

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～ 小正月行事 より ～

社会福祉法人とおの松寿会 経営の基本理念

地域の中で高齢者が、安全で快適な生活が送れるよう支援するため以下を実現し、地域と共に自らも持続発展していく。

- 1 地域の一員として、地域に貢献する。
- 2 地域に開かれ、地域に信頼される。
- 3 利用者が尊厳を持ってその人らしい自立した生活が送れるよう支援する。
- 4 常に利用者の立場に立ち創意工夫して行動する。
- 5 対人援助業務を通じ、人間として成長する場を創ると共に、安定した雇用を創出する。



社会福祉法人とおの松寿会

○ URL ・ <http://www.t-chouju.jp>

○ E-mail ・ t-chouju@tonotv.com

○特別養護老人ホーム遠野長寿の郷 老人短期入所施設遠野長寿の郷 老人デイサービスセンター長寿園
生活支援ハウス長寿園 居宅介護サポートセンター長寿園

〒028-0541 岩手県遠野市松崎町白岩18-7 TEL 0198-63-1770 FAX 0198-63-1815

TEL 0198-63-1816(デイサービスセンター長寿園)

○養護老人ホーム長寿の森 吉祥園 デイサービスセンター長寿の森 踊鹿 ヘルパーステーション長寿の森

〒028-0501 岩手県遠野市青笹町糠前9-7-67 TEL 0198-62-2028(吉祥園) FAX 0198-62-0759

TEL 0198-62-0755(踊鹿)

○グループホーム 長寿庵 小規模多機能型居宅介護事業所 長寿庵 在宅介護支援センター遠野

〒028-0521 岩手県遠野市材木町2-22

TEL 0198-63-1328 FAX 0198-63-1338



《特集コーナー》



今回の特集コーナーは、とおの松寿会で行っている研修会の様子を紹介したいと思います。

とおの松寿会では、法人の職員を対象に様々な研修会を行い、そこで学んだことを日々の業務に活かしています。今回は1月24日に行われた、『口腔ケア研修』と1月25日の行われた『個人情報保護管理についての研修』を簡潔ではありますがご紹介します。

研修の様子と併せてご覧下さい。

口腔ケア研修

1月24日に、遠野歯科クリニックの院長である、田中昭彦先生をお招きして口腔ケア研修を行いました。

○口腔ケアの目的

・誤嚥性肺炎の予防、口腔疾患の予防等（日頃の口腔ケアをしっかり行なう事によって、誤嚥性肺炎は予防できる）

○歯の清掃

・力を入れないでソフトタッチで行う。（歯茎に炎症を起こしている人は出血する事もあるので特に優しく）

※呼吸や嚥下のタイミングに気をつける!!（口を開けたまま飲み込むと誤嚥性肺炎の原因になるので、口を閉じて呼吸を整えてもらいながら行う。）

○口腔内の洗浄

・うがいをしてもらう。

〈ベッド上でする場合〉

・口の高さで介助者のへその高さを同じくらいにする。

〈麻痺のある人の場合〉

・麻痺がない方を下にして寝てもらいうがいをを行う。

《研修会の様子》



講師の田中昭彦先生です。



個人情報保護管理研修

1月25日に、藤井由里先生をお招きして個人情報保護管理について研修を行いました。

個人情報とは簡単に言うと、プライバシーに関するもので「他人や社会に知られたくない」、「知られると精神的、経済的、社会的に不利益や差別を受ける情報」のことです。そこで、私たちが日々業務をしていく中で個人情報保護管理で気をつけなければならない事を何点か挙げると...

○電話対応

・電話で利用者の支援状況等を伝える場合、相手方の確認を十分に行う。

○文書の持ち出し

・個人情報が記載された文書を外部に持ち出す必要が生じた時は「外部持ち出し簿」に記載した上で、所定の管理者の許可を得る。帰着した際も、記載簿に帰着時刻を記入して報告する。

○日常の留意事項

・執務中席を空ける時、個人情報の書類を部外者の目に触れたり手の届く所に放置しない。

《研修会の様子》



講師の藤井由里先生です。



特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷

小正月行事を実施



餅つきでは六人の利用者さんに参加してもらい、杵を持って餅をついてもらいました。どの利用者さんも満足したような表情をしていました。職員之余興では、日本舞踊と百姓踊りを披露しました。百姓踊りでは、お腹を抱えて笑っている利用者さんもありました。

