

◆通所介護ナイス・デイ◆訪問介護ナイス・ケア◆小規模多機能型居宅介護ナイス・ホーム◆住宅型有料老人ホーム愛宕の家◆有料職業紹介つしま紹介所◆学童・託児ナイス・キッズ◆喫茶てのひら



発行元：株式会社サポート・ワン・サービス
愛知県津島市愛宕町四丁目113〒496-0036
代表TEL：(0567) 26-3921
FAX：(0567) 26-3922
ホームページ http://www.s-o-s.co.jp

＜11月予定＞

- 10日 外食DAY
- 18日 小規模運営推進会議
- 19日 ふれあいサロン in てのひら
- 20日 避難訓練
- 28日 お楽しみ会
- 下旬頃に稲沢いちょう祭り

＜不定期行事＞

天気や意欲等で状況判断し、外出先一覧を参考に社会生活に参加します

＜利用状況案内板（★募集中 ★満員）＞

- ★ナイス・ケア
- ★ナイス・デイ（定員10名/日）

日	月	火	水	木	金	土
6	7	7	8	8	8	7

- ★ナイス・ホーム（登録者20名/定員21名）
- ★愛宕の家（入居者16名/定員17名）
- ★つしま紹介所 ★ナイス・キッズ
- ★打太鼓9月生（新メンバー）大募集♪

～上記を参考にご利用下さい～

気分転換/ナイス・デイ

秋の過ごしやすい気候。天気の良い日は散歩へ出かけるようにしています。近所の神社や公園に出向いて散策。介護保険の計画としては全身運動や下肢筋力の維持を見込んだ外出（社会生活参加）です。家族や一人で外出することが難しい方は、デイ利用すること自体が唯一の外出機会（気分転換）になる方も・・・。

本来、デイ利用中は建物や敷地内で計画に基づいて時間を過ごしますが、近所を散歩すれば、ご近所さんと挨拶ができ、交流が生まれます。些細なことかもしれませんが、自分が生きている意味というのか、存在の確認というのか・・・。デイ利用中の外出は、法律的には避けるべきと考えられていますが、やはり、デイに来るだけではなく、地域社会との関わりをもつチャンスがあったほうが良いのではと思えるのです。（A・M）



第三者評価/ナイス・ホーム

10月16日に第三者評価（外部評価）を受けた。評価機関からは調査員2名が来訪。10:30-15:30 通いのフロアで利用者さんや職員と一緒に過ごし、その様子を見ながら対応の評価をするというもの。毎年のことながら緊張。

「普段の業務通りして下さいね。」と言われるものの、そんなこと不可能で～す。昼食だって一緒にフロアで食べるのだ、見られている感満載で違和感あり。

質疑応答。50項目程度の質問に根拠をもって返答する。日頃の連携や書類作成の話題になると利用者さんの想いや個々の状況がケアプランに反映されているか、それを基に日頃の関わりを深めているかと核心に迫られる。

やはり基本はそこなのだ。普段のサービス提供は根拠のあるものから成り立っていると改めて皆が気付く。

第三者に評価されると皆の気が引き締まる。実は、調査は毎年異なる評価機関を選んでいる。

その理由は、調査機関と懇意になりたくないからだ。多様な価値観で厳しく見てほしいし、色んな情報を知りたいし、色々な角度から評価を受けたいから・・・。

評価結果は怖いけど、楽しみでもある(Y・O)

訪問利用の中止/ナイス・ケア

朝・昼・夕の1日3回の訪問介護を7年間利用されていたHさん。9月中旬に体調を崩し入院。短期間の入院と想定していたものの、退院時には施設入所となってしまいました。Hさんと家族は、基本的には最期まで在宅生活を希望していたので、退院時の状態が自宅生活は難しいと判断した後も、何事も真摯に受け止められる方々なので、どうすべきか悩み苦しんだと思います。

7年間の間、入院している時にも自費サービスを利用していた程なので、私達としてもぶつぷりと訪問する機会が無くなると、とてもさみしい気持ちでいっぱいでした。

入所後、ご家族との連絡時に「ヘルパーさんに会えなくて寂しいと言っています。」と聞かせていただいた時は、とても嬉しく思いました。

直接ご挨拶ができないままの利用中止となりましたが、まだどこかでご縁があるかもしれません。「どうか、頑張りすぎず、長生きしてくださいね。好きな鰻やお好焼きが食べられる時が来るのを祈っています。」

