

Heart To Heart

# ゆりん

2012

新年号



# 迎春

特  
集

新年のご挨拶

『認知症』 「認知症のケア」

『食育』 「中性脂肪」

『防災』 「火災」

行事ダイジェスト

- 誕生日会
- 新人紹介





# 『新年のご挨拶』



施設長 古閑 臻



新年明けましておめでとうございます。  
 昨年は内外共に大変な年でありましたが、皆様のご指導ご協力のおかげでめでたく新年をむかえることが出来ました。  
 本年も私どもアメニティーゆうりんは職員一丸となってさらなる質の高い老健施設として地域に貢献したいと思いをします。



事務長 古川 逸夫

新年あけましておめでとうございます。  
 昨年は日本にとって大変な年でしたが、当施設にとりましては皆様方の御支援・御協力により、ますますの一年でございました。  
 本年は4月に医療・福祉の保険改正がございます。それに向けて施設、特に内容（入所通所・リハビリ・訪問看護）について吟味し、国が目指している方向に我々の資質、技量がどれだけ近づけるかを検討し、研鑽努力を怠らないように頑張る所存です。



これはあくまで企業努力のことで、それぞれの利用者、家族にとっては、個々の利用者の日常に施設、職員がどれだけ役立っているかが大切な事だと思います。法令どおりではなかなかうまくいかないのは東日本大災害の復興事業で皆が感じている通りだと思います。今、国では社会保障と税の一体改革が大きな流れになっていますが、小手先の改革ではなく抜本的な改革を期待し、古き良き日本の生活、文化を生かす方法を取り入れるべきだと感じます。

災害復興を報道で見ているとつくづくそう思いますし、宮本常一「忘れられた日本人」の世界を垣間見る気がして、財政一本槍の改革ではなく人材（特に家族・地域コミュニティ）活用なくして改革はあり得ないと思います。

正月早々暗い話題になりましたが、今年、日本の復興に少しでも役立てるよう皆んなで頑張ってお参りしましょう!!また「ゆうりん」に対しましては益々御協力、御活用をお願い申し上げます。

支援相談員 田淵 茂典



新年あけましておめでとうございます。  
 今年の抱負としまして、病院との連携、在宅復帰、昨年の近隣火災で見た課題に対しての新たな防災対策の再考等、課題が山積みにありますので、各部署との相談連携を通し解決に向けた取り組みに励みたいと思います。  
 今年もよろしくお願いいたします。





療養課



新年 明けましておめでとうございます。  
 今年目標として、入所者が笑顔で楽しく過ごしていただけるように質の高いケアを目指しスタッフ一同日々努力していきたく思います。どうぞ宜しくお願いいたします。



理学課



あけましておめでとうございます。  
 昨年は人命の尊さや周囲との絆、あるいは日々の生活がいかに大切なものであるかを考えさせられた年でした。私達は今後も地域の皆様が日々の生活をより健康的で快適に贈られるように地域リハビリテーション充実に努めます。どうぞ宜しくお願いいたします。



給食課



明けましておめでとうございます。  
 給食課、今年目標は、利用者の皆様の状態に合わせて安全に食事をして頂く。嚥下障害や食欲不振の方もあり、危険のない様に、消化力や飲み込み力に合わせて、食べやすく工夫し食事を提供します。そのために、給食スタッフの連携、他の部門との情報交換を行っていきます。



事務管理課



明けましておめでとうございます。  
 昨年は日本にとって大変不幸な災害が起きましたので日本全体が元気を失っているように思えます。今年は復興に向けて、私たちも微力ながら福祉の一端を担う者として頑張るつもりです。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



通所リハビリテーション課

謹賀新年

通所リハビリテーションでは、今後ともご利用される皆様が少しでも快適にご満足のいく生活が送れるようスタッフ一同一生懸命、ケアの提供を行っていきたくと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



八代市地域包括支援センターゆうりん

新年明けましておめでとうございます。今年も出前講座や健康教室などで、どんどん皆様の地域に出かけて行きたいと思えます。保健・医療・福祉の立場から地域作りのお手伝いできればと思えます。

2012も全力投球ですタイ!



