



よつば

2019 第41号

平成31年1月発行

おもちつき



年末恒例！餅つき大会！

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

平成28年から発足したエンジョイかわわだは、継続して、毎月2回開催しております。人数も定着し、和気あいあいと楽しい雰囲気で行うことができております。現在は、シナプソロジーとスクエアステップを中心に、口腔体操やエンジョイ体操、脳トレもかねての折り紙などのアクティビティを行っております。シナプソロジーでは集団で行う事の出来る課題を取り入れ、グループで楽しく行う様子も、スクエアステップでは難しい課題があると、周囲で教え合う様子が見られております。

また、11月号の月間プラザに地域貢献活動として、エンジョイかわわだに掲載されました。今後も地域に向けて様々な活動を行っていきたく思います。新年を迎え、新たな気持ちでエンジョイかわわだを行っていきたくと考えております。最後に、エンジョイかわわだを続けられているのは、地域の皆様の介護予防に対する感心の高さによるものです。今後とも引き続きよろしくお願い致します。

リハビリテーション課 河原井



地域支援講習会

10月の講習会は、くるみ館看護師課長(大河原妙子)が「心疾患ってどんな病気？」～心疾患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。心疾患とは心臓に起こる病気の総称で、大部分を占めているのが「虚血性心疾患」との事。難しい言葉ですが、要は血管が狭くなったり、詰ったりする病気の事です。心疾患は「がん」に次いで死因第2位。虚血性心疾患の4大危険因子は、高血圧、脂質異常、喫煙、高血糖との事。では、心疾患を予防するためには、どうすれば良いか？⇒適度な運動を習慣に、塩分を控える、etc、いろいろあるみたいですが、全部行うのは無理があると思いますので、抜粋して「+10分(プラステン)」=今より10分多く体を動かす(ウォーキングだと約1,000歩)。皆さんもこれならできるのではないでしょうか？是非、実践してみてください。

あんず館 池田

連載4コマ



編集

後記



明けましておめでとうございませう。いつも、よつばをご覧いただきましてありがとうございます。今年の冬は、暖冬とのことですが、年が明けてからは寒さが厳しくなってきたように感じます。インフルエンザ等感染症が拡大傾向にありますので、皆様も体調管理にはご注意くださいと思います。

本年も、くるみ館、あんず館をよろしくお願ひ致します。

相談室 関根

「地域支援講習会」

日時：H31.2.27(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:作業療法士 久保 友也



◆高齢者の介護保険料を軽減へ 政府決定 1千万人超が対象 来年度から実施(官方通信社)

政府は12月17日、低所得の高齢者を対象とした介護保険料の軽減措置を来年度から拡充する方針を正式に決めた。消費税率の10%への引き上げで得られる財源から、介護保険の給付費とは別枠で約650億円の公費を新たに投じて実現する。麻生太郎財務相と根本匠厚生労働相が閣僚折衝で合意した。拡充の対象となるのは、住民税が非課税で年金収入の少ない高齢者や生活保護の受給者など。65歳以上のおよそ3割、約1100万人が該当する。

低所得の高齢者にはこれまでも、個々の経済状況に応じた介護保険料の軽減が実施されてきた。現行では最大で、毎月の支払いが基準額の55%まで割り引かれている。政府は来年度からこれも最大70%まで拡充する。給付費の増大で保険料のアップが続くなか、消費増税とあわせて低所得者の生活支援を強化するよう求める声が出ていた。実際に軽減される負担額は、住んでいる市町村やその人の収入などによってそれぞれ違って来る。

政府は消費税率を8%へ引き上げた際、生活保護の受給者を含む約650万人を対象とした軽減措置の拡充を先行して行った。今回の拡充も以前から計画されていたが、増税自体の延期に伴い繰り返し見送られた経緯がある。高齢者の介護保険料の全国平均額は、今年度から2020年度までの第7期で月5869円。制度がスタートした当初(第1期:2911円)の約2倍となっており、給付費がさらに膨張していく今後も上がっていく見通しだ。

◆ケアマネ試験、受験者が激減 前回の4割弱に 受験資格の厳格化が大きく影響(官方通信社)

非常に大きく減って過去にない水準へ落ち込んだことがわかった。厚生労働省のまとめによると、今年度の介護支援専門員の実務研修受講試験を受けた人は全国で4万9312人。13万1560人だった昨年度の37.5%にとどまっている。一気に6割強も少なくなった。今年度から受験資格の厳格化が実施され、現場で経験を重ねたヘルパーなどが対象外となった影響が大きい。かなり忙しい割に収入はさほど増えない、といった認識が広まった可能性もある。

