態度をとられ、嫌な気持ちになつたと本人から電話が掛かってきた。

その後、職員に確認したら、説明が不十分で対応が悪く、納得できなかつた。

【改善結果】

職員の対応で利用者さんと△△家族に不快な思いをさせてしまつたことをお詫びし、対応職員全員に接遇指導を行いました。
△△後は職員間で話し合つて情報を共有し、接遇向上に努めて参ります。

ご寄付頂きありがとうございます。

志をありがとうございました。芳

福社の向上に心温まるご芳

志をありがとうございました。芳

平野屋様

北陸電力関連事業者組合総連合

JIA能登わかば女性部

中日新聞社会事業団

石川県老人福祉施設経営者議会

石川県社会福祉協議会

社会福祉法人篤豊会

エナジー若葉会

お三井大工

野口濟一様

森若葉会

工場会

高宮清竹・松菊兵市田酒佐高小

成26年4月～平成27年8月末まで

上皆に使用されています。

清高宮関津竹松菊兵市田酒佐高小大工

酒橋本塚崎日本井庫川尻井藤橋林森

野口濟一様

高宮清竹・松菊兵市田酒佐高小大工

酒橋本塚崎日本井庫川尻井藤橋林森

高宮清竹・松菊兵市田酒佐高小大工

酒橋本塚崎日本井庫川尻井藤橋林森

野口濟一様

高宮清竹・松菊兵市田酒佐高小大工

酒橋本塚崎日本井庫川尻井藤橋林森

編集後記

今回のわかば通信は、能登福祉会の取組みと成27年4月にオープン致しました「あつとほーむ」ガーデンの紹介を中心にして成しました。利用者さんやご家族、地域の方々とのつながりを大切にすることになりました。施設を目指して、これらも情報を発信していきたいと思います。

★広報委員
扇桜井 奥村松本 小山
達哉 敦子 有紀 学真季
中川宮崎 中田久世 今田
清美愛 優子 泉子 京子