居宅介護支援事業所ゆうりん

明けましておめでとうございます。昨年4月より女性4人体制となり、新たなスタートを切り9ヶ月がたちました。今年も、ご利用者の方々が在宅においてより良い生活が送れるようご支援してまいります。よりきめ細やかなサービスが提供できるよう居宅ゆうりん一丸となり頑張ります。



訪問看護ステーションゆうりん

新年明けましておめでとうございます。訪問看護では「目の届く」「手の届く」「心の届く」ケアが出来ますよう。そして、今までと変わらず「出逢い」や「感謝」の気持ちを忘れる事なくスタッフ一同頑張ってお参りたいと思っています。今年一年が皆様におかれまして良い一年でありますようお祈り申し上げます。



## 認知症のケア



岡川 友紀 (准看護師)



有馬 千夏 (介護福祉士)

認知症は適切な治療によって進行を遅らせることができます。まず、ご家族の方が認知症を正しく理解し向き合うことが大切です。第一にご家族や医療従事者など周りの方と一緒に、できるだけ早期から前向きに治療に取り組むことが大切です。

食生活を中心とした生活習慣の見直しは、発症を防いだり、進行を遅らせることができます。

さらに薬物療法やリハビリ、介護者によるケアなどによって病気の進行を遅らせることができ、最近では新しい薬が登場し治療の選択肢が増えたり、認知症の人やご家族をサポートするための社会的サービスや制度も充実してきています。



### もの忘れとの違いは？



<b>老化によるもの忘れ</b> 加齢により生じる	<b>認知症によるもの忘れ</b> 病気により生じる
<b>体験の一部を忘れる</b> 「昨日の夕ごはんは、何を食べたかな？」	<b>体験全体を忘れる</b> 「昨日の夕ごはんは、何も食べてない。」
もの忘れの <b>自覚がある</b>	もの忘れの <b>自覚がない</b> ことが多い

### 認知症の人と接する時の7つのポイント

- ① **まずは見守る**  
近づきすぎたり、ジロジロ見たりしないようにしましょう。
- ② **余裕をもって対応する**  
あせったり、困惑したりすると相手に伝わります。自然な笑顔で応じましょう。
- ③ **声をかける時は一人で**  
複数で取り囲むと恐怖心をあおってしまいます。
- ④ **後ろから声をかけない**  
驚いて転倒する可能性が高いので、一定の距離で相手の視野に入ってから声をかけます。
- ⑤ **相手に視線を合わせてやさしい口調で**
- ⑥ **おだやかに、はっきりした話し方で**  
認知症の人には、私たちの普段の会話が3倍速く聞こえるといわれていますので、ゆっくり・はっきり・簡単な言葉を使って対応しましょう。
- ⑦ **相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する**

## 中性脂肪とは？

中性脂肪は単に脂肪とも呼ばれ、食品中の油脂を指します。

中性脂肪の燃焼値は1gあたり9kcalであり、体内では糖質とともにエネルギー源として重要であります。

中性脂肪の過剰摂取は、肥満を招来し、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病を進展させます。また中性脂肪やLDLコレステロールが高い場合、およびHDLコレステロールが低い場合は脂質異常症と判断されます。

## ☆ 脂質異常症 の判断基準 ☆

LDLコレステロール（悪玉）：140mg/dl以上  
HDLコレステロール（善玉）：40mg/dl以上  
トリグリセリド（中性脂肪）：150mg/dl以上

## 危 険 性

高トリグリセリド血症（高中性脂肪血症）は血液中の中性脂肪がもっとも多い状態になっています。

メタボリックシンドロームで高中性脂肪血症の場合、内臓脂肪にも中性脂肪が溜まった状態になっているため、動脈硬化に加えて、脂肪肝などの合併症を引き起こす危険が高くなります。

## 原因と治療

〈原因〉 カロリー（糖質と脂質）の摂りすぎ、運動不足、アルコールの過剰摂取、肥満などが主な原因。

〈治療〉 食事・運動療法を中心に治療



## 改善のポイント

・ 脂肪をコントロールし、食物繊維を多くとる。

## おすすめ 食材

脂質をとる際は、サンマやサバなどの青魚、オリーブ油、菜種油を使いましょう。

脂質の代謝を高めるビタミンC・ビタミンE・カロテンがいいでしょう。

緑黄色野菜や果物、ナッツ類もおすすめ。

# 10月レクリエーション大会

10月12日(水)  
 10月の誕生日会を行いました。  
 入所・通所のご利用者の皆様全員での風船バレー大会をしました。  
 優勝は通所チーム!!



お誕生日  
おめでとうございます

# 11月ハーモニカ演奏

11月15日(火)に11月の誕生日会を行いました。  
 当時はふうてんの昭(テル)さんがハーモニカの独奏をしてくれました。  
 故郷や荒城の月他10曲ほど披露してくれました。



# 12月カラオケ大会

12月21日(水)に誕生日会とクリスマスカラオケ大会をしました。  
 入所・通所のご利用者様と職員も一緒にカラオケを楽しみました。

