

よつば

第44号

令和2年1月発行



もちつき



もちつき大会、2019!!

発行：社会福祉法人北養会

編集：地域サービス委員会

介護老人保健施設 くるみ館

〒311-4153 水戸市河和田町 3335-1

ケアハウス あんず館

TEL 029-255-4774 FAX 029-255-5888



エンジョイかわわだ

早いもので、エンジョイかわわだも4年が過ぎました。昨年は、台風18号・19号の被害など全国的に目立ちましたが、台風に負ける事無く、継続して活動を行う事が出来ました。

シナプソロジーとスクエアステップの2つのプログラムを中心に、地域の皆様の介護予防に繋がればと、月2回(第2、第4木曜日)第2河和田集会所にて開催しております。エンジョイかわわだに未参加の皆様、介護予防について、一度体験もして頂ければと思っております。新年を迎え、心機一転、新たな気持ちで、地域の皆様の介護予防に取り組んでいきたいと考えております。今後ともエンジョイかわわだをよろしくお願い致します。

リハビリ課 河原井



地域支援講習会

10月の地域支援講習会は、看護師の大河原が「糖尿病を意識してみよう! ~ 糖尿病のリスクと予防について~」というテーマで講演を行いました。

糖尿病において、1番怖いのは合併症だと言われています。糖尿病による合併症は腎症、網膜症、神経障害の3つがあります。その他にも心筋梗塞、脳梗塞、高血圧などがあります。

糖尿病になりにくい生活を目指すには、食生活を見直すことです。カロリー(エネルギー)を必要以上に取らないように心がけましょう。もう1つは、続けられる運動をすることです。ウォーキングは手軽でかつ継続しやすい運動です。無理をしない程度に続けてみましょう!!

あんず館 飯野

連載4コマ

お正月、おめでたいです!!

2020年

前回は、大根おろしと、あんにゃんこを、用意しました。

今回は、大根おろしと、あんにゃんこを、用意しました。

2月には、節分の行事を行います。

今年1年、良い年になりますように!!



「地域支援講習会」

日時：2020.2.26(水)14:00~15:00

場所：河和田住宅第2集会所

テーマ「認知症予防について」

講師：介護福祉士 柏井 美里

編集

後記



明けておめでたいです!! 今年も、よつばをご覧いただきます。いつも、ありがとうございます。

今年の冬は、暖冬のようなようですが、年が明けて寒さが厳しい日が続いております。感染症に関しては、インフルエンザが徐々に流行し始めておりますので、皆様も体調管理には十分ご注意ください。手洗いうがいの習慣を忘れずに行って頂ければと思います。

最後になりましたが、本年もくるみ館、あんず館をよろしくお願い致します。

相談室 関根

What's 介護保険 Vol.6 くるみ館居宅ケアマネジャー

岩間が介護保険に関する気になるトピックスをご紹介します。



◆85歳以上人口倍増 2035年に1000万人突破(シルバー産業新聞)

厚生労働省は2019年9月、今後介護ニーズが高い85歳以上高齢者が急増し、2015年の494万人から、20年後の2035年には倍増の1002万人に達するとして、有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅を含めて受け皿の整備が必要になるとの見解を示した。15~35年の20年間で、75~84歳は1138万人から25年に1460万人のピークを迎えた後、いったん減少に転じて1258万人になるのに対して、85歳以上人口は、5年ごとにおよそ100万人ずつ増えて、35年には1002万人になり、その後も30年間1000万人前後を維持する超高齢社会が続くとした。



◆介護保険制度見直し案 自己負担上限額 年収に応じ引き上げ(2019年12月27日NHK NEWS WEB)

急速に進む高齢化に対応するため、厚生労働省の専門家部会は介護サービスの自己負担の上限額を年収に応じて引き上げるなど介護保険制度の見直し案をまとめた。

高齢化によって介護費用が増え続ける中、厚生労働省の専門家部会は3年に1度行う介護保険制度の改革で利用者負担の引き上げを検討し、27日、見直し案をまとめた。

それによると、現在、1世帯当たりで月4万4400円となっている介護サービスの自己負担分の上限額を年収に応じて引き上げるとしている。

具体的には、年収770万円以上では月9万3000円、年収1160万円以上では月14万100円まで引き上げる。また、低所得の人が介護施設を利用する際に居住費や食費を補助する制度で、年金などの収入が年120万円を超え155万円以下の人には、現在の負担額に月2万2000円を上乗せするとしている。

一方で、現在、原則1割となっている自己負担について2割または3割負担となる人を収入に応じて拡大するか議論してきたが、利用者への影響が大きいため、「引き続き検討が必要だ」として導入を見送る。また、ケアプラン作成の有料化や要介護1と2の生活援助サービスを国から市町村の事業に移行することなども見送るとしている。今回の見直し案について、厚生労働省は2021年度からの実施を目指したいとしている。



