



ひまわり

2018.10.1 発行
編集・発行/
社会福祉法人 網走愛育会
老人保健・福祉複合施設「いせの里」

VOL 29

笑顔あふれるいせの里



大橋理事長の開会のご挨拶にて「いせの里祭り」がスタートしました。



第21回



いせの里祭り



さる7月20日(金)、夏の恒例行事「いせの里祭り」が開催されました。



ムーティ〜! 波岡さん!!



頑張っ、踊ります。



いつも、ニコニコ! 夫婦円満!!



盆踊りに参加して身体を動かしました!



外での食事七楽しいですね!



初めての「いせの里祭り」カメラに向かって、ピース!

念願のいせの里祭り花火大会 3年越しで初開催

老健、ケアハウスそれぞれで行っていた花火大会を利用者の方々だけでなく皆さんにも楽しんで頂きたいと思い、いせの里祭りで打ち上げようと計画して早3年。28年度、29年度とあいにくの雨続きとなり皆さんに披露する事ができませんでした。

そして今年、3年越しの思いが通じやうと、いせの里祭りで花火大会を開催する事ができました。



70発以上の打ち上げ花火は、8人のいせの里花火師により綺麗な花を咲かせました。

打ち上げ花火の後は、何年も試行錯誤を重ねたメインの「ナイヤガラ」です。

見事に光のしずくを舞い踊らせ皆さんに楽しんで頂く事ができました。

また来年、皆さんぜひ「いせの里祭り花火大会」見に来て下さいね! 美味しい食べ物を用意し職員一同お待ちしております。

介護老人保健施設

餅つき

毎年12月に餅つきを行っています。

今回の餅つきは佐々木施設長にも頑張ってくださいました。

いつもと違う先生の姿に皆んな大喜びです。

佐々木施設長ありがとうございました。

つきたてのおもちは、あつとい



う間にあんこもちに早変わり。皆さんの手際の良さに職員が追い付かないこともしばしば。



ほれ！あと丸めるおもちないの？

人数分のあんこもちが出来上がると残りはきな粉もちとお雑煮用に。

お正月を迎える大切な段取りとして行われていた昔ながらの杵と臼を使った餅つき。

皆さんの表情も明るく今年も笑顔で新年を迎える事ができました。



また一年
幸せでありま
すように！

桜見学

平成30年5月7～11日の5日間に桜見学に行ってきました！小さいワゴン車で網走市内、桜の名所にドライブです。天候は曇りでしたが、時々日差しもあり雨風もなかったもので、桜が散ってしまう事もなく最終日まで楽しむことができました。

久々の外出に朝早くから準備して待っている方もおり、いよいよ出発です。コースは第三中学校前の学園通りを進み桂町、天都山へと走っていきます。学園通りの桜並木道では桜が満開で「わあきれい！」「ピンクだねー」「初めて



見たわ」等と桜を見るたびに「わー」「パチパチパチ」と歓声や拍手が起こるほどバスの中は賑やかになりました。普段ほとんど声を出さない方も「きれいだね」等と笑顔で話される事もありました。



そのままメインの天都山桜公園に行くと「・・・」「木の枝だねえ」「これ桜の木なのかい？」とまだ咲いてない!? しかも駐車場の斜面にまだ雪が残っている状況でした。行事の期間は曇りが続き気温もあまり上がらず最終日によりやく薄らとピンクに色づく程度

でした。「また来年だねー」と言いながら潮見方面へ。

施設に戻る途中で絵に描いた様な満開の桜の木があり急遽見に行く事にしました。そこは潮見墓地の駐車場です。「うわあーすごい！」「うわあーきれい」等の言葉ばかり聞こえます。近くまでいくと車の窓からは桜しか見えない状況に・・・感動する人や窓に向かって手を伸ばし触ろうとする人、お墓に手を合わせる人等もありました。短い時間のドライブでしたが、楽しい時間を過ごせたようです。また行きましょうね。



