

くるみ館・あんず館 広報誌

よつば

第42号

令和元年5月発行



偕楽園、梅まつり2019!!



発行：社会福祉法人北養会

介護老人保健施設 くるみ館

ケアハウス あんず館

編集：地域サービス委員会

〒311-4153 水戸市河和田町 3335-1

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

エンジョイかわわだ

平成28年度から開始した「エンジョイかわわだ」も今年で4年目を迎えることができました。開催日も第2、4木曜日の2回に固定され、既存のメンバーに加え新規のメンバーも増え、楽しく実施する事が出来ております。

自宅での自主トレも習慣化されている様子が見られ、メンバーのチェック表の印もきちんと記入もされている様子も覗えます。引き続きエンジョイ河和田では、「シナプソロジー」と「スクエアステップ」の2つを中心に、DVD体操などを通し、地域の皆様の介護予防を図りつつ、より良い交流の場になっていければと考えております。

また、認知症予防に何をすればいいのか気になっている方は、まずは一度体験に来て頂きたいと思います。

リハビリテーション課 河原井



地域支援講習会

平成31年2月の地域支援講習会のテーマは、「認知症を学ぼう」ということで、作業療法士の久保が講師として行いました。長寿の国と言われているこの日本では、平均寿命が年々伸びており、高齢者が多くなっています。その中でも、認知症と診断される方は多く、65歳以上の4人に1人は認知症またはMCI(軽度認知障害)といわれているそうです。例えば、散歩をしながら話をするだけでも、認知機能と身体機能が同時に向上するため認知症予防になります。

このような時代になった今、まずは認知症を理解して予防し、支え合うことができれば良いのではと思います。

介護課 柏井

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。
新緑の美しい季節になってまいりました。
今月より、新元号、『令和』となりました。平成という時代が終わり、新しい時代の始まりとなります。新時代でも引き続き、地域に根差した施設を目指し、邁進していきたいと考えております。
最後になりましたが、今年度も、『よつば』をよろしく願ひ致します。
相談室 関根

編集
後記



「地域支援講習会」

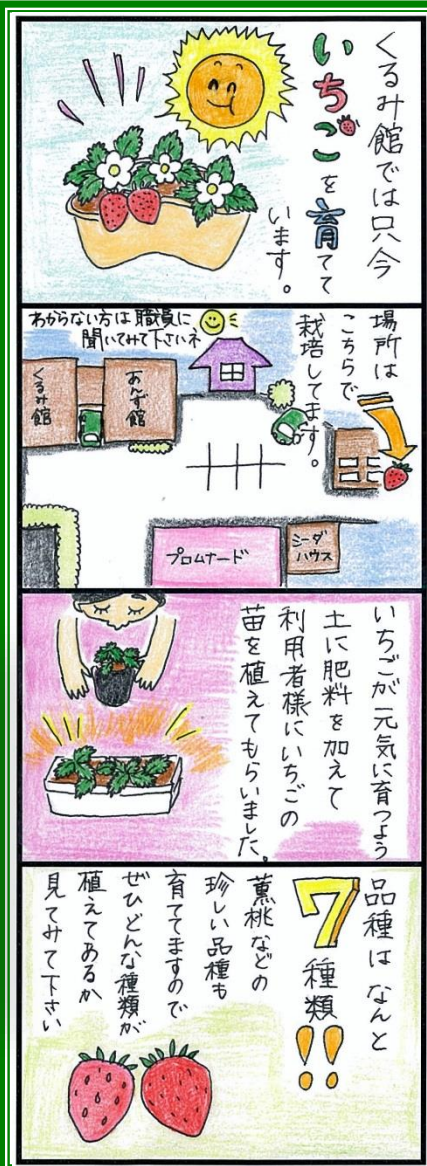
日時：2019.6.26(水)14:00～15:00

場所：河和田住宅第2集会所

テーマ「肩・頸部疼痛予防について」

講師：作業療法士 吹野 早織

連載4コマ



第26回

茨城県老人保健施設協会研究発表会参加報告

平成31年2月27日(水)につくば国際会議場で行われた毎年恒例の茨城県介護老人保健施設協会研究発表会に参加してきました。今回は4名による演題の発表がありました。発表した4名の皆さんは、緊張しながらも堂々と発表をしていました。



