



さくら会 だより

第48号 2018年1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/>

🎉 新年明けましておめでとうございます!! 🎉



社会福祉法人 さくら会

理事長 前田 武昭



皆様には希望に満ちた新年を、お健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は一方ならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。

さて本年は介護保険制度改正の年です。地域包括ケアシステムの深化推進、診療報酬とのダブル改定等、ますます医療と介護の連携が進められていくことでしょう。

また介護業界では、人材確保が困難な時代が続いており、ICTや介護ロボットの効果的な活用が求められております。さくら会でも政府が主導する働き方改革の下、職員が生き生きと働く事ができる環境整備を日々進めているところです。

さくら会は、これからも介護老人保健施設「ケアセンター南大井」を中心に、地域の皆様が安心して生活を継続できるよう高齢期を支援してまいります。

本年もなにとぞご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

*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とさくら会とのより良い関係づくりを象徴しています。

月見橋介護者教室 月見橋在宅サービスセンター

平成29年10月1日(日)、月見橋在宅サービスセンターにおいて、「飲み込みやすい食事形態とその調理方法」をテーマに介護者教室を開催しました。

当法人の管理栄養士である井上係長を講師に、飲み込みのしくみの解説、飲み込みにくい食材例や食材ごとの調理方法を紹介しました。また、工夫を凝らし、変化を持たせた卵料理を試食する事によって、飲み込みやすさを実感していただきました。参加された方々からは「分かりやすかった」「勉強になった」「もう一度食事に関するテーマを」と大変好評でした。介護者の皆様の食に対する関心の高さを実感しました。



第一回「みんなdeGOMI拾い」

日頃お世話になっている地域の皆様への感謝と、今後のさくら会を担う新人職員間の部門を越えた交流を目的として、「みんなdeGOMI拾い」と銘打ち、11月15日にゴミ拾いを行いました。

当日は16名が参加。晴天に恵まれ、水神社を参拝後、水神チームと鈴ヶ森チームに別れて出発！さくら会本部・月見橋の家・南大井在宅介護支援センター周辺やさくら新道を、トンゴと「ゴミ袋を片手に真剣に、そして和気あいあいと拾い進めました。

清々しい気持ちとなった後の交流会では、互いに新たな一面を発見し合い親交が深まりました。今後も定期的を開催する予定です。



在支民生委員学習会

10月24日(火) 東大井区民集会所にて、認知症サポーターレベルアップ講座「関わりづらさってなんだろっ」を開催しました。

今回は認知症サポーターやささまざまな活動を通していつも地域福祉に貢献していただいている民生委員約20名の方にご参加いただきました。



「関わりづらさ」というテーマで品川区高齢者福祉課の亀井保健師の講義を受け、自分と他の参加者の価値観の違いを知るワークを通じ、「コミュニケーションのポイント」について学びました。

参加された民生委員さんからは「とても参考になりました。」等のお声があり、好評でした。

開催にあたり大井第一地区支え愛・ほっとステーションの皆様にご協力いただきました。ありがとうございました。



「ボランティアの皆様に支えられて」 ケアセンター南大井（入所）

日頃、私たちはたくさんの方々のボランティアの皆様のお力を借りながら、ご利用者の皆様に快適に過ごしていただけるよう努めております。

ボランティアの活動はさまざまですが、大きく分けると3つあります。

① 私たちの日々の業務のお手伝いをして下さる活動

居酒屋「さくら」やおやつバイキングの手伝い、装飾飾り作り、シーツ交換



お好み焼き作りのお手伝い



折り紙で装飾品
～季節事のお花～



シーツ交換

② ご利用者の余暇時間の充実を図るための活動

- ・ 寺子屋クラブ（「計算」や「漢字」の問題を解く）
- ・ 音楽クラブ（ご利用者と一緒に歌を歌う、ピアノ演奏を聴く）
- ・ 習字クラブ ・ 園芸クラブ

その他、民舞や手話ダンスをご披露していただいたり、こどもたちに手伝ってもらいながらカレンダー作りをすることもあります。

③ ご利用者の気持ちを穏やかに傾聴して下さる活動

どの活動も私たち職員だけでは出来ないものばかりです。私たち職員にとってもボランティアの皆様の存在は大切なものです。



計算問題に
取り組んでいます！



ご利用者とゆっくり
向き合って…



ご利用者と一緒に歌を♪



手作りカレンダー



ボランティアの
手作り下敷き

日頃の活動に感謝するとともに、今後もボランティアの皆様と一緒にご利用者の生活を支えていきたいと思っております。是非、皆様のお力を貸して下さい！

「通所リハビリテーションって…?」

今回は「通所リハビリテーション事業所」のご紹介をさせて頂きます。

「通所リハビリテーション事業所」は介護老人保健施設「ケアセンター南大井」の通所サービスのひとつで通称「デイケア」と呼ばれています。当事業所では様々な方々に、理学療法士や作業療法士を中心とした職員が色々な運動や体操、作業や活動の提案と実践をさせて頂いております。

