

くるみ館・あんず館 広報誌

よつば

第49号

令和3年9月発行



くるみ館、三夏祭り2021



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

★くるみ館の日々の一コマ

通所リハビリテーション：リハビリテーション会議

くるみ館通所リハビリテーションでは、力をいれている事の一つとして『リハビリテーション会議』があります。

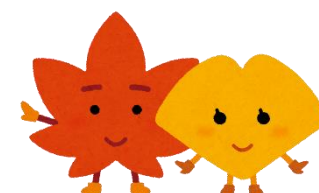
リハ職が中心となり、ご本人、ご家族、医師、介護士、支援相談員、ケアマネジャーが参加し、定期的に会議を開催し、在宅生活の様子、リハビリの様子などを話し合い、それをもとに新しいリハビリ計画書を立て、実行していきます。ご本人のモチベーションアップ、ご家族の家での生活での不安軽減などに、非常に効果がある取り組みとなっています。



会議中です



連載 4コマ



編集 後記

いつも、よつばをご覧いただきありがとうございます。
今年の夏は残暑が短かった為、比較的過ごしやすい日々が続いております。
毎号お伝えさせて頂いておりますが、新型コロナウイルスは猛威を振るいつづけている状況です。マスク着用が当たり前の世の中になってまいりましたが、感染予防は継続して行なって参りましょう。
最後になりましたが、これからも、『よつば』をよろしく願ひ致します。
相談室 関根

「地域支援講習会」

※コロナウイルス感染防止の為、地域支援講習会、並びにエンジョイかわわだは、現在、開催を中止させて頂いております。

新連載！！ 河和田歴史物語 第1回

ケアマネジャー岩間（水戸おもてなしマイスター）による、河和田地域の歴史と地理等を紹介いたします。

【膳棚帰漁（ぜんだなのきぎょ）：河和田八景】

水戸藩9代藩主徳川斉昭が天保年間に選定した「水戸八景」にならって河和田八景が選ばれた。その景勝地のひとつ『膳棚帰漁』。岩間街道（県道30号線）桜川に架かる八幡橋（昭和9年3月竣工）を桜川下流沿いに進むと『膳棚帰漁』の石碑がある。水戸藩2代藩主徳川光圀（水戸黄門）はこの辺りの桜川を景勝地として愛した。その川底がお膳のような棚状になっていることから膳棚と呼ばれるようになった。

大正11年発行の東茨城郡誌にも「桜川丘上にあり、往古は川幅広く、且つ深く、潜龍も棲む深淵なりし、且つ奇岩水底に階段をなし、その形棚の如し」とある。



入所 ミニ夏祭り



今年もコロナ禍で納涼祭は開催出来ませんでした。その為、入所ではミニ夏祭りを開催しました。
フロアには祭囃子が流れ、職員はハッピーを着てお祭り気分を演出しました。レクリエーションでは、ヨーヨー釣りをを行い、上手く釣れると皆様笑顔を見せてくださいました。
ミニ屋台では、焼きそばやたこ焼き、チョコバナナ、かき氷、ドリンクを提供させて頂きました。一番人気は、焼きそばで皆様美味しそうに召し上がられていらっしゃいました。
お神輿や着ぐるみを着た職員が登場すると場が一気に盛り上がりしました。「わっしょい、わっしょい」の掛け声と共に一緒にお神輿を担いで頂き、皆様とても喜ばれておりました。
ミニ夏祭りは、無事に大盛況で終える事が出来ました。来年こそは外で家族の方と一緒に夏祭りが出来る事を心より願っております。

介護課 渡辺、佐藤

ミニ夏祭り紹介

通所 個別リハビリ・体操の様子



タオル体操の様子・・・
血流を良くし、体の凝りを軽減！！



晴れた日は外での散歩＆外気浴で心と体をリフレッシュ



～リハビリの極意～ Vol.12

皆さんいかがお過ごしでしょうか？変異型のコロナウイルスの流行もあり、外出を控えストレスを多く抱えていることかと思われます。リハビリの極意では、少しでも皆様のお役に立てばと思います。今回のテーマは、「便秘」について特集して行きたいと思います！！便秘に悩まされている方は多いことかと思われます。今回はOT視点からの便秘改善方法を学んでいこうと思います。

