

くるみ館・あんず館 広報誌

よつば

第43号

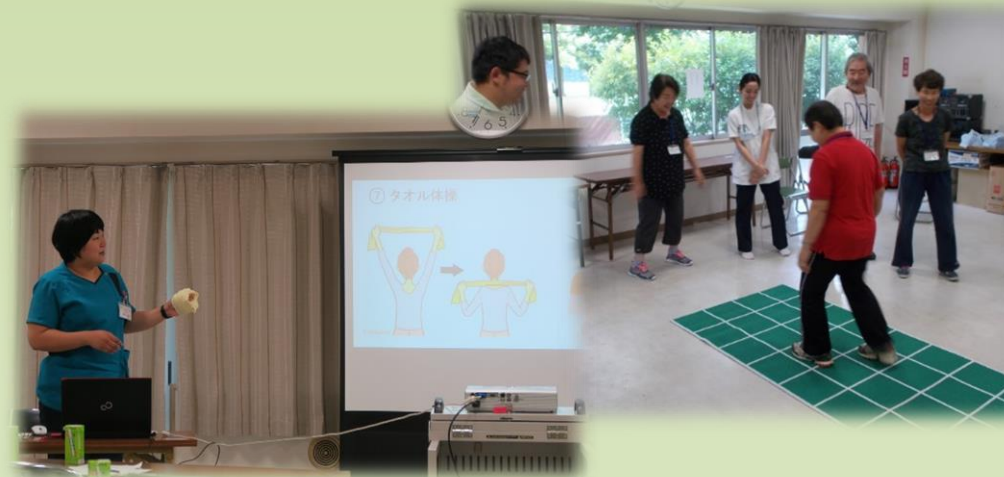
令和元年9月発行

エンジョイかわわだ

河和田住宅第2集会所における「エンジョイかわわだ」も、今年で4年目を迎え、既存のメンバーだけでなく、新規のメンバーも加わり、楽しく実施することが出来ております。現在は、介護予防として脳を活性化させるプログラムの「シナプソロジー」、科学的エビデンス(根拠)に基づくエクササイズの「スクエアステップ」の2つを中心に行っております。

今後も、皆様の介護予防のお役に立てるように、毎月第2、第4木曜日に継続して開催して参りますので、まだ参加されたことのない方は、是非、1度体験利用をご検討下さい。

通所リハビリ課 山中



地域支援講習会

令和になって初めての地域支援講習会も6月に開催致しました。テーマは「肩・首の痛みも予防・改善!」ということで、作業療法士の吹野が講演を行いました。国民生活基礎調査によると、肩こりは、男性が2位、女性が1位と、日本人は肩こり持ちの人が多いようです。中には肩こりといっても、神経の圧迫や骨の異常、がんや進行性の疾患など、危険な肩こりがあり、自分の身体の異常を感じたり、見つけたりすることが大切だと思いました。

講習会の後半では、肩こり予防運動を行いました。参加した方々からは、「肩が軽くなった感じがした」、「普段からやってみよう」という声が上がっていました。

あんず館 飯野

連載4コマ



ひまわり祭り、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

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



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。

今年の夏は、梅雨が七月まで長引いたこともあり、日照不足の心配が懸念されましたが、八月以降は酷暑が続き、現在も残暑が続いている状況です。

皆様も、インフルエンザ等の感染症には十分注意し、体調管理に気を付けて頂きたいと思います。今後とも、くるみ館、あんず館をよりしくお願い致します

相談室 関根

編集後記

お楽しみください!!

「地域支援講習会」

日時：2019.10.30(水)14:00~15:00

場所：河和田住宅第2集会所

テーマ「糖尿病のリスクと予防」

講師：看護師 大河原 妙子

What's 介護保険 Vol.5



◆85～90歳 2、3割自己負担者割合 最も多い（シルバー産業新聞）

介護保険事業状況報告（2019年2月）によると、介護保険利用者の9.1%の方が、自己負担額の割合が2～3割負担（年間収入280万円以上の方）だったが、年齢層別には85～90歳が最もその割合が高く10.8%に及ぶのに対して、60～65歳の2・3割負担者割合は最も低く6.7%だった。

