

公益財団法人柏市医療公社
 柏市立介護老人保健施設はみんぐ
 No.77 2018年6月発行



TEL 04-7134-0660 <http://www.kashiwa-haming.jp/>

新生命のことわり (14) 長生きのための方策 (1) 施設長 多田 紀夫

2018 年も新しい年度を迎え、介護保険制度も新しく改正され、はみんぐもシステムが少し変わることになりました。しかし変わらないのは、そこに医療、介護を必要としている人がいるということ、そういう人たちに愛情をもって寄り添い、支えていくという私たち職員の「気概・いきごみ」です。

これまで、生命のことわりとでは、「動脈硬化性疾患」をとらえ、いかなる病態が生命の危機に関係してくるかを、診断のための基準値を交えて報告してきました。これからは、数回にわたって血管を守るために私たちが実行できる生活上の注意を書いてみます。

まず、大切なことは「快食、快便」です。食事がしっかり入り、定期的に排便している方は病気が知らずです。それを達成するためには、まず歯の健康に気を付けてください。「歯磨きの励行と虫歯、入れ歯の管理」は基本となります。「歯槽膿漏の予防、治療」も大切です。次に大切なものは「飲み込みの状態の管理」です。とりわけ、食べ物を味わい、ゆっくりと食事を楽しむという「心がけ」が必要になります。

食事が気道に入りやすくて「ムセがち」の方は申し出てください。食物をゼリー状にするとか、飲み物に「とろみ」をつけることで、喉越しを良くする方法もあります。生たまごのぶっかけごはんも喉越しが良くなります。ご飯を炊く時に「寒天粉やゼラチン」をいれるのもコツのひとつです。こうした「つなぎ食材」は他にも、ヤマイモ、タマネギ、ジャガイモ、油脂類などがありますので好みにより試してください。

最近、肉などのたんぱく質をしっかり食べることの大切さも見直されてきています。炒め物をする時も一度煮ておいたものを使うと、柔らかくてのど越しが良く、獣脂が取れた肉料理が楽しめます。



職員紹介

最近入職した職員をご紹介します！
 皆さん宜しくお願い致します。



業務部長 さいとうともゆき 齊藤智之

この4月からはみんぐ業務部長に就任いたしました齊藤と申します。

はみんぐは、平成10年7月に開所し、今年で満20年になります。この間、法改正により、老人保健施設から介護老人保健施設へと時代の要請を受け機能の拡充が図られるとともに、柏市立の施設として、隣接する柏市立柏病院とともに、利用者のご家族や地域の皆様方に親しまれる施設づくりに取り組んでまいりました。

引き続き、地域に開かれた施設づくりを推進するとともに、安全・安心な施設運営とサービスの向上に努め、適切な介護保険施設サービスを提供することにより、1日でも早く家庭での生活に戻ることができるよう利用者・ご家族の皆様を支援してまいりたいと思います。また、利用者・ご家族・地域の皆様と職員が笑顔でふれあえるような施設づくりに努めてまいりたいと思います。お気軽に介護のご相談や施設見学にお越しください。

皆様のお役に立てるよう一所懸命職務に取り組んでまいりますので、皆様方のご理解、ご支援、ご指導の程、よろしくお願いたします。



介護職 すずきゆうや 鈴木雄也

趣味:ソフトテニス
 好きな言葉:幸運
 抱負:初心を忘れずに仕事に励む



介護職 ほしやまみきこ 星山美紀子

趣味:ガーデニング
 好きな言葉:一期一会
 抱負:感謝の気持ちを忘れず精進していきます！



介護職 やまかげゆみ 山影由美

趣味:海外旅行
 好きな言葉:自らに由れば人生は最後まで自分のものにできる
 抱負:明るく楽しく!!をモットーに皆様により良いサービスを提供できるよう頑張ります



事務職 もといだいすけ 元井大輔

趣味:散歩
 好きな言葉:費用対効果
 抱負:先輩職員からたくさん教えていただき、はみんぐが利用者様、ご家族様、地域の皆様方の笑顔であふれるようがんばります。これからよろしくお願いたします。

私たちと一緒に働いてみませんか？

職員募集中!!

職種：看護・介護（常勤・非常勤）

賃金（時給）：経験に応じて要相談

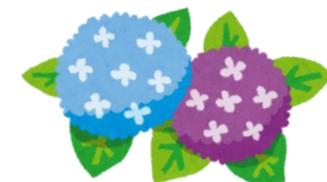
申し込み：電話相談の上、履歴書郵送もしくは直接持参
 ください

住所：〒277-0825 柏市布施 1-3

TEL：04-7134-0660

介護老人保健施設はみんぐ 齊藤まで

勤務時間等、詳細についてはお気軽にご相談を！(*^_^*)
 いつでも施設見学できます！\(^o^)/



編集後記：今回の表紙の写真は富士山と桜のベストショット。施設長が趣味で撮った写真があまりにも良かったので採用させていただきました！ちなみに新生命のことわりの写真も施設長の作品。北柏ふるさと公園の桜です。手賀沼に映りこんだ桜とのコントラストが素敵ですね。業務部長はじめ新しい職員も加わり、職員一同新たな気持ちで頑張ります！！

