



# ひまわり

2019. 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 30

## 笑顔あふれるいせの里



10月です。一年があっという間に  
感じませんか。  
今年もここ、いせの里でたくさん  
の思い出ができました。  
笑顔あふれる日々を  
ほんの一部ですが、紹介したいと  
思います。  
どうぞ、ご覧ください。



いせの里正面玄関  
花壇

1階  
通所リハビリ



季節の移り変わりが年々早くなっているように感じています。みなさんはいかがでしょう。高齢化社会に対応するために2000年から始まった介護保険制度ももうすぐ20

年が経過します。2025年には団塊の世代の方々が75歳を超え、より一層高齢化社会を実感することになりそうです。身体機能、認知機能の低下を予防し、個人的にも、社会的にも高齢化を感じさせないことが望まれています。

さて今回は**認知機能**についてお話しさせていただきます。認知機能の低下という物忘れを思い浮かべる方が多いと思われま

す。人間が記憶していく過程について考えていきます。少し難しい部分もありますがお付き合いください。①まず何かしらの情報を視覚や聴覚、触覚などから入力します。②その情報を分析、照合して理解します。③記憶として保持します。④再生又は再認という形で記憶されていたことが確認されます。①～④までが記憶の大まかな過程です。言語性の記憶と視覚性の記憶で若干異なりますが情報を処理して記憶するという部分は同じです。再生できないと記憶が悪いと思われがちですが、再認可であれば記憶として大きな問題となることは少ないと思います。例えば顔は覚えているけど名前は思い出せない。しかし名簿の中から見つけ出すことは出来るという状態が再生は出来ないが再認は出来るという状態です。

高齢者の場合は再生、再認だけが低下するというよりは、感覚器の衰えと情報を把持しながら分析、照合することが難しくなり、

# リハビリ便り2019

柴田 豪人

理解しきれないことで記憶として保持されないことが多いと思われま

す。つまり情報が入力されにくいことと、複数の事柄の識別や分類が苦手になることで理解不十分で記憶されにくくなっているということです。理解できないことや無意味に感じることは覚えにくいのです。ただ再生力が低下していくことも事実であります。再生が難しくなっていく場合には頭の中にある情報を探し出す、検索する力の低下が考えられます。高齢になると全般的に低下してしまうのです。大切なのはどの部分の機能がどの程度低下しているかを把握しておくことなのです。

低下することは仕方のないことですが、低下予防や低下を遅らせることは大切だと考えられています。ここからは機能をどのように維持していくか、トレーニング方法について考えていきます。予防リハビリのお話です。活動の前に視力や聴力などの感覚器のチェックをお願いします。

**認知機能低下を予防**する効果が高いと言われているのが**会話**することです。会話の内容はどんな内容でもOKです。話し相手を探すことが難しい時もあると思います。そんな時は**文章を声に出して読む**ことも効果的です。長い文章でなくても良いです。文字や絵を書き写すこと、**簡単な計算**も効果があると言われています。電卓を使っても大丈夫です。その他には**言葉を思い**

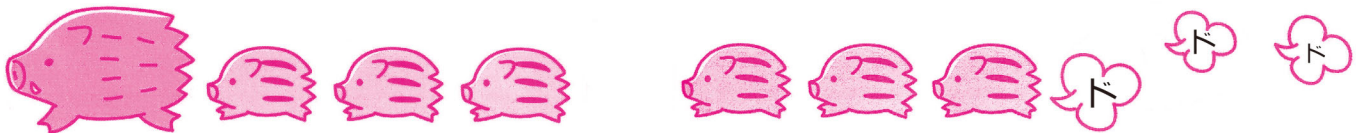
**出すこと**、例えば「動物の種類」「野菜の種類」、「か」から始まる単語を列挙していくこと、しりとり、声にだして数を数えるだけでも効果があるよう