敬老祭



令和元年9月14日、くるみ館・あんず館で敬老祭が行われました。今年は通所利用者様が7名、入所利用者様が2名、計9名の米寿の方々をお祝いさせて頂きました。米寿の皆様には、大森施設長より記念品が手渡されました。

式典では、米寿の皆様には長生きや健康の秘訣生い立ちや思い出話等、貴重なお話を聞かせて頂きました。式典終了後には、常磐高校吹奏楽部の生徒さんをお招きし、素晴らしい演奏を披露して下さいました。曲目の「津軽海峡冬景色」では涙を流して喜ばれる方もいらっしゃいました。次の「YMCA」では生徒さんたちと一緒に笑顔で踊られる等、皆様とても楽しいひと時をお過ごしになられておりました。

令和最初の敬老祭は、皆様のおかげで無事に終了することができました。これからもお体に気を付けて元気で過ごしてください。

くるみ館・あんず館 敬老祭実行委員長 佐藤

大森施設長 新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございませう。旧年中は、ひとかたならぬご愛顧を賜り誠にありがとうございました。本年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

昨年は、「令和」という新しい時代の幕開けで、よろこばしい年でした。しかし、一方で、一昨年に続き、豪雨による水害の多い年でもありました。台風十八号、十九号が、関東地域にも大きな被害をもたらしたことは、記憶に新しいところです。特に、茨城県の東・東北地域の一級河川増水による水害は、周辺住民や家屋に大きな被害をもたらしました。茨城県は、比較的、災害の少ない県で、住みやすい地域と考えていたところでしたので、残念です。今年は、全国的にも自然災害の少ない年であつて欲しいと願うばかりです。さて、今年は、東京でオリンピック・パラリンピックが開催される年です。史上最多の種目で、世界の優れたアスリート達が、競い合います。七月から八月にわたり、国民が競技会場やテレビの前で、一喜一憂する姿を思い浮かべると待ち遠しさを感じます。開催国である日本選手団の活躍を期待したいと思います。

昨年、全国の出生数が、九十万人を割りました。国の予測より二年も早い出生数の減少です。これは、日本の人口減少が加速することを意味しており、国の対応、特に時間軸の見直しを余儀なくされることを意味していると思われまふ。

現在、若い世代の人材不足が叫ばれて久しくなりますが、とりわけ介護人材の不足には目を見張るものがあります。くるみ館でも、遅まきながら、今年、タイから三名の介護技能実習生の受け入れを行う予定です。日本語はあまり得意ではありませんが、明るく優しい若者ですので、皆様にも可愛がられる存在になるのではないかと思います。

最後に、くるみ館・あんず館は、現在まで取り組んできた在宅復帰・在宅生活支援・地域支援を、さらに質の高いサービスにまで高めていくとともに、地域の高齢者の方の「健康寿命」の延伸や「介護予防」にも力を入れていきたいと考えています。

今年も、皆様方の倍旧のご指導・ご鞭撻を賜りますとともに、当施設の運営にご協力を賜りますよう、職員一同重ねてよろしくお願ひ申し上げます。

前回、ご好評を頂いた『認知症予防』について、第2弾として今回もお話をしたいと思います。皆様は御存知でしたか？巷では、魚の油やえごま油など、この30 有余年、様々な認知症予防法が世に出できました。しかし！？多くは嘘だと思った方が良くと思います。

前回お話ししましたが、認知症を発症させないためには、ライフスタイルを改善し健康的な生活を送ることがとても重要です。今回、私が研修に行った中で、根拠のある認知症予防の現在についてお話をしたいと思います。皆様も楽しく、認知症予防レッツ！トライ！

リハビリ課 作業療法士 久保友也

認知機能低下に対する防御因子としての評価

栄養面

- ビタミンB・葉酸 ⇒×
- ビタミンC・ベータカロチン ⇒×
- 銀杏葉エキス ⇒×
- ω-3 不飽和脂肪酸（魚油） ⇒×

医薬品

- 降圧剤 ⇒×
- NSAIDS（痛み止め） ⇒×
- コリンエステラーゼ阻害薬 ⇒×
- （認知症薬）

社会・経済・行動要因

- 運動 ⇒○
- 認知トレーニング ⇒△～○

上記の表を見て分かるように栄養面や医薬品では、世間で喧伝される予防法の多くは効くという根拠がないと言われております。しかし、前回お話ししたように生活習慣病を見直し、栄養面・服薬面等も意識してライフスタイル（食事、運動、知的刺激・社会交流）を改善することで、認知症の原因となる疾患（糖尿病・脳卒中・心疾患等）を予防することはできます！また、**危険因子としては難聴**があげられます。原因の仮説としては、①**コミュニケーション不足⇒孤独・うつ⇒認知症**②**聴覚に割く力が大きすぎて脳に回らない**が考えられます。その為、補聴器などでしっかりと調整するといいですね。