「様々な方々に」色々な提案ですが、その共通した目標は『個々・それぞれのご自宅での生活のため』にあります。そしてこの『個々・それぞれのご自宅での生活のため』という目標は通所サービスのみならず、入所サービスとも共有される目標であります。

例えば前号（47号）の表紙となりました方は、いま現在デイケアを利用されています。ご自宅に戻るために取り組まれた杖歩行やトイレ動作は、日々の生活動作として定着されています。またご自宅に戻られたからこそその日々の生活からの課題や目標も見え隠れしており、担当リハビリ職員と共に『ご自宅での生活のため』を目指して頑張られています。

私達「デイケア」の職員は入所部門と連携し、相談員、介護、看護、栄養、リハビリなどの多職種協働にて皆様のご自宅での生活をサポートいたします。是非、ご利用ください。



高血圧について

健康診断で特に気になることのひとつが高血圧。血圧はちょっとしたこと（体を動かす、寒さを感じる）で上昇します。一時的なものは問題ありませんが、血圧の高い状態が続くと、血管の壁に大きな負担がかかり、血管が傷つき、柔軟性がなくなり硬くなるなどで動脈硬化を起こしやすくなります。自覚症状はあまりありません。

●じぶんからが高血圧？
収縮期血圧（高いほうの値） 140以上または拡張期血圧（低いほうの値）90以上が高血圧の目安です。気になる方は家庭でも血圧測定をしてみましょう。



●高血圧の原因は？

食塩の取りすぎや運動不足、タバコなどの生活習慣が組み合わさって発症することが多いのですが、特定の原因がある場合もあります。

●薬を飲むことに抵抗があるのですが・・・

病院に行くたびに薬が始まって永遠に続いてしまうと、病院への足が遠のいていく方も多いと思います。原因はなにか？治療が必要な状態なのかを調べることです。食生活の改善、生活習慣の見直しで血圧が下がることもあります。長期間放置していると、それだけ血管も傷み、脳卒中や心臓病、腎臓の病気など命に関わる病気を引き起こしかねません。気になる方はまずは受診をお願いします。

●高血圧の予防は？

- ①塩分を控える・・・だしや酢、香辛料などを生かして減塩しましょう。
- ②運動する・・・特にウォーキングなどの有酸素運動が有効です。
- ③減量する・・・肥満は高血圧だけでなく糖尿病や心疾患を起こす割合も高いことがわかっています。
- ④禁煙・・・喫煙は血圧上昇、動脈硬化を進行させます。
- ⑤お酒の飲みすぎに注意する・・・過度の飲酒は血圧を上昇させます。

これからの寒い季節は、血管が収縮するため血圧が上がる傾向にあります。また寒くて運動不足になる、年末年始の食べ過ぎも高血圧の原因です。寒い季節を健康に乗り切るためにも生活習慣を見直してみてください。



第16回さくら会まつり開催報告

平成29年11月5日（日）に、第16回さくら会まつりを開催いたしました。オープニングセレモニーでは、前田理事長の挨拶の後、濱野区長代理として永尾品川区福祉部長・松澤区議会議長・高林大井第一町会連合会会長・増田水神町会会長より祝辞を頂き、スタートしました。来場者は約400人。模擬店・バザー・縁日・お抹茶席・ご利用者の作品展示・ステージ等により全体が盛り上がりました。

町会・他法人関係者・ボランティアの方々・ご来場頂いた皆様方、ご協力を頂きましたことを心より御礼申し上げます。



新旧理事の紹介

- 退任 中村 兼一 理事（前在原医師会会長）
 就任 家田 隆弘 理事（前品川歯科医師会会長）
 退任 原 正博 理事（在原医師会会長）
 就任 服部 秀彦 理事（品川歯科医師会会長）
- 退任されました方々これまでのご支援に心より感謝申し上げます。
- 新しく就任された方々におかれましては今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。

連載NO.7

専門職に聞く

大井林町地域密着型多機能ホーム

相談員 和嶋 美幸

Q1 仕事の内容

品川区立大井林町地域密着型多機能ホーム（大井林町倶楽部）の新規利用相談や見学対応のほか、ご登録者の介護計画書の作成やサービス調整を主にしています。また医療機関はじめ各関係機関と連携を図りながら、ご自宅での生活を支援させて頂いています。

Q2 専門職として心掛けていること

ご本人やご家族の話を伺いながら、ご自宅での生活の困りごとを解決するために必要な支援は何かを考え、ご本人の持っている力や意欲を大切にしながら作成することをお心掛けています。

Q3 ご利用者、読者に向けてメッセージ

ご自宅での介護の状況は様々です。

お一人お一人に合わせたプランをご提案させて頂ければと思います。相談窓口のひとつとしてご利用下さい。



次回7月号は「介護職」鹿倉 萌美さんの登場です！

さくら会だよりの感想をお聞かせ下さい。

T1400013 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30年7月です。