厚労省の担当者は、「直ちに地域の介護サービスに深刻な影響が及ぶとは考えていない。今後の動向を慎重に見極めていきたい」としている。ケアマネ試験の受験者は過去10年、概ね13万人台から14万人台で推移してきた。2016年度は12万5000人まで下がったが、10万人を下回ることはなかった。全21回の最少記録は17年前、2001年度の9万2735人。今回はその約半分となった。

最大の要因は受験資格だ。これまでは5年以上の経験を持つ2級ヘルパーなども認められたが、ケアマネの専門性を高める観点から厚労省が2014年度にルールを改正。介護福祉士や社会福祉士、看護師、医師といった法定資格の保有者、生活相談員、相談支援専門員など(いずれも5年以上の経験が必要)に限定する内容で、3年間の経過期間を経て今回から適用された。

淑徳大学・総合福祉学部の結城康博教授は、「ケアマネの専門性の向上は重要だが結果として門戸を狭める形となった。少子高齢化がさらに進む2030年、2040年を見据え、次世代の人材も確保・育成していく長期的な視点も必要」と指摘。「求められる役割や仕事の量が大きく増えており、介護職員との賃金の差も少し縮まった。ケアマネを目指す人が以前より減ったことも要因」としている。



敬老祭



平成三十年九月十五日、くるみ館・あんず館で敬老祭が行なわれました。

今年は米寿六名の方々をお祝いさせていただきました。そして、米寿の方々には、大森施設長より記念品が贈呈されました。

その後、お祝いの皆様より長生きの秘訣や生い立ちなど、いろいろな貴重なお話を聞かせて頂きました。

式典終了後、常磐高校吹奏楽部による、素晴らしい演奏やお祝いの皆様への指揮に合わせた演奏等で皆様とても楽しいひと時をお過ごしになりました。

皆様いつも笑顔をありがとうございます。これからもお体に気を付けて、元氣にお過ごしください。

委員長 菊地



大森施設長 新年の「挨拶」



新年明けましておめでとうございます。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いいたします。

昨年は、西日本を中心に、全国的に自然災害の多い一年でした。平成三十年の今年の漢字でも「災」という漢字が選ばれました。西日本豪雨、「非常に強い」台風二十四号の近畿から東北への通過、北海道胆振東部地震等々大きな被害をもたらしました。地球温暖化による天変地異とも言えますが、今年、災害の少ない年であって欲しいと願うばかりです。

さて、今年、「平成」最後の年となります。五月には、新天皇が即位し、新しい元号に変わります。新元号はまだ明らかになっておりませんが、新しい時代が始まることとなります。良き時代の幕開けを期待したいと思います。現在、日本では人口減少が進んでいます。そのため、産業を問わず人材不足が顕著になってきております。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。高齢者人口が増加の一途を辿る中、非常に由々しき事態です。しかしながら、健康寿命の延伸を目指した介護予防や、要援護者の自立支援に取り組むことで、多くの高齢者の方が住み慣れた地域の中で、生きがいのある生活の継続を実現することもできるのではないのでしょうか。

くるみ館・あんず館としては、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きたいと考えています。特に、リハビリテーションを中心とした多職種連携・地域の機関との連携に全力を傾注し、地域の中核施設として貢献していく所存です。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い申し上げます。

〜リハビリの極意〜 Vol.4

今回は『認知症予防』についてお話をしたいと思います。皆様も認知症予防って何をすればいいのだろうと疑問に思うことはありませんか？

認知症を発症させないためには、早期予防対策が大切だと言われております。ぜひ皆様も心掛けて見ませんか？認知症予防におけるポイントについて説明していきます。皆様も楽しく、生活に活かしていく方法を学んでいきましょう。