その中で、認知機能低下に対する防御因子として、運動・認知トレーニングが根拠として挙げられます。認知症を予防するのにどんな運動・認知トレーニングがよいのでしょうか？下記をご参照ください。

運動の種類

- 有酸素運動
 - ・早起き、サイクリング・散歩、体操ダンスなど
- 無酸素運動
 - ・100m走、ウェイトトレーニング
- 混合運動
 - ・バスケットボールなど

この中で特に有酸素運動は前頭葉の機能を高め、アルツハイマー病の予防になる！！

認知トレーニングの種類

認知トレーニング⇒2016年7月アメリカ厚生省と認知症防御効果48%を発表

・Posit Science社が2012年に開発したオンライン脳トレーニングゲームは効果的とのこと！！

普段ゲームをやらない人は脳トレでも十分効果はあるですよ！！

クリスマス会 R1. 12. 17



令和元年12月17日、クリスマス会を開催。12月はクリスマス会、その後のもちつき大会とご利用者様から人気のある行事が2つあります。人気がある行事ゆえに、担当になるとプレッシャーです。

そんな中、今回は、ボランティアすずらん様をお呼びして歌謡ショーを行いました。クリスマスソングや懐かしい歌をきらびやかな衣装で歌うのに合わせて手を叩いたり、一緒に歌われたり、ご利用者様それぞれが思い思いに楽しんでいる様子。その他にも、クリスマスプレゼントやケーキ、シャンメリーでの乾杯など非常に盛り上がった一日となりました。職員が、ご利用者様の顔を思い浮かべながら用意したクリスマスプレゼントも想像以上に喜んで頂き、嬉しかったです。

また、くろみ館の外には11月からイルミネーションを設置し、クリスマスを演出しました。設置は大変でしたが、評判もよかったです。無事、事故なくクリスマス会を終えることができ、初めてクリスマス会を担当した私もよい正月を迎えられました。

介護課 介護福祉士 田口 怜奈



～文化展～



今年も毎年恒例となりました文化展を開催致しました。今年から玄関に飾るオブジェはなくなってしまいましたが、それを上回るくらいに多くの皆様の作品を展示することが出来ました。開催にあたり、テーマに合わせた各階の貼り絵では、『令和』を迎えて、『明治』『大正』『昭和』『平成』の服装を、利用者様との共同作業で作成しました。終了後も多くの皆様から「今度は出したいな」等の積極的なお言葉も頂いておりますので、「来年も賑やかになるといいな」と私自身も期待しています。

今回作品を展示して頂いた皆様、ありがとうございました。また、それを興味深く見て頂いた皆様もありがとうございました。皆様の素晴らしい作品が披露される文化展を来年以降もお楽しみに！！

文化展実行委員長 通所リハビリテーション課 橋本



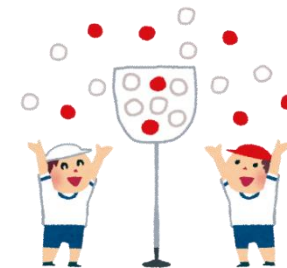
今年も秋の行事『文化展』の季節がやって来ました！

書道・絵画・陶芸・貼り絵・折り紙・編み物等様々な作品が並び、とてもバリエーション豊かで、廊下一帯が華やかになりました。

今回も数多くの作品を展示して頂きました皆様に感謝申し上げます。

通所リハビリテーション課 植崎

秋の大運動会



令和元年 10月11日にくるみ館、あんず館で運動会が行われました。運動会当日は、台風の影響で強風が吹いており、外での開催は断念することになりました。その為、室内開催となり、各階で運動会を行いました。紅組、白組の二チームに分かれて、パン食い競争、玉入れ競争、風船ボール運びを行い、職員競技で障害物競争を行いました。

パン食い競争では速さを競い一生懸命パンを取り、元気に体を動かす様子が見受けられました。取れたパンは、おやつの時間に提供し、ご利用者様皆様に運動会の話を楽しみながら笑顔で楽しそうに召し上がられておりました。

外の開催と比べ、室内で行った事により、競技をご利用者様が近くで観戦でき、応援の声が皆様に届き、大いに盛り上がる事が出来たと思います。優勝したチームは紅組で、最後にトロフィーと賞状をお渡ししたところ、大変喜ばれておりました。来年も、ご利用者様の笑顔が見られるように、職員一同で楽しい競技を検討し、天気が良ければ、青空の下で開催したいと思っております。

実行委員長 介護課 古市 拓矢