文化祭作品作り開始

文化祭の時期が近づいてきました。老健では今年、各階で作った作品を展示します。

8月から文化祭へ向け作品作りが始まりました。

作品つくりの様子



どんな作品が出来上がるのかな？

文化祭では、軽食やバザー等も楽しめます。

皆さんのお越しをお待ちしております。





ケアハウス ハーモニーヴィレッジ



「セラピー犬 慰問」

ケアハウスに、セラピー犬がやって来て、入居者さん達は沢山のワンちゃんと触れ合いました。



最初は怖がり、なかなか犬に触る事が出来なかった方も、次第に打ち解け、可愛いワンちゃんを抱いて、顔もほころび、みんな笑顔でした。



「声の図書館 慰問」

ホールにて、紙芝居を見たり、歌を歌ったりしました。



ハワイアンの優雅な音楽に身も心も委ねていると、皆さんは、自然と笑顔になっていました。「フラダンス」は素敵ですね！（レイアロハフラの皆さんです）

皆さん、和やかなひと時を過ごされていました。



「花見」

ドライブをして、桜を観てからウエスタンへ行きました。

自分の食べたい物を、沢山頂き、職員ともたっぷりコミュニケーションを取り、楽しい一日を過ごしました。



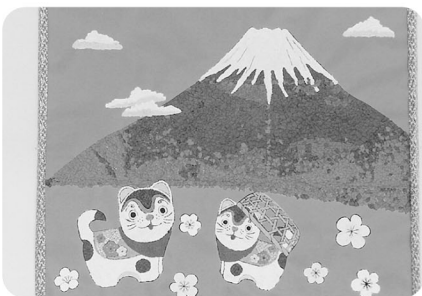
外出出来なかった方々は、ホールにて、お寿司を頂きました。こちらでも美味しく頂きました。



通所リハビリ（デイケア）



《《 共同作品 》》



富士と狛犬

毎年、作られている干支の作品です。又、四季ごとに壁を彩る作品が出来ました。皆さんの笑顔があふれています。

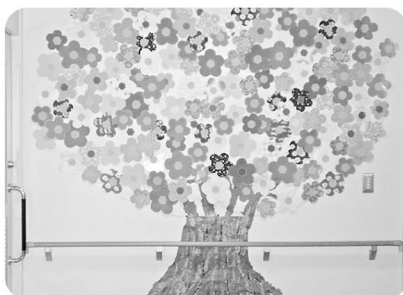


白川郷

《《 屋外機能訓練 》》



何を買おうかな?? リハビリの一環として行われている、スーパーでのお買物。久しぶりにお買物に出た方もワクワク・ドキドキされていました。



花いっぱい

《《 夏祭りゲーム 》》



カンパシ!

やったあ!!



魚釣り・ヨーヨー釣り・バスケット輪投げに参加され、お祭りの雰囲気味わって頂きました。最後に味噌おでんとかき氷を食べて楽しい、ひと時を過ごされました。



美味でございます!



「ケアマネジャー」って何してくれる人

日頃名前を聞く、訪問する事があっても、何をしてくれる人かが十分に理解されていない方が多いかと思ひます。このため、ケアマネジャーについての説明や利用する際のポイントを紹介したいと思います。

ケアマネジャー（介護支援専門員）は、介護を受ける方の生活がより便利で心地よく過ごせる方法を一緒に考え、サポートする専門職です。介護サービスを利用する第一歩がケアマネジャーに相談する事から始まります。

医療に例えると、処方箋を書き治療方針を提案する職種に当たります。

■ ケアマネジャーの利用／相談窓口は

- ①市町村の介護保険窓口
- ②地域包括支援センター
- ③居宅介護支援事業所



■ どう相談したらいいの

以下の事項を伝えると介護状況が整理し易いので、参考にして下さい。

介護にかけられるお金	家族が介護にかけられる時間と時間帯	自分一人で出来る事、出来ない事
親族の協力体制	一番困っている事、最優先したい介護は何か	家庭の習慣
本人、家族の望む生活	介護保険外のサービス利用について	将来の施設入所の可能性について

■ ケアマネジャーの主な仕事と役割は

- ① 介護相談、要介護認定の申請代行、認定調査
介護の相談を受け、助言や手続きの代行が出来ます。訪問調査を行います。
- ② ケアプランの作成
生活課題を分析し、自立した生活が送れるようサービス計画を立案します。
- ③ 生活状況の把握、在宅生活支援
自宅訪問し、生活状況の把握や適切なサービス利用の支援を行います。
- ④ 介護サービスの利用や連絡調整
介護サービスの利用や中止、回数や内容の変更等を行います。
- ⑤ 給付管理に関する業務
利用者負担額の計算や保険請求を行います。

介護でお困りの方や介護保険等について知りたい方は、お気軽に相談下さい。

いせの里指定居宅介護支援事業所

いせの里では、4名のケアマネジャーが担当利用者宅の訪問を行い、生活状況の確認や必要な在宅サービス等の利用・調整を行っています。



皆さん、いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は、急に暑くなったり、寒くなったりと体調をくずしてしまった方もいたのではないのでしょうか。

さて、今回は「誤嚥性肺炎」についてお話しさせていただきます。皆さん、誤嚥性肺炎という言葉は、今までに聞いた事があるでしょうか？最近では、TVや健康に関する本、病院のポスター等でよく見かけるようになったと感じます。誤嚥とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまう事を言います。その食物や唾液に含まれた細菌が、気管から肺へ入り込む事で起こるのが誤嚥性肺炎です。高齢者にとって肺炎は、とても恐ろしい病気です。肺炎によって死に至るケースも多く、日常的な健康課題となります。起きていた時に気管に物が入れば、ムせて気づきますが、寝ている間に少しずつ唾液を誤嚥している事