スーツでピシッと

決まっています！

記念の1枚！！

自動寝返り支援ベッド～半端ないって～

介護福祉士:篠原誠一

くろみ館入所では、介護職員の夜勤業務軽減の為に、平成30年2月より導入しております。それによって、現在までに介護職員の業務負担がどのように変わったかを報告させて頂きました。

くろみ館デイケアの「短時間利用者推進及び獲得を目指して」取り組んだ内容と現状の報告

介護福祉士:小澤彩華

くろみ館通所リハでは、平成30年4月の制度改正により、短時間利用を推進しております。短時間利用者の受け入れを行った際の実績と取り組み内容の変化等を報告させて頂きました。

車いす離床・庭の散歩を目指して～訪問リハと家族の協力～

理学療法士:佐久間珠萌

くろみ館訪問リハにて、寝たきりのご利用者様に対し、リハビリ介入と同時に福祉用具も併せて導入したことにより、離床時間が増え、目標を達成することが出来ました。その一連の経過と考察を報告させて頂きました。

平成30年度 くろみ館&あんず館

ご利用者様アンケート結果報告

くろみ館、あんず館
サービス向上委員会

サービス向上委員会では、サービスの質の向上を図る為、くろみ館、あんず館のご利用者様・ご家族様に率直なご意見をお伺いするアンケートを毎年実施しております。今年度も多くのご意見・ご指導をお寄せいただきました。これからの更なる改善につなげて参ります。また、お褒めのコメントも多数頂戴することができました。ありがとうございます。職員にとって何よりの励みになります。紙面の都合上、掲載できる数が限られた範囲となりました。事、何卒ご了承ください。また記名でアンケートにお答えいただいたご利用者様、ご家族様のご意見につきまして、後日、直接回答させて頂くことを申し添えさせていただきます。

◎入所	78 枚配布	36 枚回収	回収率	46.1%
◎短期入所	28 枚配布	12 枚回収	回収率	42.8%
◎通所リハビリ	162 枚配布	89 枚回収	回収率	54.9%
◎訪問リハビリ	99 枚配布	41 枚回収	回収率	41.4%
◎訪問介護	82 枚配布	28 枚回収	回収率	34.1%
◎訪問看護	39 枚配布	11 枚回収	回収率	28.2%
◎居宅介護支援	177 枚配布	104 枚回収	回収率	58.7%
◎あんず館	41 枚配布	36 枚回収	回収率	87.8%

【入所】		Qご利用者様への職員の対応は丁寧ですか？	
はい	75%	良い	94%
いいえ	3%	やや良い	3%
どちらでもない	7%	普通	3%
		やや悪い	0%
		悪い	0%

・療士さん達がいつも一生懸命リハビリに取り組んでくださって、事務的でないのも伝わってきて本当に有難いです。

・リハビリについては見たり、本人に聞いたりしていないので詳しく分かりず申し訳ありません

Qリハビリ職によるリハビリに満足されていますか？

・諸君の皆さん、いつもさつそうとしていて、挨拶も対応も気持ち良く素晴らしい

【短期入所】		Qご利用者様への職員の対応は丁寧ですか？	
はい	82%	良い	72%
いいえ	7%	やや良い	14%
どちらでもない	11%	普通	7%
		やや悪い	7%
		悪い	0%

・父、母とケアしていただき助かっている。1人に対していろいろな人が対応しているのだと感じた。

Q体調不良時や緊急時などの施設から連絡や対応は迅速、適切ですか？

・食事中、何回か咳をします。今後誤嚥のリスクを減らすため口のリハビリ指導をお願いします。

【通所リハビリ】		Qご利用者様への職員の対応は丁寧ですか？	
はい	73%	良い	70%
いいえ	6%	やや良い	10%
どちらでもない	21%	普通	19%
		やや悪い	1%
		悪い	0%