一月十一日、長寿の郷の交流ホールにて小正月行事が行われました。当日は小正月に関する小話や餅つき、職員の余興が行われ、利用者さんや職員が小正月をお祝いしました。

小正月とは一月十五日に行う行事である。または十四日から十六日までの三日間。元旦から十五日までと諸説あります。かつて元服の儀を小正月に行っていたことから、一月十五日は成人の日になったそうです。

レク担当の職員が干支に関しての話をしてくれました。利用者さんも職員も聞きながら聞いていました。

長寿の郷新聞正月号



職員も余興を頑張りました！



干支の成り立ちを解説中



シヨートステイ 茅町



お茶会



1月、茅町ではお茶会を行いました。
利用者さんに点てて頂いたお茶は
お菓子によく合っ
とても美味しいものでした。
食堂も、いつもとは違った装飾で
少し背筋が伸びるような
気持ちの良い一日となりました。



今回のお点前さんです。

いつもとは違った雰囲気になんとかドキドキしてしまいます。

お運びさんも、おめかししました！
美味しく頂戴致しました。

デイサービス長寿園

「デイサービス長寿園 忘年会」



97歳の利用者さんです。氷川きよしの大ファンだそうです。



歌いながら自分の声にウツリしています。

デイサービス長寿園の12月の活動は、平成24年の締めくくりとして利用者さん職員が参加して忘年会を行いました。

カラオケ大会では、のど自慢の利用者さんや仮装した職員が歌を披露し、たいへん盛り上がりました。その時の様子をご覧ください。



歌にあわせて職員と利用者さんがおどります。



主任がジュディオングになりきりました。

地域密着型サービス拠点 長寿庵

小規模多機能型事業所長寿庵

グループホーム長寿庵

保育園訪問 & 園児来所

野保昨
が長寿庵の十二月に遠
遊戯を披露してくれ
ました。利用者さん
は子供たちの演技を
見てとても喜んでい
ました。その御礼に
利用者さんが保育園
を訪れ、子供たち
にプレゼントを渡し
て喜ばれていました。



昨年末にクリスマス・忘年会をしました。ゲームをしたり、職員の余興もありとても盛り上がりました。利用者さんからは今年も一年ありがとうございました、と職員に声を掛けていました。職員に声掛けしている様子もありました。

クリスマス・忘年会

みずき団子作り

今年の1月に地域の子供会の皆さんと一緒にみずき団子作りをしました。色々な色の団子を作り、木の枝に飾りました。その他にもお菓子や子供たちと一緒に作った人形なども飾ったので見てるだけで楽しくなるようなみずきになりました。





利用者さん紹介



今回の利用者さん紹介は、養護老人ホーム 長寿の森 吉祥園に入所される理事をされている「佐々木 チャ子さん」を紹介します。

**養護老人ホーム
長寿の森 吉祥園
佐々木 チャ子さん**



○お名前は？
佐々木 チャ子（ささき ちやこ）です。

○生年月日とお歳は？
大正十五年九月十九日生まれ、八十六歳です。

○血液型は？
〇型です。

○吉祥園に入ってから何年くらいですか？
四年を過ぎました。

○出身地どちらですか？
宮古市です。終戦の年に遠野の景気が良いらしいという話を聞き、戦争から帰ってきた夫と共に遠野に引っ越してきました。

○お仕事は何をされてましたか？
若い頃は宮古駅前にあった丸通（日本通運）で事務の仕事をしていました。その後、主婦を経て、四十四歳から二十二年間、一日市（ひといち）の三田屋呉服店に勤めました。