都道府県の2、3割負担割合者では、東京都が15.2%から秋田県の4.4%まで、収入の多い都会が高い傾向がある。サービス種別でも格差は大きく、有料老人ホーム等の特定施設入居者生活介護の利用者が18.1%と一段と高く、夜間対応型訪問介護13.1%、地域密着特定施設12.9%、居宅療養管理指導12.3%、訪問リハビリテーション12.9%、訪問看護12.0%と医療系サービス等が続く一方で、特養4.1%、介護医療院5.7%、老健5.9%など、介護保険施設が低かった。

◆【特養】1施設あたりの待機者、117人 「競争激化で以前より減った」との声も（官方通信社）

福祉医療機構が特別養護老人ホームの入所状況について調べた最新の結果を公表した。待機者が50人以上いる施設が66.0%、150人以上いる施設が23.3%にのぼっている。1施設あたりの待機者は平均で117.3人。定員1人あたりの待機者は1.75人で、申し込んでもなかなか入れない高齢者が未だ多くいる現状が改めて浮き彫りになった。もっとも、以前より待機者が減少したところも少なくないようだ。

この調査は、昨年の10月から11月にかけてインターネットで行われた。全国の特養3533施設が対象で、35.1%にあたる1241施設から有効な回答を得たという。それによると、48.8%の施設が3年前の2016年10月と比較して待機者が減ったと答えていた。その理由では、「他施設との競争が激化したため」が42.5%で最多。「要介護2以下が入所要件から外れたため」の37.5%を上回っていた。「競争の激化」はベッドの稼働にも影響を与えているという。「この1年で利用率が下がった」。そう答えた21.0%の施設に理由を聞くと、「他施設との競争が激化したため」が28.8%でトップ。「受け入れ体制が整わなかった」と回答したところも17.3%あった。福祉医療機構は、「社会福祉施設やサ高住などの増加により、入所者のみならず介護職員の確保においても競争が激しくなっている」と指摘している。

*医療ニーズへの対応も必要

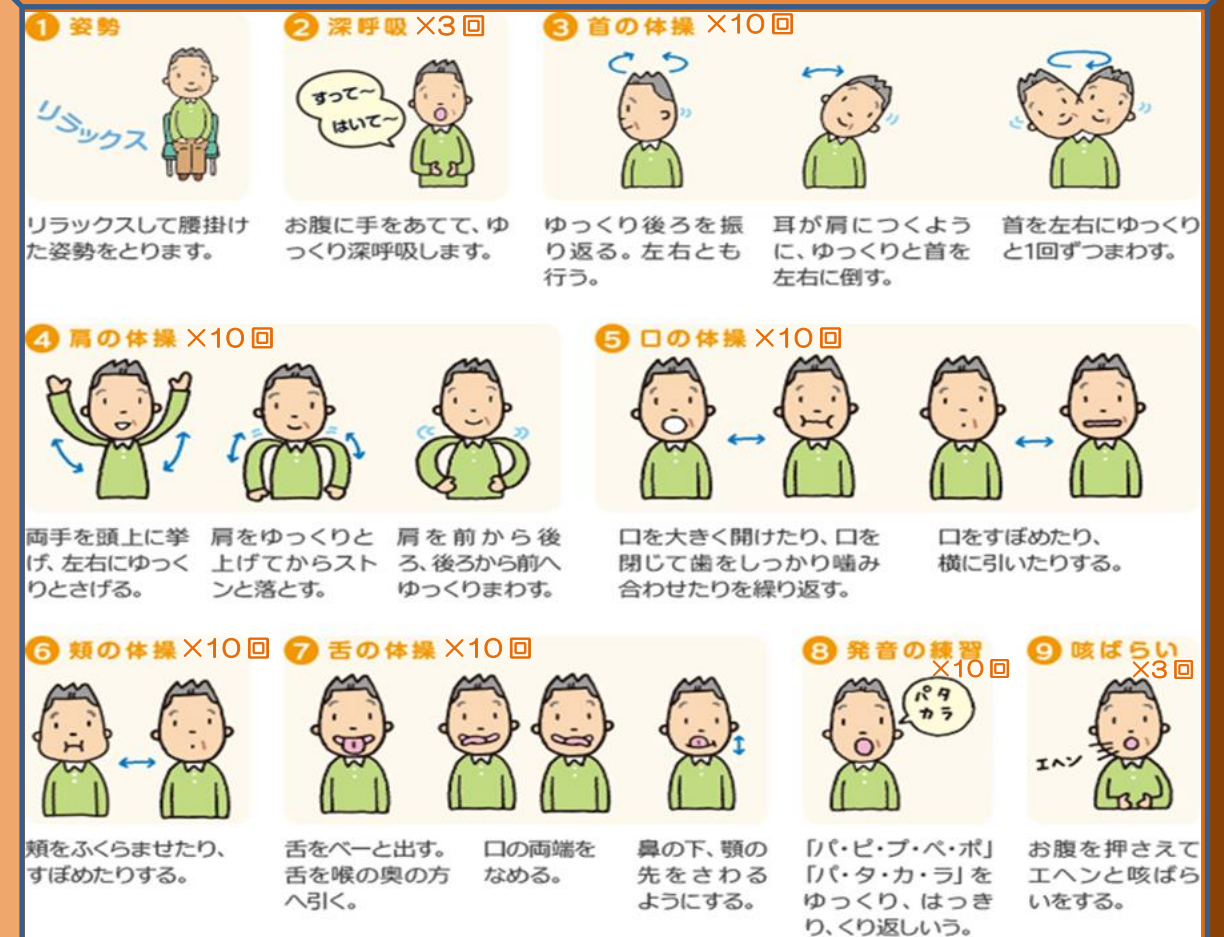
福祉医療機構は今回のレポートで、待機者の人数の地域差についても言及している。1施設あたりの待機者が170人を超えている地域がある一方で、既に70人未満となったところも出ていると分析。相対的に待機者が少ない都道府県として、栃木県や茨城県、石川県、和歌山県、佐賀県、大分県、鹿児島県などをあげた。そのうえで、「待機者が比較的少ない地域では、今後、入所者の新規受け入れが特に厳しくなる」と指摘。「医療ニーズにも対応できるようにするなど、空床が生じた際にスムーズな入所につなげられる体制の構築も必要」と促している。

