

**とうえい**

5月号

発行者●社会福祉法人桐栄会  
 ●青森市浪岡大字梅沢字村元330番7  
 TEL 0172-62-9201  
 FAX 0172-62-9019  
 編集●広報「とうえい」編集委員会

リハビリで元気に長生き!!

はじめまして

昨年十一月一日より、社会福祉法人桐栄会の一員となりました。介護老人保健施設なみおかです。

介護老人保健施設(以下、「老健」)は、利用者のADL(日常生活動作)を良くする施設です。もともと老健は、病院での急性期治療を終えて退院可能なとなったものの、自宅復帰に自信が持てない患者さんのために、回復期リハビリテーション等を行いながら、自宅復帰を目指す「中間施設」として生まれたものです。ADLを良くして自宅復帰を目指すために、医師、看護師、介護職員、リハビリテーション担当職員、管理栄養士等、各職域の職員が一丸となって頑張っております。

リハビリテーションは、OT(作業療法士)、ST(言語聴覚士)が考に沿って日常生活すべてがリハビリテーションと考えておられます。少しでも認知症が改善したり、進行を遅らせることができれば、認知症利用者のADLを少しでも良くする心がけております。また、OTは、身体的なリハビリテーションのみならず、認知症患者さんに対しては、認知症短期集中リハビリテーションも行っております。

看護師は、糖尿病、脂質異常症、高血圧症、慢性心不全等の利用者のため、カロリー制限食、減塩食等の食事療法により利用者のADLの改善に寄与しております。目立たない存在に見えますが、「医食同源」の言葉もあり、長期的には必ず利用者のADLを向上させるものと考えております。

管理栄養士は、医師と共に利用者の健康管理、医療行為を担当しております。人使いの荒い医師の指示で毎日投薬・点滴・注射・皮膚科処置等とてんこ舞いしております。(感謝!)

このように、各職種の職員が、チームを組んで地域の皆様の平均寿命、健康寿命の延伸に少しでもお役に立つべきです。

今後とも、宜しくお願いいたします。

介護老人保健施設 なみおか  
 施設長 野村 進二

看護師は、医師と共に利用者の健康管理、医療行為を担当しております。人使いの荒い医師の指示で毎日投薬・点滴・注射・皮膚科処置等とてんこ舞いしております。(感謝!)

いつもお世話になふれぬるく  
 さやかなナースの姿を  
 貴重に思ひます

和願会語

【細菌】と【ウイルス】です。細菌もウイルスも目に見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖してしまいます。そして、その食べ物を食べるにより、食中毒を引き起こします。ウイルスは低温や乾燥した環境で長く生存します。細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。

5月からはどんどん暖かくなり、飲食店などの外食や家庭など、どこにでも食中毒が潜んでいます。6月~8月は特に食中毒が多く発生する時期になります。

また、いろいろな物に触れる自分の手にも細菌・ウイルスは付着している為、まずはこまめに手洗いをし、感染予防に努めましょう。

栄養士 N・M

●浪岡事業所	●介護保険指定事業
●常盤事業所	●介護保険指定事業
●にじやま事業所	●介護保険指定事業
●鶴ヶ坂事業所	●介護保険指定事業
●浪岡事業所	●介護保険指定事業
●介護老人保健施設 なみおか	●介護老人保健施設 なみおか
●特別養護老人ホーム ゆうゆう荘	●特別養護老人ホーム ときわ
●介護老人福祉施設	●介護老人福祉施設
●短期入所生活介護	●短期入所生活介護
●介護予防短期入所生活介護	●介護予防短期入所生活介護



※「とうえい」掲載の個人に関する情報は、ご本人の許可を得て使用させて頂いております。

感謝録

●浪岡事業所  
 ●常盤事業所  
 ●鶴ヶ坂事業所  
 ●劇団ふれづれ(演劇部)

○電話(代)  
 ○一七二一六九一五三五

○電話(代)  
 ○一七二一六九一一一〇

○電話(代)  
 ○一七二一七六三一〇五

○編集後記

平成29年度、最初の「広報とうえい」をお届け致しました。今回が広報委員としての初仕事になりますが、メンバーはじめ、沢山の方々に協力を頂き無事に発行する事ができ、本当に嬉しく思っております。今年一年、皆様に楽しんでもらえた紙面を提供できる様に頑張りますので、宣しくお願ひ致します。

# 細菌・ウイルス

## 知識

# 社会福祉法人 桐栄会の事業



# 浪岡事業所 お楽しみ会

特養ゆうゆう荘  
4月23日、  
お楽しみ会を行いました。

軽く体操をした後は二組に分かれてのゲーム。一人一枚うちわを持ってもらい、風船送りをしました。隣の人から受け取り、逆隣の人へ渡すのが難しそうで、ゴーのコゴまで両チームとも苦戦していました。