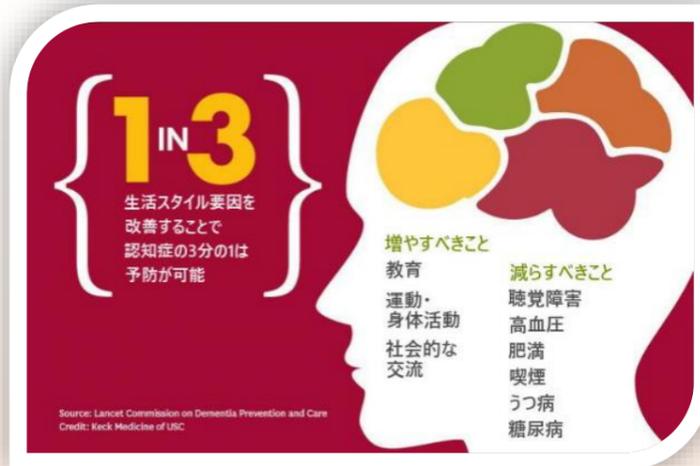
リハビリ課 作業療法士 久保

さあ毎日できる認知症予防を体験してみよう！！レッツ！トライ♪

認知症の多くは、生活スタイルを改善し、健康的な生活を送ることで予防可能！！



認知症 3分の1 は予防



生活スタイルのポイント

①社会的な交流を保つ

社会生活の場で他人との交流、集団に参加していくことで、神経ネットワークを強化できる。

②脳を刺激する活動を行う

カードゲームやパズル、ゲームや手工芸や音楽鑑賞などはアルツハイマー病に対する保護効果がある。

③運動をする

運動や身体活動は、アルツハイマー病の発症リスクを最大 65%まで軽減が図れ、動脈硬化や血管疾患リスクを低下させ、呼吸機能を改善する。これらには体の炎症を軽減し、細胞寿命を延ばす効果がある。

④栄養バランスの良い食事

バランスの取れた食生活は、アルツハイマー病の 30%予防できるという報告がある。

12月18日(火)くろみ館・あんず館 クリスマス会



皆さん、こんにちは。私は今年度のクリスマス会実行委員長を務めた環翔平です。大きいイベントの一つであるクリスマス会を盛況の中、無事終える事ができ、ホッとしているというのが正直な感想です。この会を盛り上げるため、準備や当日一生懸命に協力して頂いた実行委員をはじめとした職員達には感謝でいっぱいです。また当日、思いっきり楽しみ、盛り上げて頂いたご利用者様にも御礼を申し上げます。以下で、その盛り上がりの様子を一部分ご紹介させて頂きたいと思います。



ボランティア様によるハンドベル・マンドリン演奏など・職員余興は「ズートピア」「男の勲章」ダンス

★職員余興アンコールはみんなで踊りました！



★アットホームな

クリスマスソング演奏



職員余興メンバーから一言！

覚えるのが大変だった。けど、本番は楽しかった

休憩なしでのアンコール2曲!! 気持ちで、必死に踊りました



2F サンタこもろーさん



3F ねもとナカイさん

シャンメリーで乾杯!クリスマスケーキも!皆で選んだ昼食&プレゼント配り



★委員長の環です



文化展♪



今年の文化展のテーマは『昔遊び』です。

メイン会場はベーゴマやおはじき、竹とんぼなどの昔遊びを体験できるようになっており、ご利用様が懐かしい気持ちで遊んでいらっしゃいました♪

ご利用様に教えてもらって職員が昔遊びを体験していましたが、ベーゴマは職員が結構苦戦していたみたいです(笑)難しかったです！

今年からはご利用者様・職員各1名ずつ、投票にて優秀作品賞を決めるなど新しい取り組みを開始いたしました！投票ありがとうございました！

ご利用者様・職員には、今年も多くの素晴らしい作品を出展していただき、誠にありがとうございました。皆様のご協力のおかげで、今年も素晴らしい文化展を開催することができました！

来年も皆様からのたくさんの作品を心待ちにしております♪

総務課 野内

くるみ館・あんず館

大、運動会!!



通所

今年もご利用者皆様と運動会を行う事が出来ました。日頃からリハビリに熱心な皆様だからこそ当日の競技である【玉入れ】【車椅子リレー】【パン食い競争】が白熱したのではないのでしょうか。ご利用者様一人一人がスポーツマンとして競技に参加されており、ほかのチームであっても、お互いを応援する姿や、称賛する声等、その場に参加させて頂いている職員として、とても感動いたしました。また、職員競技でも皆様お疲れの中であっても、職員を気遣って下さり誠に感謝申し上げます。これからも、たくさんの行事がありますので楽しみにして頂きたいと思います。今後とも、くるみ館デイケアをよろしくお願い致します。

通所 橋本泰和



入所

今年度の運動会は、天気の影響が怪しかったのですが、無事野外で開催することが出来ました。曇り空という事で、やや肌寒い気温ではありましたが、皆様それに負けじと白熱して競技に取り組まれておりました。「いくつになっても勝負事はむきになっちゃうよな。」と話されていたご利用者様の笑顔が印象的でした。競技は、玉入れ、パン食い競争、サイコロ転がし、職員綱引き競争等があり、皆様真剣に取り組まれ、思いっきり笑い、思いっきり楽しんで、思いっきり疲れた一日となりました。

また、隣接している保育園のかわいい園児の皆様が、今年も来館され、園児達との触れ合いに涙を流して喜ばれているご利用者様もいらっしゃいました。来年も多くの笑顔が見られるよう楽しい競技を企画していきたいと思っております。

入所 石井成希



あんず館

曇天の中、開催された運動会でしたが、全員が怪我なく、無事に終わることが出来て良かったと思います。参加されたご入居者様の方々は、真剣に、時には笑顔で競技されていたと思います。来年度は今年以上に楽しんで頂ける運動会が出来たらと思います。

あんず館 田山美香