です。情報を頭の中で操作することで前頭葉の機能が使われ認知力の低下を予防するという仕組みになっています。

勉強みたいで嫌だという方もいらっしゃると思います。**家事**も同じように効果的です。特に**買い物と調理を合わせて行うこと**です。まず何を作るか頭の中で思い浮かべて、実際に材料を集めます。買う時は出来るだけ良い品物を選びます。お金の計算をして支払いをします。調理の工程も思い浮かべて下さい。手を切らないように、焦がさないように注意しながら複数のことを処理していきます。調理の目安として色を見たり、音を聞いたり、味や風味を確認したり五感を使います。大変頭によい活動です。ポイントがあります。**つらい、嫌だと感じる時はしないことです**。楽しみながら行うことがポイントです。

**ご家族や介助者となる方は怒らないことがポイント**になります。理論的な記憶は低下しても、感情の記憶は保たれています。なぜ怒られたかは忘れてしまうが怒られて悲しかったことや嫌だったことは覚えていて、拒否や攻撃といった行動が出現して悪循環に陥りやすいです。どうして失敗したのかは忘れてしまうが失敗して悲しかったことは覚えているのもつらいことです。このような理由から楽しく頭と体を使って、嬉しく思えることが理想的な活動です。

みなさんの参考になれば幸いです。最後までお付き合い頂きありがとうございました。



# 介護老人保健施設

## 敬老会

老健には、たくさんのご長寿の方がいらっしゃいます。

敬老会では、長寿を心よりお祝いし、これからもお元気で過ごしてほしいという願いと、長年、家族や社会の為に尽くして頂いた感謝の気持ちを込め、敬老の日がある9月に敬老会を行っています。

皆さんに楽しいひとときを過ごしてもらえるよう昨年度は恒例の長寿のお祝い該当者の紹介とプレゼント贈呈、最高齢者による「くす玉割り」



他に、入所者全員が参加できる「くじ引き大会」を企画しました。



心ばかりの景品ではありましたが、1等から3等までの景品と参加賞を用意し、皆さんくじ引きのドキドキ感を味わいながら発表されるくじの番号に一喜一憂されていました。

くじ引き終了後は、職員による余興「錯覚ダンス」です。



「錯覚ダンス」とは、その名の通り、目の錯覚を利用したダンスです。左右、色の違う紅白のTシャツとタイツに身を包み見ている人がチョット不思議な感覚になる面白いダンスです。

利用者の方だけでなく、ほかの職員もこのチョット不思議なダンスに目を奪われ楽しんでもらうことができました。

夕食は、敬老会特別メニューです。お赤飯や紅白まんじゅう等この日はお祝いムード一色の1日となりました。

皆さん、ご長寿おめでとうございます！いつまでもお元気に笑顔で過ごしてくださいね。

18年度	お祝い対象人数
100歳以上	1名 (101歳)
白寿 (T 9年生)	3名
米寿 (S 6年生)	2名
喜寿 (S 17年生)	1名



19年度	お祝い予定対象人数
100歳以上	0名
最高齢 (99歳)	3名
白寿 (T 10年生)	2名
米寿 (S 7年生)	8名
喜寿 (S 18年生)	0名

## 通所リハビリ (デイケア)

### 共同作品



いのしし

毎年、作られている干支の作品です。

今年は元気に走る亥!

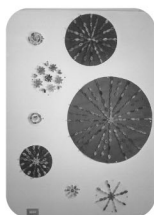
作品はとても可愛らしいウリ坊ちゃんの出来上がり~!

また、四季ごとに壁を飾る作品ができました。

クリスマスツリー  
卵ケースで作ったよ



紫陽花



花火

### 夏祭りゲーム



大物ゲット!



やったー! 最高のスマイル

魚釣り、ヨーヨー釣り、バスケットボール、輪投げに参加され、お祭りの雰囲気味わっていただきました。

皆さんの笑顔が最高にキラキラしたひと時でした。

### いせの里祭り



昔はよく踊ったよーと

お祭り気分を満喫で笑顔!