それでも、利用者同士声掛け合いながら協力し合っていました。職員による余興もありました。短い練習期間ではありましたが、一生懸命踊りに手拍子も聞かれ、「アンコール」と声を頂き、2回の披露。最後は、ケーキを食べながら、



「おもしろいがったなあ、「踊り、上手であつたよ」と余韻を楽しむながら、職員にとっても、職員と一緒に楽しく嬉しい一日となりました。  
M・M

通常、ダンベル体操は100~300グラムの重さのダンベルを使用する体操ですが、悠々では、自宅でも気軽に体操をしてほしいという想いから、食器洗い用スポンジの硬さを活かし、ダンベル代わりに使用する「ニギニギ体操」を午後の活動前に行っています。

まず、椅子に座り背筋を伸ばし、足を肩幅に広げ、姿勢を整えてからのスタート。両手にスポンジを力強く握った状態のまま数秒かけ、腕をゆっくりと上や横に上げていき、またゆっくりと腕を下ろしていくという流れ。1ボーズ5回程を3セット行います。

始める頃は、形を覚えるのに必死。正しい姿勢で行えない状況でしたが、回数を重ねていくうちに、力を入れながらゆっくり、腕の上げ下ろしが出来るようになりました。職員よりも腕を下ろしていくという流れ。1ボーズ5回程を3セット行います。

始めの頃は、形を覚えるのに必死。正しい姿勢で行えない状況でしたが、回数を重ねていくうちに、力を入れながらゆっくり、腕の上げ下ろしが出来るようになりました。職員よりも腕を下ろしていくという流れ。1ボーズ5回程を3セット行います。

高齢者の筋肉は、毎年1%程度減少すると言われ、筋力低下により活動量が低下し閉じこもりがちになることで、介護を要する状態へつながっていきます。予防のために、週1回以上トレーニングを継続する必要がありますが、一人ではなくなか続けることができません。そればかりか、中断すると半年、一年で効果が失われます。地域で共に継続して取り組むことができるような場が必要なのです。

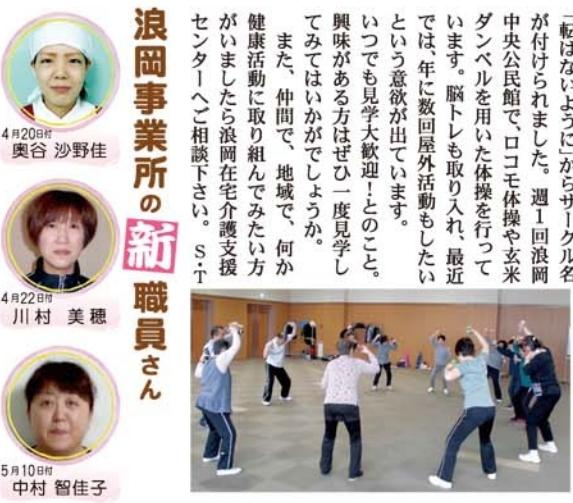
(青森市高齢者支援課 介護予防普及発事業資料より)

一つ、健康活動に取り組んでいる団体を紹介します。

青森市浪岡で昨年から活動している「浪岡コロパンズ」です。「転ばないようからサークル名が付けられました。週1回浪岡中央公民館で、口コモ体操や玄米ダンベルを用いた体操を行っています。脳トレも取り入れ、最近では、年に数回屋外活動もしたいという意欲が出ています。

いつでも見学大歓迎!のこと。興味がある方はぜひ一度見学してみてはいかがでしょうか。

また、仲間で、地域で、何か健康活動に取り組んでみたい方がいましたら浪岡在宅介護支援センターへご相談下さい。S・T



# 常盤事業所 特養ときわ

3月26日「デイサービスセンターみづきホール」にて「特養ときわ」と

「デイサービスセンターみづき」の交流会として、初の合同レクリエーションを開催しました。内容は、デイサービスチームと特養チームに分かれ、ゲートボールのステイックでボールを打ち、点数の付いた的に当てる対抗戦です。

最初は、利用者の方々

「これから何が始まるんだろう?」

「見た事ない人がいるな!」と緊張して

いた様子でしたが、いざ始まると一打毎に「やつた! 点数入った!!」

「なんぼ惜しいんだ!」等、白熱した空気でゲームに参加されていました。

あつという間に時間は過ぎ利用者の方々は勿論の事、職員も笑顔で和気藹々とした雰囲気で終了となりました。

勝敗は特養チームの勝利!! 利用者の方々からは「あくおもしろがった!」

「まだ、やりてくなあ!」

思いします。N・K

頂きました。

今後も第2回、

にしていきたいと

思います。

M・K



## ケアハウス しづか

4月16日「デイサービスセンターみづき」

4月18日春彼岸の入りを迎えるおはぎ

作りをしました。

もち米が炊き上がるる、皆さん笑顔で集まつて来られ、おはぎ作り開始!!

