



# さくら会 だより

第44号 2016年10月発行 社会福祉法人 さくら会

〒140-0013 品川区南大井5-19-1  
☎(03)5753-3900(代)・FAX(03)5753-3955  
ホームページ：<http://www.sakurakai.jp/>

## 防災特集 ～震災対応訓練～



9月13日火曜日、平日昼間、震度6強津波有の想定で、震災対応訓練を実施しました。発災後の身の安全確保、非常放送、状況および安否確認、情報収集、救援活動、災害対策本部設置までを実践しながら行う訓練です。

老人介護保健施設を中心とする南大井部隊では、地元の大井水神町会、大井消防署、大井警察署の方々、一部ご利用者、設備清掃および給食サービス利用者の職員にも協力を得て、施設を上げての委託先の職員にも協力を得て、施設を上げての訓練となりました。

ご利用者や職員の安否確認、ライフラインや応援状況はホワイトボードを活用し、災害対策本部で情報を集約、発信します。

訓練とはいえ、緊張する職員も多く、反省会では「何度も訓練を重ねることにより落ち着いて動けるようになりたい」、「負傷者の対応には人手が必要」等の発言や意見が出ました。

最後に消防署、警察署の方から基本の積み重ねの大切さ、誰がその場を取り仕切るか、課題の振り返り等、助言を頂きました。

ご利用の皆様のみならず、来館される全ての方々が安心して当施設をご利用いただけるよう、今後も訓練を続けて参ります。

\*さくら会のマーク

重なりあう花びらは、人と人が互いに尊重し、理解を深め合う利用者やさくら会とのより良い関係づくりを象徴しています。



## 防災訓練



さくら会では年3回、9月～11月の3ヶ月に渡り震災対応の防災訓練を実施しています。建物別に南大井部隊、月見橋部隊、大井林町部隊の3拠点で一斉に行う総合訓練です。

東日本大震災後にマニュアルの作成に着手、翌年から震災対応の防災訓練を重ね、今年で4回目となりました。訓練を通じ、マニュアルの改訂を行い、震災に備えています。

また、この他、火災想定での防災訓練、防災監視盤の操作、消火器・消火栓の取扱い等ほぼ毎月訓練を行っています。大井消防署主催の自衛消防技術発表会では、職員によるチームを編成し練習を重ね、毎年参加しています。

さくら会は品川区との災害時における施設使用に関する協定に基づき、福祉避難所となっており、大井水神町会とは防災相互応援協定を結んでいます。地域との連携を大切にいつでも助け合える心と技を伝えていきます。

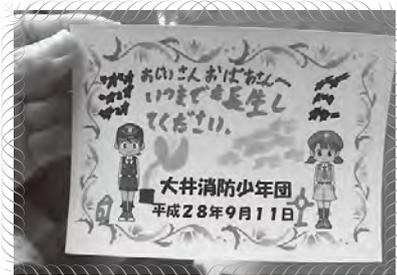


## 大井消防少年団来訪



9月11日、ケアセンター南大井に大井消防少年団の訪問がありました。緊張気味の子供たちでしたが、消防少年団歌の斉唱、消火・応急手当・AED使用の救急救命などのデモストレーションを披露し、元気を分けてくださいました。

子供たちが真剣なまなざしで、本番さながらに訓練用消火器を使用する姿に、ご利用者は、自分の孫を見守る様に見入っていました。最後は手作りのリースを一人ひとりの首にかけてもらい、心温まるメッセージカードをいただきました。ご利用者は名残惜しそうにいつまでも手を振って子供たちを見送り、楽しいひと時を満喫しました。



# 認知症サポーター養成講座

8月29日大井林町高齢者住宅のご入居者を対象として、今年の2月に続いて2回目の「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

現在89世帯101名の方が暮らす大井林町高齢者住宅。まずは自分たちが「認知症にならない」「認知症になっても安心して生活できる」ことを目標に、今回は25名の方が講座を受講されました。

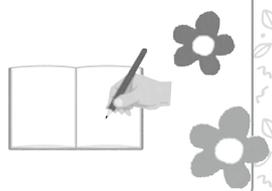
認知症について正しい知識を学んでもらう事が目的のこの講座。2月に講座に参加された方から、「もっと早くにこういう講座を開いてほしかった」「もっと学びを深めたい」と、好評をいただいておりますので、まずは認知症についてのDVDを見た後、詳しい講義を聴いていただきました。認知症になるとどんなことが起きるのか、その方はどんなふうに感じているのかを知っていただき、認知症については早期発見と早期治療が重要であることを学んでいただきました。さらに大井林町高齢者住宅の竹内所長を中心とした寸劇を観ていただき、認知症予防のためにできそうな趣味活動について話し合いを行いました。