お天気にも恵まれました。





# ケアハウス ハーモニーヴィレッジ



## お花見

毎年の恒例行事でお花見に行ってきました。天候があまり良くなかったのですが、バスから見える桜は満開でとてもきれいでした。



「あら～ キレイね～」

桜を見た後はおいしい物を食べに行きましょう!!

ウエスタンでお肉や甘い物とたくさん食べて、みなさん満喫されていました。



「おいしい!!」って言葉が聞こえてきそう。

いい笑顔で「ハイチーズ」



## 七夕



みなさんの願い事が叶いますようにと短冊に思いを込め飾りました。



「願い事が叶いますように」七夕のぬり絵を真剣に塗っているみなさん。上手ですね～



## 慰問

たくさんの人達が慰問に来て下さいました。みなさんとっても楽しまれていました。声の図書館では絵本や紙芝居を見てみなさん童心に返られ聞き入っていました。

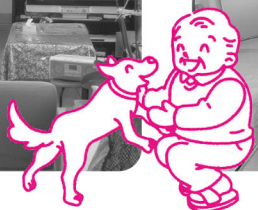


「あら なつかしいわ」

セラピー犬のワンちゃん達にみなさん癒されていました。



「かわいくて離したくないわ」ワンちゃん達がおりこうでかわいくてみなさん笑顔であふれていました。



ヴァイオリンやウクレレなど楽器で楽しませて頂きました。



美しい音色にウツトリ。



伴奏に合わせ歌いましたね～





# いせの里指定居宅介護支援事業所



## 介護保険サービスの利用について(流れ) 紹介します。

介護が必要となった際、介護保険の利用相談/介護認定申請をする事から始まります。

■介護保険は、申請を行わないと受けられません(介護保険の更新/区分を変更する時も同様です)。

申請窓口は、市町村の介護保険窓口です。

申請手続きは、本人/家族が直接窓口へ行き申請を行います。

地域包括支援センター、居宅介護支援事業所に相談し代理申請を依頼する方法があります。

■介護保険サービスの利用には、要支援の方は、地域包括支援センター要介護の方は、居宅介護支援事業所へ電話相談をして下さい。



介護保険被保険者証		① 認定年月日 年月日	住所 〒 市 区 丁目 番 号
番号 北海道庁 北海支庁 網走市	② 有効期間 年月日～年月日	認定区分 要介護1 要介護2 要介護3 要介護4 要介護5	内 容 介護保険 国民健康保険 国民年金 国民年金基金 国民年金特例 国民年金免除 国民年金減額 国民年金免除の特例
氏名 姓 名 名 姓	③ 介護認定 年月日	介護認定 年月日	介護認定 年月日
生年月日 年 月 日	介護認定 年月日	介護認定 年月日	介護認定 年月日
介護認定 年月日	介護認定 年月日	介護認定 年月日	介護認定 年月日

お持ちの方は、①要介護状態区分、②認定の有効期間、③担当のケアプラン作成事業所を確認して下さい。

■介護サービスを利用するまでの流れは以下のとおりとなっています。

- ①介護認定の申請(市町村窓口)。介護保険者証発行の為、病院受診/訪問調査を受けます。
- ②ケアプランの作成依頼。希望するケアマネジャーの事業所を選定。本人・家族の望む生活・介護を相談し、必要な介護支援を話し合います。
- ③サービス調整/サービス担当者会議開催。生活・介護での課題を分析し、介護計画/サービス利用を提案します。本人・家族・サービス事業所で協議し、了承確認を得てサービス開始となります。
- ④継続的なサービス利用支援。定期的な自宅訪問を行い、生活・介護状況の把握や適切にサービス利用がなされているのかの確認を行います。必要に応じて、サービス利用の変更等を行います。

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。



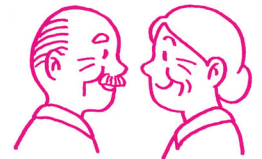
## 訪問介護(ホームヘルプサービス)