リハビリ課 作業療法士 久保友也

①便秘について・便秘の種類

「毎日お通じがないから、私は便秘」そんな風に思い込んでいませんか。実は、何日出なかつたら便秘という明確な定義はありません。「慢性便秘症診療ガイドライン 2017」では“本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態”を便秘としています。毎日出ないことは問題ではないのです。たとえば3日に1回だとしてもスムーズに排便でき、スッキリ感があれば便秘ではありません。逆に毎日出ていても、残便感があってスッキリしない、お腹が張って違和感がある、といった不快な自覚症状がある場合は、便秘と考えられます。便秘かどうかは、あなたのスッキリ感が基準といえるのです。

主な便秘の種類は大きく2つに分類され、高齢者に多い便秘は以下の赤字が大半です。(以下の表参照)

大腸性便秘 (大腸に糞便が滞留)	直腸性便秘 (直腸に糞便が滞留)
・物理的通過障害による便秘 ⇒潰瘍などが原因 ・痙攣性便秘⇒ストレスや腸の炎症が原因 ・弛緩性便秘⇒精神的緊張などが要因	・高齢者の大半を占める便秘 ・習慣性便秘⇒生活習慣が原因 生活の中で便意を感じてもトイレに行けない状況が便秘を作る原因。

②便秘の改善方法

大腸性便秘の改善方法	直腸性便秘の改善方法
・物理的通過障害による便秘 ・痙攣性便秘 ⇒上記の便秘は原疾患の治療が必要 ・弛緩性便秘 ①水分を多めにとる 起きたら水・牛乳を飲む(起き水) ②食物繊維を取る ③腸内環境(善玉菌)を整える ④腹部マッサージが有効 ⑤歩行など運動習慣を身に付ける 胃・大腸の蠕動運動を促す	・生活習慣を改善し、自然排便を促す ①排便を我慢せずトイレに行く ②朝食後にトイレで踏ん張る生活習慣を付ける 朝食後に排便したい感覚が多いが、食後はトイレに行く習慣が重要 ③トイレでの姿勢は前かがみの姿勢を作る 重力がもっとも大きくかかる姿勢腹圧が寝ているときの2倍





◆要介護認定 更新認定の上限 48 ヶ月に 認定調査票の様式も変更

2021 年 4 月から、認定審査会が判定した要介護状態区分と現に受けている要介護状態区分が同一である場合について、要介護更新認定の有効期限の上限を 48 ヶ月に延長する。同時に、申請者の状況の的確な把握と記載の簡素化のために、認定調査票（概況調査）の様式を改正する。合わせて、主治医意見書の様式の変更を行う。

2020 年 6 月 12 日から 2 年以内に、要介護認定等申請時に医療被保険者番号の記入を求める。
4 月から、認定調査を市町村事務受託法人に委託する場合、ケアマネジャー以外の医療・福祉の専門的知識を有する者も認定調査を実施できるようにした。

◆ヤングケアラー 中学生の 5% 家事や介護に 1 日 4 時間

厚労省は、大人の代わりに家事や介護など家族の世話を担う子ども（ヤングケアラー）が、中学・高校生でおよそ 20 人に 1 人いることを初の全国調査（中学・高校各 2 年生の 1 万 3777 人回答）で明らかにした。世話をしている家族がいると答えた中学生は 5.7%、高校生で 4.1%だった。世話の相手はきょうだいが多く、中学生で 62%、高校生で 44%、父母は中学生で 24%、高校生で 30%、祖父母は中学生で 15%、高校生で 23%だった。食事の準備や掃除、洗濯等の家事が多く、見守りやきょうだいの世話や保育所への送迎などが多かった。世話に要する時間は中学生で平日 1 日 4 時間、高校生で同 3.8 時間だった。

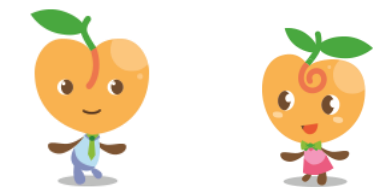
部署紹介◎ケアハウスあんず館



生活相談員
立石昭美

事務職員
高橋厚子

くる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、介助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・健康面等で、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。



ヘルパー
飯野真友

ヘルパー
田山美香

ヘルパー
石井晴香

行事紹介◎喫茶コーナー

毎月第 1 日曜日の喫茶では、あんず館近辺の洋菓子店で注文したケーキを提供しています。
いちごのショートケーキやチョコケーキ、モンブランなどが人気です☆