食事を美味しく食べるための 嚥下体操

毎日行う食事。しかし、食事がとれない事で、老化と病気になってしまいかもかもしれません。さらに、日々の意欲の低下につながってしまいます。

最近食事中に「時々むせる、何となく飲み込みにくい」などが気になる方は、食事前の嚥下体操を行いましょう。運動前に準備運動を行う様に、食前に嚥下体操を行う事で、安全に食事をとっていきましょう。

くるみ館 言語聴覚士 河原井



～リハビリの極意～ Vol.6

今回のテーマは『ストレッチング』について話をしたいと思います。皆さんもご自宅でストレッチングをしていますか？ストレッチングは、目的によって何十種類と方法があり、その効果はとても優れています。一部ではございますが、ご自宅でも出来るストレッチングの方法や行う上での注意点を知って頂きたいと思います。

皆様も楽しく、日常生活に活かせるストレッチングの方法を学んでいきましょう。

リハビリ課 作業療法士 久保友也

ストレッチングを実践！！知ってみようやってみよう！！

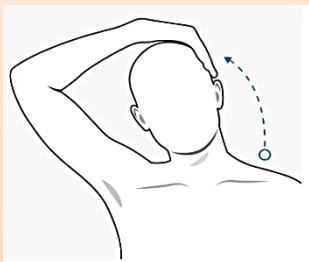
ストレッチングとは

筋を伸ばす柔軟体操のことで、「伸ばす」という意味です。ストレッチングは、1970 年代に柔軟性を高めるための運動として、アメリカのボブ・アンダーソンにより開発されました。身体をリラックスさせたり疲れをとったり、体調を整える等の目的で行われます。

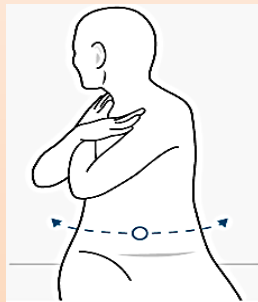
ストレッチングの注意点

- ①呼吸を止めない：呼吸を止めると身体は緊張状態になり、筋が硬くなる。呼吸を止めることで血圧が上がるなど身体に負担がかかることがあります。ストレッチング中は鼻と口を使って細く長く呼吸をしながらリラックスした状態で、気持ちよく筋をストレッチしてみてください。
- ②反動をつけない：ストレッチング中は、勢いや反動をつけずに、ストレッチングの対象となる筋を少しずつ伸ばしていきます。反動をつけながらストレッチを行うと、柔軟性が低くなる恐れがあります。
- ③無理をしない：ストレッチングは「気持ちいい」範囲内で行います。ストレッチングで痛みがある部位を過度にストレッチングしてしまうことを「オーバーストレッチング」といい、筋を痛める原因になってしまいます。「痛気持ちいい」程度で行うと最も効果が得られやすいでしょう。