手の平であんを広げ、俵状にしたもち米を上手に包んでいきました。「上手だね!」と声を掛けると昔、よくこうやってやつたもんだね」と昔を思い出している様でした。

おはぎが完成しました。

その後、お茶と一緒に自分で造ったおはぎを「美味しい!」と笑顔一杯に頬張っていました。

N・W

## グリーブホール いこい

3月18日春彼岸の入りを迎えるおはぎ作りをしました。

もち米が炊き上がるる、皆さん笑顔で集まつて来られ、おはぎ作り開始!!

手の平であんを広げ、俵状にしたもち米を上手に包んでいきました。「上手だね!」と声を掛けると

昔よくこうやってやつたもんだね」と昔を思い出している様でした。

おはぎが完成しました。

その後、お茶と一緒に自分で造ったおはぎを「美味しい!」と笑顔一杯に頬張っていました。



3月6日  
工藤 可南子  
常盤事業所の新職員さん

4月1日  
工藤 京子  
常盤事業所の新職員さん

## 身近なつどりの場

### デイサービスセンター 悠々 ニギニギ体操の取り組み



在宅介護支援センター  
身近なつどりの場



桐栄会

た  
ま  
り

## 鶴ヶ坂事業所

## 特養 つるがさか

3月29日、株式会社

スパイラルアップ専務取締役の  
「高杉 稔様」による、朗読会と歌

の交流会が行われました。

弘前市出身で「シャンソン歌手・  
俳優・演出・音楽講師・朗誦講師」など幅広く活躍なされている  
方です。歌が始まると、低く深みのある  
迫力の声に初めは驚いた様子  
でしたが、段々と手拍子をし始め、  
その歌声に聞き入っていきました。朗読では親しみを込めながら  
津軽弁で話し、若い職員では聞き  
取れない!?

抑々意味が分からぬ!?

状態の中、利用者の方々は笑つたり  
頷いたりで昔を思い出している  
かの様でした。また、演劇の一場面を途中で  
演じてもくれ、伸びのある声と  
高い演技力に会場全員が圧倒

されたのは今でも忘れる事が出来ない程です。  
歌つてくれ、まだ来園する機会が  
あればその時は昔の日本の唄も  
歌いたいと話してくれました。

最後にシャンソンを10曲程  
歌つてくれ、また来園する機会が  
無い、美味しく頂きました。  
少し肌寒かったものの、天候に  
恵まれ、海を眺めながら帰路  
につきました。

M・K

歌つてくれ、また来園する機会が  
無い、美味しく頂きました。  
少し肌寒かったものの、天候に  
恵まれ、海を眺めながら帰路  
につきました。

S・M

## 鶴ヶ坂事業所の

## 新 職員さん



4月1日付 小倉 明美



桐栄会

た  
ま  
り

## にしやま事業所

## つまずきを防ぐ為には

私たち普段、何気なく行っている動作は必要  
最小限の力と動きで効率よく行っています。

若いうちは大丈夫でも、筋力が落ちて動きが  
硬くなると少しの拍子でもつまずく事になります。  
よって今回は、つまずき防止の簡単な運動を  
紹介したいと思います。

## ★一日一回つま先上げ、踵上げを各20回程行う。

つまずく主な原因は、つま先を上げる  
筋力が落ちて十分に上がりきらすに  
引っかかる事にあります。

- 椅子に座って大きくつま先を上げる  
動きを20回程行う。
- 合わせて、逆の動きで、踵を大きく  
上げる動きをこれも同様に20回程行う。

\* 慣れてくるに従い、回数を増やしていく。

たったこれだけです。

これらの運動はふくらはぎの  
筋力を強げる他、足(脚)の  
むくみや血流の改善等に効果が  
ありますので、是非とも行って  
みて下さい。



4月1日付 松坂 大地



5月1日付 山田 珠美

にしやま事業所の  
新 職員さん

## お花見

4月26日に浪岡城跡で花見を予定していましたが、あいにく  
の雨でドライブとなり、日を改めて花見をしてきました。

この日は気温も高く、雲ひとつない晴天でした。桜の方も  
満開で利用者様からは「すごいいい」「今日来てよかったです。」  
「桜を見ると落ち着く。」など声を聴くことが出来ました。

私たちのお花見は、どちらかといふと「花より団子」ですが、  
利用者様方は「団子より花」という言葉の方が合っていた  
と思います。それだけ『桜』に対し、特別な思いが  
あるのではないかと感じています。皆様、毎年恒例の  
お花見の行事を楽しみにされています。今年は浪岡城跡  
が『続日本100名城』に選ばれ話題になりました。その為、  
いつも以上に職員・利用者様共に張り切っており、  
楽しむ事もできた良い一日となりましたことを  
ご報告します。

あるのではないかと感じています。皆様、毎年恒例の  
お花見の行事を楽しみにされています。今年は浪岡城跡  
が『続日本100名城』に選ばれ話題になりました。その為、  
いつも以上に職員・利用者様共に張り切っており、  
楽しむ事もできた良い一日となりましたことを  
ご報告します。

N・Y

N・Y