訪問介護とは、訪問介護員(ホームヘルパー)などが利用者の自宅を直接訪問して、入浴、排せつ、食事等の介助などの「身体介護」や調理、洗濯、掃除等の家事といった「生活援助」を行うサービスです。要介護・要介護の高齢者が自立した在宅生活を送るために生活をサポートします。

### 受けられるサービス内容

訪問介護で受けられるサービス内容は「身体介護」と「生活援助」の大きく2種類があります。



### 身体介護とは?

身体介護とは、食事や入浴、排泄、着替えなどの介護であり、身体に直接触れて行う介護のことです。具体的には、食事のケアをはじめ、入浴では部分浴(洗顔・洗髪・陰部、足部などのみの洗浄)、清拭(体を拭いて清潔にすること)、衣類の着脱、床ずれ予防のための体位変換・姿勢交換、排泄のケア、歩行介助、車いす等にかかわる介助などがあげられます。訪問介護では、日常的な介護を必要とする方に、身体機能向上のための適切なサービスを提供しています。



### 身体介護サービスの具体例

- ・食事介助: 食事の際の支援
- ・入浴介助: 全身又は部分浴(顔、髪、腕、足、陰部など部分的な洗浄)
- ・清拭: 入浴ができない場合などに体を拭いて清潔にすること
- ・排泄介助: トイレの介助やおむつの交換など
- ・歩行介助: 自分の足で歩くことができるように介助を行うこと
- ・更衣介助: 衣類の着脱など着替えの介助
- ・体位変換: ベッド上など床ずれ予防のための姿勢交換
- ・移乗介助: ベッドから車いすに移す際の介助

### 生活援助とは?

生活援助とは、高齢者本人や家族が家事を行うことが困難な場合、訪問介護員(ホームヘルパー)が利用者のもとへ伺い、掃除、洗濯、調理などの日常生活の援助を行うことをいいます。

### 生活援助サービスの具体例

- ・掃除: 居間の掃除、ゴミだしなど
- ・洗濯: 衣類を洗う、干す、たたむ、整理まで
- ・食事準備: 食材の買い物代行から調理・配膳・片づけまで
- ・移動介助: 「起き上がる」「座る」「歩く」といった行為が困難な場合や、移動の際に介助をすること
- ・受診手続き: 病院の付き添いや薬の受け取り代行など
- ・その他: 爪切り・血圧測定など医療行為ではないもの

### ホームヘルパーができないこと

ホームヘルパーは、生活援助として「利用者さんが日常生活を送るために必要な援助」を行います。が、「利用者本人以外のために行うこと」「行わなくても日常生活に支障が出ないこと」「日常の家事から逸脱すること」などの援助は、介護保険法により制限されており行えません。例として以下のようなものが挙げられます。

### 行えない援助

- ・大掃除やワックスがけ・窓ふき・模様替え・庭の手入れ・本人の居室以外の掃除・特別な配慮が必要な衣服の洗濯・家庭用洗濯機以外を要する洗濯・おせちや年越しそばなどの行事食の調理・家族の食事の調理・趣味、嗜好品、贈答品の購入・法事やお墓参り・行事の参加・趣味のための外出(友人宅や習い事など)・単なる散歩(自立生活支援を目的としないもの)



# 編集後記



ピーちゃんです。  
きょうほうです。  
かじります、おもいつきり。  
ぜったいに。  
でも、おしゃべり上手です。



「ピーちゃんは…ブルツ  
おりこうさん！ピョルツツ」

ピーちゃん本人より。



ピーちゃん、かわいいの  
ねえ～お父さん  
(妻)

……………  
(夫)



ほのぼのご夫婦の  
会話の一コマより



年に一度発行の広報誌「ひまわり」です。  
印刷以外はほぼ全て、いせの里の職員が行っ  
ていますが広報専門の職員はいません。皆、  
仕事をしながらの素人です。

ただ、いせの里のことを知ってもらいた  
い。介護や福祉のことを少しだけ紹介し、興  
味を持っていただけたらとの思いで作成しま  
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。