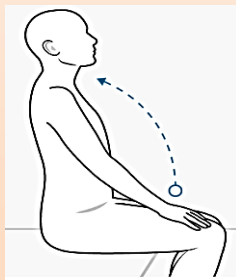
方法：①～④のストレッチングは、それぞれ45秒×2セット行う。



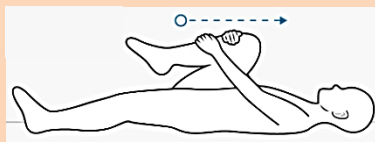
①首を傾けるストレッチングでは、左手で頭の右側を抑えながら左に倒す。又、その逆も行う。



②姿勢を真っ直ぐに保ち、体を左右に回す。



③体を後ろに倒して伸ばす。背筋を少し伸ばすくらいで十分。倒し過ぎない！！



④仰向けになり、両手で股関節を曲げる。曲げていない方の脚は、床にしっかりとつけたままにする。



部署紹介



ケアハウスあんず館



くろみ館に併設されている施設「あんず館」は、施設が生活の基本的なサービス（食事・入浴）を提供し、入居者の方々に心身共に自立した生活を続けていただくための「住まい」です。

入居対象の方

- ・ 原則として 60 歳以上の方。
（ご夫婦の場合は、どちらかお一人が 60 歳以上であれば入居して頂けます）
- ・ 日常生活に介助を要しない方。（入居後、介護が必要となった場合は、ホームヘルパー等、外部の在宅介護サービスを利用しながらの生活が可能です）
- ・ 共同生活が可能な方。
- ・ 高齢・健康面等により、生活に不安を抱えている方。
- ・ 認知症の診断を受けた方は、原則入居できません。



生活相談員

立石 昭美



生活支援員

田山 美香



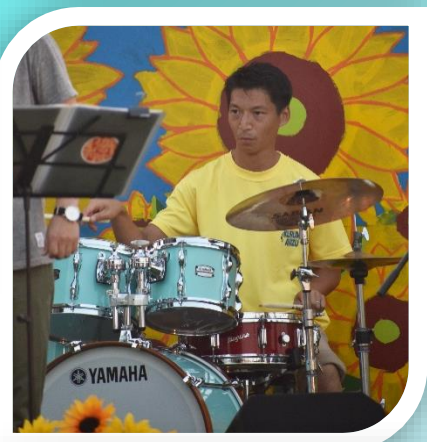
生活支援員

飯野 真友



事務職員

高橋 厚子



学生ボランティア
大活躍！！



やきそば、ネギ塩カルビ丼、たこやき、やきとり、冷凍みかん、かき氷、ドリンクなど、たくさん出した屋台も完売がたくさん出るくらいの売れ行きで大盛況でした。

学生ボランティアさん達も、大きい声を出して頑張ってくれていました。

射的やおもちゃ販売も大盛況で、たくさんのちびっこ達がワクワクして並んでいる姿や、取った景品をおじいちゃん、おばあちゃんに嬉しそうに見せている姿を見て、出店して良かったと思いました。



射的也大盛況！！

今年のひまわり祭りは、雨の心配はいりませんでした。前日に急に暑くなり、熱中症への対策が必要となりました。かき氷を皆様に配ったり、ネッククーラーを着着するなど、祭り直前での変更が多々発生致しました。それにも関わらず、実行委員始め、職員が一体となり、ボランティア様等のご協力もあり、体不調者を出すことなく、無事祭りを終える事ができた事は感謝しかありません。

祭りの後、お客様から頂いた「楽しかったよ」の一言は、本当にうれしい物でした。来年も、さらに、皆様に喜んで頂ける祭りになるように進めて参りたいと思います。

ひまわり祭り実行委員長 砂川 卓哉

ひまわり祭りを終えて

ひまわり祭り

令和元年8月3日
天気：晴れ



今年のボランティア余興は、昭和歌謡で盛り上がったうちっこバンド様、ラニカイフラススタジオ様のちびっこ達のかわいいダンスと、お姉さま方による美しいフラダンス、やんさ太鼓保存会様による勇壮な太鼓演奏、ラストは華の乱様によるよさこいソーランで会場が一つとなりました。

フィナーレは花火です。とてもきれいな花火でしたが、何か月も前から、準備をしてきた祭りが終わってホッとするとともに、終わってしまうなあという寂しさも湧いてきました。