Qマシントレーニングに満足されていますか？

・送迎や対応が素晴らしい。新しい考えや考え方など、新しい事を考える時間を与えて下さり感謝しています。

・食事中、何回か咳をします。今後誤嚥のリスクを減らすため口のリハビリ指導をお願いします。

～リハビリの極意～Vol.5

今回のテーマは『腰部脊柱管狭窄症』について話をしたいと思います。腰部脊柱管狭窄症で神経が圧迫されて、足のしびれや痛み、歩けなくなる方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？今回、リハビリの視点より、腰部脊柱管狭窄症とは！？日常生活はどうしたらいいのか！？をお話をしたいと思います！！

ぜひ皆様も楽しく、生活に活かしていく方法を学んでいきましょう。

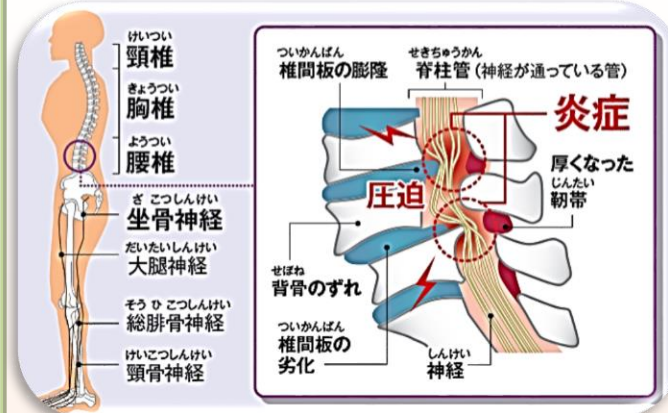
リハビリ課 作業療法士 久保

腰部脊柱管狭窄症について知ってみよう！！

腰部脊柱管狭窄症は主に腰の神経の通り道が狭くなる“足の症状”です。歩くと足がしびれたり痛んだり、あるいはこわばってきたりして、歩行障害が出ます。

・原因は主に2つ（右図参照）

- ①多くは加齢に伴い、椎間板の膨らみや靱帯が厚くなりして神経の通り道を狭くすること。
- ②すべり症（特に腰椎変性すべり症）も原因となっており、腰の骨がずれることによって神経の通り道を狭くしています。

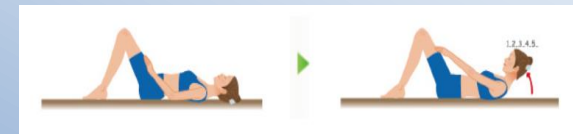


日常生活場面でできる疼痛予防のポイント

- ①基本は姿勢を正しく保つことが必要です！！
- ②神経の圧迫は腰をまっすぐに伸ばして立つと強くなり、前かがみになるとやわらぎますので、歩く時には杖をついたりして腰を少し屈めるようにすると楽に歩けます。
- ③自転車（エルゴメーター）でのトレーニングも痛みがおこりにくく、筋力向上や心肺機能を高めることができますので、筆者はおすすめします！！

運動のすすめ！！

1. 腹筋強化運動（腹筋を強くする運動 10 回ずつ）
2. 下部背筋伸長運動（腰の筋肉を伸ばす運動 10 回ずつ）



- ①まず仰向けになって軽く膝を曲げる。
- ②肩が床から 10 cm 位離れたところまでゆっくり上体を起こし、姿勢を 5 秒間保持する。
- ③5 秒たったらはじめの姿勢に戻る。



- ①仰向けになって、両手で膝を抱える姿勢をとる
- ②膝を胸につけ、5 秒間姿勢を保つ。
- ③5 秒間たったらはじめの姿勢に戻る。

【訪問リハビリ】

Q リハビリの内容に満足されていますか？

はい	92%
いいえ	3%
どちらでもない	5%

Q リハビリの目標に満足されていますか？

はい	92%
いいえ	3%
どちらでもない	5%

- ・体調に合ったリハビリをして頂いております。
- ・希望を持てるように成りました。
- ・ご訪問を楽しみにしています。
- ・バイタルチェックに時間がかかりすぎるとリハビリの時間が少なくなっています。