○何か趣味はありますか？
大正琴と習字とカラオケです。

○特技はありますか？
仕事で身につけたそろばんは今でも絶対の自信があります。電卓と計算の勝負をしてみるのも面白いかもしれません。

○施設での楽しみは何ですか？
カラオケです。中でも氷川きよしさんの曲は私のノドに合います。

○今何か思うことはありますか？
使ったりのだけボケないよう、体を動かしたり頭をきたたり、お手伝いなどをして今の状態を維持したいですね。

**職員から
チャ子さんに一言**



ヘルプステーション
長寿の森
サービス提供責任者
菊池 知恵子

お茶いとお部チャ
のくとおも屋子
と話をれお菓を
てをまた、子訪
す。さんしおと
ておま、身なり
よく、きれいに
お話を、身なり
よく、きれいに
お話を、身なり
よく、きれいに
お話を、身なり
よく、きれいに



料理を作るのが上手です



カラオケも大好きで、とても上手です



さまざまな活動に参加しています

十二・一月 状況

○ボランティア・職場体験紹介

・長寿の郷

ボランティア金田一

活花 海老豊洋

菊池 温美

あふりり遠野

・長寿庵

井出 瑞枝

佐々木 麻莉

○寄付品紹介

・長寿の郷

及川 純子

ポータブルトイレ、車椅子

コタツ、ひざ掛け毛布、衣類

箱石 ヨシ

衣類、バスタオル、オムツ等

阿部 義知

花の飾り

菊池 国夫・栄子

蛇の置物、観葉植物

様

様

様

様

様

様

様

様

様

様

「食事で防ぐ糖尿病」

血糖値の高い方が増えていきます。糖尿病が強く疑われる人、八九〇万人。糖尿病の可能性を否定できない予備軍は一三二〇万人に上ります。糖尿病は恐ろしい合併症のリスクを伴う病気です。食事から糖尿病を予防していきましよう。

「食事のポイント」

- ① 野菜をたっぷり食べよう
野菜、海藻、キノコは食物繊維が豊富で、血糖値の上昇を穏やかにする。
- ② 食事は決まった時間にゆっくり噛んで食べる。
寝る前三時間の間に食べないようにする。
- ③ 甘いものや油っぽいものは食べ過ぎない
オリブオイルはインスリンの分泌を刺激する。インクレチンというホルモンの分泌を促すと言われているため、積極的に取ってOK。
- ④ 薄味にする。調味料はかけずに、つけて食べる。
- ⑤ ひとり分ずつ、小皿にとろう。
大皿から取りながら食べると、食べた量を把握できず、つい食べ過ぎてしまう。
- ⑥ ご飯茶碗は小ぶりの物を選ぶ。
※適度な運動も忘れずに！

長寿の森 栄養士より

「研修部会活動紹介」

一月十五日に研修部会主催で行われた、認知症についての研修会をご紹介します。そもそも認知症とは何なのか？

「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失すること、日常生活・社会生活を営めない状態」をいいます。精神機能Ⅱ認知機能、認知機能は、意識・感覚器・注意力・意欲・興味によって支えられています。

認知症ケアは、アセスメントが重要です。認知症の行動観察を分析し（その行動がいつ・どこで・どのような状況で生じているのか、きっかけは何か）、認知（中身）を知り、認知症を理解していきましよう。

☆リボーは記憶が失われる時の法則を「逆行性健忘」として、次のようにまとめました。

リボーの原則

- ① 記憶は、最近の出来事から失われていく。
- ② 知的に習得されたものの方が、体験的なものより失われやすい。
- ③ 感情的能力は知的能力よりはるかにゆっくりとしか失われない。
- ④ 日常の習慣的なこと、長い間身についた習慣、たとえば着衣、食事摂取、手仕事、トラップなどは、最後まで残る。

★ 目次 ★

長寿だより 六二号

○表紙

「小正月行事より」・・・一

○特集コーナー

「とおの松寿会研修紹介」

「とのおの松寿会研修紹介」・・・二

○遠野長寿の郷

「小正月行事」・・・三

茅町（シヨートステイ）

「お茶会」・・・四上

デイサービス長寿園

「デイサービス忘年会」

「デイサービス忘年会」・・・四下

○長寿の森

長寿の森 吉祥園

「白樺新年会」・・・五上

デイサービス踊鹿

「活動紹介」・・・五下

○長寿庵

「保育園クリスマス訪問等」

「保育園クリスマス訪問等」・・・六

○その他

「利用者さん紹介」・・・七

「ボランティア・職場体験紹介」

「長寿の森栄養士より」

「部会活動紹介」

「目次」

「目次」・・・八