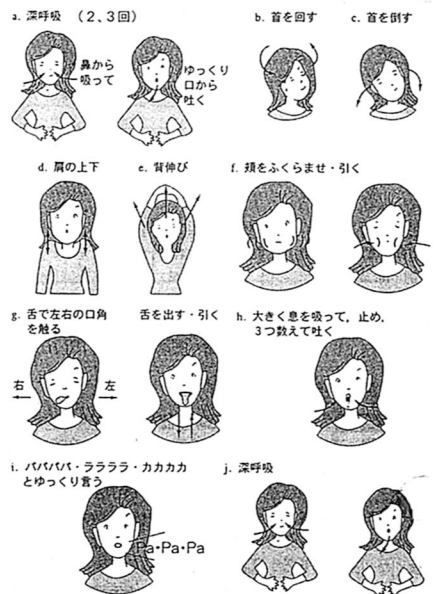
があり、こちらは気づきにくいものなのです。誤嚥性肺炎は、高齢者に多く発症し、そして菌が薬に対して抵抗力をもってしまい薬が効きにくくなります。ですから、予防する事と、もしかかってしまった場合は完治させる事が大切です。

リハビリ便利

言語聴覚士 岡田 麻美

では、どうしたら誤嚥性肺炎は予防できるのでしょうか。まず、①口腔内を清潔に保つ事！②胃液の逆流を防ぐ事！③嚥下機能（口、舌、頬、喉など）の機能低下を防ぐ事！です。今日は③嚥下機能の低下を防ぐ為の嚥下体操を紹介したいと思います。皆さんも、いつまで

も元気で、美味しいものを口から食べられる様、食事前の習慣にしてみてもいかがでしょうか。



（各5～10回程）

すぐに役立つ暮らしの健康情報～
こんにちは2009年2月号：メディカル・ライフ教育出版より引用



「ちゃんと食べていないかも!？」 …と思ったら。

なんと、在宅療養者の約70%が「低栄養」状態です！日々の食事において、きちんと栄養を摂る事が出来れば、身体機能が向上し、疾病の重度化を予防する事が出来ます。

チェック! 咀嚼・嚥下は、出来ていますか？

食べない（食べられない）理由で、多いのが実は「咀嚼や嚥下」の問題です。ちゃんと食べられているのか、はっきり分からない時は、「噛めているか・飲めているか」を観察しましょう。

義歯は合っている？

合わない義歯を使い続けている人は結構います。やせて義歯が浮いてしまい、食べる時にカラカラ音がする人も。義歯を替えれば解決が見込めるので、真っ先に確認を。

食べ物や飲み物を 口から溢していない？

嚙む力や、食べ物をまとめて喉に送り込む力が低下すると、こぼれてしまいます。

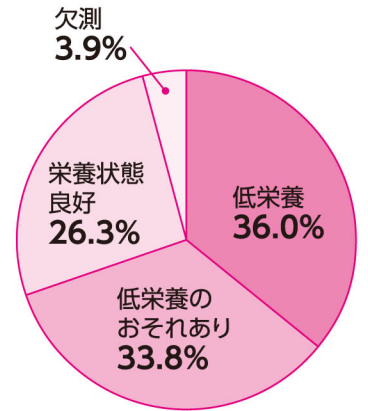


いつまでも口にとめていない？

嚙むときに下あごだけが上下に動き、左右に動かない。ずっと口に食べ物を含んでいるなどの様子が見られたら、きちんと嚙めていない証拠です。

実は低栄養に陥っている高齢者が非常に多く、社会問題にもなっています。

「食べない・食べられない」理由から、まずは探ってみましょう。



出典:平成24年度老人保健健康増進等事業 在宅療養患者の摂食状況・栄養状態の把握に関する調査研究報告書 国立長寿医療研究センター

他にも、むせやすい・せき込みやすい・食事時に咳や痰が多いなど、咀嚼や嚥下にトラブルがあると様々なシグナルがあります。

へるばる2018 5・6月より引用

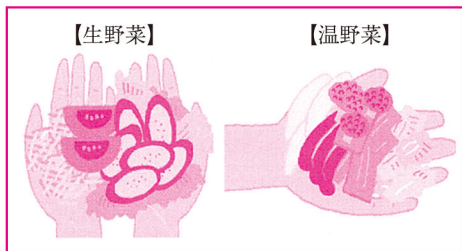
野菜食べていますか？



体の調子を整える。
生活習慣病の予防に。

1日に必要な野菜の量はどれくらいでしょうか？成人では350g以上とされています。そのうち緑黄色野菜（トマト・人参・ほうれん草等色の濃い野菜）は120g摂ることが、1日に必要なビタミン・ミネラルを満たすのに望ましいとされています。