【訪問介護】

Q 訪問介護にご自分の意見や要望を気軽に聞く事ができますか？

はい	82%
いいえ	7%
どちらでもない	11%

Q ヘルパーが援助することで、自立支援につながっていますか？

はい	88%
いいえ	4%
どちらでもない	8%

- ・時間内一杯よく行動されています。
- ・細かい所まで気がついて頂き感謝しています。
- ・気付けなかった事を教えてもらい助かっています。

【訪問看護】

Q 専門用語を使わずに分かりやすく説明していますか？

はい	91%
いいえ	0%
どちらでもない	9%

Q 訪問看護を利用することで、以前より安心できる生活になっていますか？

はい	100%
いいえ	0%
どちらでもない	0%

- ・接遇の態度には心くばりが行きとどいており感謝しております。
- ・離れて暮らす私達は訪問看護をしていただき安心しております。

【居宅介護支援】

Q ケアマネの介護保険やサービス利用説明は分かりやすいか？

はい	91%
いいえ	0%
どちらでもない	9%

Q 相談に対して、ケアマネジャーはすぐ対応していますか？

はい	95%
いいえ	3%
どちらでもない	2%

- ・岩間さんは真面目で良い方なのでお話し出来る事を母も楽しみにしております。
- ・時間は感心するくらいにぴったりきて下さり、遅れる時は連絡がきちんとあり信頼感もあります。

【あんず館】

Q 職員の挨拶や言葉遣いは丁寧ですか？

良い	89%
やや良い	3%
普通	8%
やや悪い	0%
悪い	0%

Q 行事には満足されていますか？

はい	100%
いいえ	0%
どちらでもない	0%

Q 食事の内容と量に満足されていますか？

はい	86%
いいえ	3%
どちらでもない	11%

- ・親切に対応して下さいありがとうございます。
- ・いつも心配り感謝しております。

くるみ館・あんず館



鈴木 瑛人

- ①介護課 2階
- ②スポーツ
- ③信頼される介護士になりたいです!!!



田中 力弥

- ①介護課 3階
- ②音楽鑑賞・読書
- ③ご利用者様に信頼される介護士になる!!!



根本 満世

- ①介護課 4階
- ②読書
- ③早く仕事を覚え、利用者様に安心して頂ける介助が出来るように頑張ります!!!

新人職員紹介



桑原 匡孝

- ①リハビリ課
- ②ゴルフ・遊び全般
- ③即座に仕事に慣れ、役に立てる人材になる!!!



樽川 理貴

- ①リハビリ課
- ②ギター・旅行
- ③しっかりと業務を覚えて貢献したい。利用者様に笑って頂けるよう頑張ります!



佐川 久実

- ①リハビリ課
- ②スノーボード・バレーボール
- ③利用者様の笑顔の為に精一杯頑張ります!!!



滝本 奈月

- ①リハビリ課
- ②映画鑑賞・山登りに挑戦中
- ③一日でも早く、利用者様や業務を覚えることが出来るよう努力します!!!



田村 未来

- ①給食課
- ②料理
- ③利用者様に美味しい食事を届けます!!!



飯野 真友

- ①ケアハウスあんず館
- ②スポーツをする事
- ③テキパキと仕事をこなしながら入居者様の方に安心を届ける事。あんず館の太陽になる事。

新人職員アンケート

- ①所属部署
- ②趣味
- ③今後の目標



陽春の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、今年は介護課に三名、給食課に一名、リハビリ課に四名、あんず館に一名、計九名の職員が入社致しました。皆非常に明るく元気で笑顔が素敵な職員です。この場をお借りいたしまして簡単ではありますが、紹介させて頂きたく存じます。

新人職員は、北水会グループの合同研修に参加し、福祉・介護の基本を学んだ後、四月一日付で配属されました。現在は各担当部署において、施設内研修や実際の業務にあたり、知識や技術の向上に日々精進しているところです。

新人職員は、まだ慣れない面も多々ありますが、笑顔と若さ溢れる力でご利用者様のお手伝いをさせて頂いておられますので、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

通所リハビリテーション課 植崎