## 今回のテーマは「予防」

認知症にならないようにするにはどんな取り組みが効果があるのか、栄養・運動・活動・参加などの切り口から新たな知識を身に着け、加えて認知症予防の体操なども実際にやりながら、実践的な知識を得ていただきました。

そして前回好評をいただいている「寸劇」では、主役を務めた竹内所長が「元気で生き生きと暮らせる高齢者住宅にしていきたいにもっと住民同士の交流を深めていきたい」と呼びかけ、そのためにはどうすればいいのかを話し合いました。ちょっとした助け合いができないかなど、高齢者住宅ならではの「共助」についての意見なども出していただき、認知症であってもなくても「関わる」ことの大切さを確認しました。

次回は11月。高齢者住宅のご入居者だけでなく地元町会の方々にも参加を呼びかけ、より広い地域での見守りの大切さなどを一緒に学びます。



## 嚥下・誤嚥 予防特集

一般に嚥下障害は高齢者に多いですが、五十歳前後から飲み込む力が少しずつ弱くなる為、中高年の人なら誰にでも起こり得ます。食べ物や唾液などが食道にではなく、気管に入ってしまう事を誤嚥と言います、これも嚥下障害の一つです。高齢者の場合、誤嚥性肺炎を繰り返すと生命に関わる事が少なくありません。それだけに、嚥下障害は気が付いたら早めに検査を受けたり、予防策を取るようになる事が大切です。

### \*自分で出来る予防のトレーニング

自宅でも日頃から、次のようなトレーニングをする事で予防や改善が出来るので、生活の中に取り入れてみましょう。食事の前に行うとより効果的です。

#### ① 呼吸のトレーニング

腹式呼吸で深い呼吸を心がけます。腹式呼吸は、まずゆっくり息を吐き出し、お腹がへこむまで息を切り出します。そして、ゆっくりお腹まで息を入れる感じで吸っていきます。これを繰り返します。呼吸機能を高める事で、気管に食べ物が入った場合でも排出しやすくなります。



#### ② 発声のトレーニング

パ行(パ・ピ・プ・ペ・ポ)、ラ行(ラ・リ・ル・レ・ロ)、タ行(タ・チ・ツ・テ・ト)カ行(カ・キ・ク・ケ・コ)マ行(マ・ミ・ム・メ・モ)を繰り返し発音します。これらの音を発音する時には、食べ物や飲み込む時と同じ気管(口・舌・のどなど)を使うので、気管を鍛える事が出来ます。



#### ③ 首・口・舌のトレーニング

首は、肩の力を抜き、ゆっくり前後・左右に動かし、首筋をしっかり伸ばすようにします。口は、頬を膨らませたり、へこませたりを繰り返しします。舌は、思い切り前に出したり、引っ込めたりします。これらは首・口・舌の周辺の緊張をとりリラックスさせるので、飲み込む時の筋肉運動をスムーズにする事が出来ます。



## 第15回さくら会

### まつりのご案内



日時 平成28年11月6日(日)  
午前10時～午後2時

場所 社会福祉法人さくら会

南大井高齢者保健福祉複合施設  
品川区南大井5-19-1

内容 作品展 手芸体験 ミニバザー  
模擬店 スタンプラリー 縁日

お抹茶席 園芸販売・体験寄せ  
植え ステージ他

(内容は都合により変更になる場合がございます)

協力 大井第一地区町会連合会

品川区大井第一地域センター

社会福祉法人

品川区社会福祉協議会

社会福祉法人

品川総合福祉センター

社会福祉法人 福栄会

今年も町会などの皆様のご協力を頂き、さくら会まつりを開催致します。

皆様に参加頂ける企画を色々準備しておりますので、お誘い合わせの上、お越し下さい。

※ 駐車場がございませんので、公共の交通機関をご利用下さい。

## 専門職に聞く

ケアセンター南大井

作業療法士 美濱 千尋

Q1.. 仕事の内容



作業療法士は身体機能や精神、認知機能の低下予防のため、ご自宅の環境に合わせた動作練習の他、手芸や書

字などご利用者の好きな作業を選択して頂き楽しみや余暇活動を行うことでその人らしく楽しみを持って毎日を過ごせるよう支援しています。

Q2.. 専門職として心掛けていること

ご利用者にとって一番大切な事は何かを考える様にしています。ご利用者の興味や解決すべき課題を引き出し、ご自宅の生活に生かしていけるよう支援することを心がけています。

Q3.. ご利用者、読者に向けてメッセージ

一人でも多くの方が住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、その方の持っている能力を引き出し、生活にいかせるよう働きかけ、社会参加につながるよう他職種とも連携を取って業務に励んでいきたいと思っております。

次回1月号は「栄養士」  
井上 佐知子さんの登場です!

さくら会だよりの感想をお聞かせ下さい。

T140-0013 品川区南大井5-19-1  
社会福祉法人さくら会 編集委員会 宛

次回の発行予定は、平成29年1月です。