ちよこっと栄養メモ

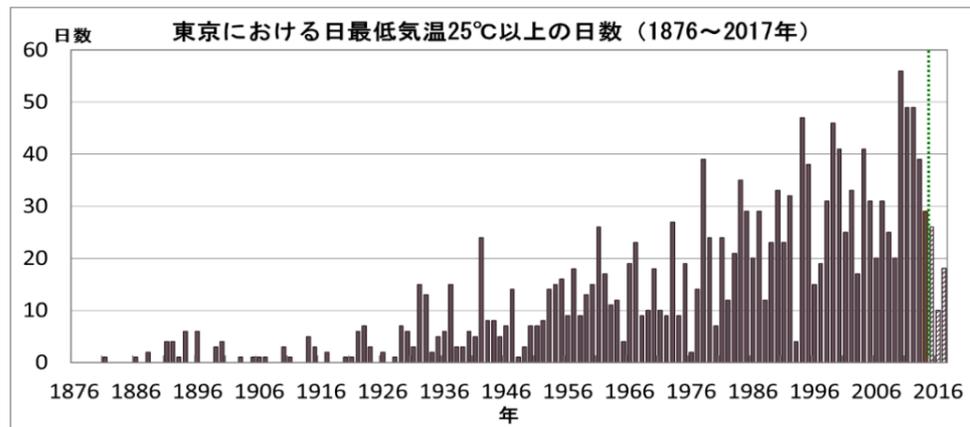
熱中症に気を付けましょう!

熱中症は、8月と5～6月の暑い日に多く出ます。5～6月はまだ、体が暑さに慣れていなく、急な気温上昇に体温調整機能がついていないからです。今年は4月に暑い日、5月に寒い日が続き、体調を崩してしまうかたも多かったのではないのでしょうか。

高齢者が熱中症になりやすい原因の一つに**体温調節機能の低下**があります。また、**体力低下、低栄養**などによる虚弱体質(フレイル)に陥っていると、熱中症が起きた際の回復力が弱いので、すぐに対処しないと重症化してしまうのです。

また、高齢になると、暑さ、のどの渇きを自覚しづらくなるのも原因の一つです。高齢者の中にはエアコンが苦手な方も多く、それでも昔は良かったのですが、図のように温暖化が進み、熱中症を起こしやすくなっていますので、適度にエアコンを使いましょう。

以下の図は東京管区気象台ホームページより抜粋



～レシピの紹介です～

しそが美味しい季節になりました♪香りの良いしそをたっぷり使って食欲アップ!、夏バテを防ぎましょう。

鮭をたくさん入れることで**1品で主食と主菜**になります。麦を入れることでビタミンB1、食物繊維もアップ!

<しそ巻おにぎり 4個分>

- ご飯…1合 水はご飯を炊く時より少し多めに
- 麦…1/4合
- 鮭…中2切 鮭は粗ほぐしに
- しそ…6枚 2枚は千切りにし、中に入れる。4枚は海苔の代わりに!



<介護保険制度とは>

介護保険はみんなで支えあう制度です

介護保険は市町村・特別区などが保険者となって運営し、40歳以上の方が加入者(被保険者)となって保険料を納め介護が必要になった時に費用の一部を支払って、介護に関するサービスを選択して利用できる制度です。

<要介護認定の手順>

- 1 **要介護(要支援)認定の申請を行います**
サービスの利用の希望をする方、また家族が市役所の介護保険課窓口や地域包括支援センターなどで「要介護(要支援)認定」の申請をして下さい。
**申請に利用者の費用負担はありません*
- 2 **認定(訪問)調査が行われます**
調査員が自宅や入院先などを訪問し、本人や家族などに協力いただき身の状況や日常生活、家族・住環境などについての聞き取りや動作確認を行います。
- 3 **審査・判定されます**
一時判定(コンピュータ判定)の結果と特記事項、主治医の意見書をもとに、「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分が判定されます。
- 4 **認定結果が通知されます** (原則、申請から30日以内)
介護認定審査会の審査結果に基づいて、要介護区分状態を認定します。
・要介護1～5
・要支援1・2
・非該当(自立)

楽しく学べて役に立つ

介護老人保健施設はみんな

介護教室

介護のお悩み解決します

- | | |
|-----------|-------------------|
| 6月16日(土) | ①介護保険制度のしくみを知ろう |
| 7月21日(土) | ②認知症の理解と対応 |
| 8月18日(土) | ③高齢者の排泄ケア |
| 9月22日(土) | ④高齢者の食事・前編(講義) |
| 10月27日(土) | ⑤高齢者の食事・後編(実技) |
| 11月17日(土) | ⑥認知症サポーター養成講座(予定) |
| 12月15日(土) | ⑦負担の少ない介助方法 |
| 1月19日(土) | ⑧体調の急変・緊急時の対応 |
| 2月16日(土) | ⑨介護予防体操と福祉用具の紹介 |
| 3月16日(土) | ⑩看取りについて考える |



- ・場所 介護老人保健施設 はみんな 内 会議室他
- ・時間 毎月第3土曜日 AM 10:00 ~ AM 12:00 (9月・10月は第4土曜日です。)
- ・受講人数 各テーマ毎約25名(予定)(9月・10月は前・後編で1セットの受講で各20名定員となります。)
- ・受講料 無料 (ただし10月の実習については実費がかかります。¥500程度)
- ・申込み方法 受付時間 平日 AM 10:00 ~ PM 5:00 (土・日・祭日を除く)
下記連絡先まで、お電話でお申込みください。(先着順とさせていただきます。)
(9月・10月のテーマについては、1組の講義となります。)

申込み・問い合わせ先 柏市立介護老人保健施設はみんな TEL 04(7134)0660