350gをわかりやすくすると、目安としては、生野菜で両手に山盛り1杯分です。加熱した野菜では片手に山盛り1杯分です。



料理にすると、小皿70gの野菜料理（サラダ、お浸し、煮物等）を1日5皿分です。中皿の野菜炒め、具沢山のお味噌汁等は140gの2皿分とします。

栄養便り

管理栄養士 谷本 聡弥

1日の中で例えるとこのようになります。↓



何皿も作る時間がないとき、包丁を使わないで摂れるレタス、プチトマト等を冷蔵庫に常備して付け合わせにしたり、味噌汁に乾燥野菜、わかめを入れると簡単に栄養バランスが良くなります。普段野菜が摂れていないと感じる方は少しずつでも摂れるように実践してみてください。手軽に摂る方法として、野菜ジュースもありますが、加熱工程で失われるビタミンもあり、野菜から摂れるビタミン・ミネラルまでは満たされません。砂

糖を入れて飲みやすくしている物もあり、飲みすぎには注意が必要です。塩分・砂糖無添加のものを選びましょう。ここで1つレシピを紹介します。

鮭の具だくさんオホーツク汁

〈材料・・・2人分〉

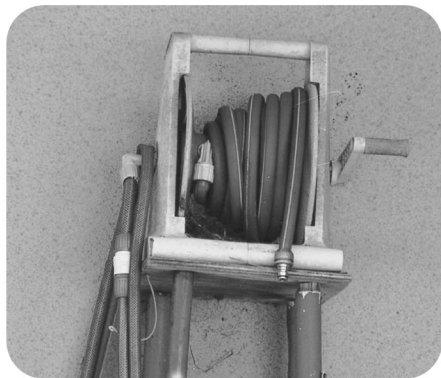
- ・大根 5cm ・ごぼう 1/4本
- ・人参 1/2本 ・キャベツ 2枚
- ・しめじ 1/3株 ・鮭の切り身 2切
- ・すりおろし生姜 小さじ1/2
- ・味噌 大さじ1.5～2
- ・出汁 2～3カップ

①ごぼうはさがきがきにして水に浸ける。大根、人参は短冊切り。キャベツはざく切り。しめじはほぐし、鮭は1口大に切る。

②出汁で①の野菜を煮て、鮭を入れる。食材に火が通ったら、火を止めて味噌、生姜を入れてよく溶かして完成です。冷蔵庫にある野菜でもいいです（できれば色々な種類の野菜を）。汁物にすると加熱で野菜のかさが減り、水に溶けやすいビタミンも汁ごと摂取できます。旬な鮭も入り良質なたんぱく質も摂れます。野菜摂りたいけど、何皿も作るのが手間な時、具沢山味噌汁、スープはおすすめです。

管理栄養士 谷本

いせの里 トピックス・・・



ハクセキレイ鳥？ が巣作りを・・・！
何と！職員通用口横にある、洗車用のホース
リールの中に・・・



数日して、卵が4個（写真では3個しか映っ
ていませんが）あります。



雛が4羽かえっていました。親鳥が餌を持っ
て来たと思ひ、元気一杯、口を開けます。



この2羽は、親鳥です。無事巣立って安心
～。



カラスに襲われる事も無く、無事に、4羽巣
立ちましたが、まだ上手に飛べずに、草むら
を歩いています。



上手に飛べない雛を、屋上から心配そうに、
親鳥が見守っています（この後、カラスに襲
われる事無く、4羽とも、飛び立って行きま
した）。

各種お問い合わせ・お申込みなどは下記へ

笑顔あふれるいせの里

老人保健・福祉複合施設

社会福祉法人 網走愛育会

- 介護老人保健施設いせの里 ☎ 0152-43-7100 (代表)
- 短期入所療養介護（ショートステイ） ☎ 0152-43-7100
- いせの里通所リハビリ（デイケア） ☎ 0152-43-7100
- ケアハウスハーモニーヴィレッジ ☎ 0152-45-3796
- いせの里指定居宅介護支援事業所 ☎ 0152-45-4018
- いせの里在宅介護支援センター ☎ 0152-45-4018
- いせの里指定訪問介護事業所（ホームヘルパー） ☎ 0152-45-3686
- 網走市潮見192番地（〒093-0042） ☒共通FAX番号 ☎ 0152-45-3791

**ホームページを
ごらんください**

老人保健・福祉複合施設「いせの里」のホームページでは、施設の
概要やブログ写真日記、職員採用情報などを掲載しています。
ホームページアドレス <http://www.isenosato.sakura.ne.jp/>

施設見学

各事業所の見学につきましては、随時受け賜りますのでご連絡ください。