Hさんを一緒に支援されたケアマネさんや各事業者の皆さんにもまたどこかで一緒にサービス提供できる関わりが持てたら嬉しく思います。(K・N)

女子会という名の井戸端会議/愛宕の家

最近、『女子会』なるものが流行っている。と言っても女性が集まって、お茶を飲んだり、食事をしたりしながら、お喋りするだけの事。昔からよく見る光景だ。若い女子だけでなく、私の様な中年のおばさんでも『女子会』と呼んでも良いらしい。となれば、愛宕の家でも毎日のように『女子会』は開かれている。

最近の本館フロアは女性入居者さんが元気で花ざかり。ずーっと止まることなくしゃべり続けている方や、じっと人の話に耳を傾けている方など様々だが、不思議と喧嘩にはならない。ご機嫌が悪くスタッフに散々悪態ついた後も、他の入居者さんに対しては、コロッと変わり、『いいとこの奥様』になってしまう。

私も今現在、ご近所や子供を通しての女同士の付き合いというものに難しさを感じている所だが、そういう処世術を培ってきた方たちだからこそ、愛宕の家の『女子会』は成り立っているのだろう。だって、本音でぶつかり合っていたら、たちまち大喧嘩になるだろう。

本音は私達スタッフにぶつけてくれれば良い。ただ、男性入居者さんの肩身が狭いのか、Mさんなんか出てきてもお部屋に引っ込んでしまうのが気の毒なところ。何とかせねば(汗)。(K・T)



選択/ナイス・キッズ

先日、来年1年生になる子が「ランドセル買ってもらったー♪♪」と嬉しそうにやってきた。当然、『何色?』と尋ねる。

答えは「パールピンク♪♪」、『え?ピンクじゃなくてパールピンク??』

その場にいた小学4年の女の子は驚きもせず、「いいなー。かわいいねー。」とその子と一緒に真新しいランドセルを見ていた。

一昔前は「男の子は黒」「女の子は赤」が定番。今、子供たちのランドセルは青・紺・水色・オレンジ…。本当にカラフル。『ランドセル選びは子どもが自分の意思で初めて考えて選ぶもの』と何かで読んだ。

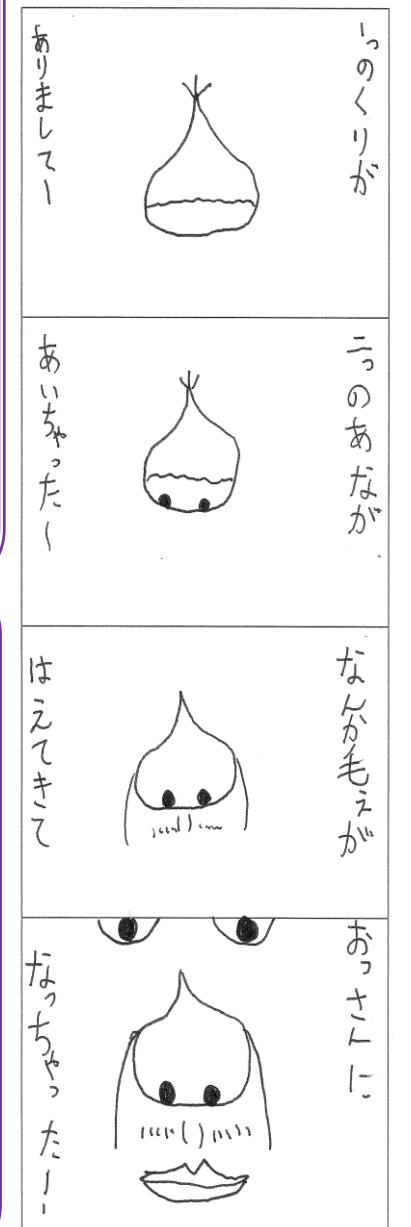
確かに、幼稚園や保育園では、通園鞆・スモック・帽子で、規定の同じものを使っている。小学生になる前に、ランドセルの色選びをする。自分で選んだランドセルを誇らしげに見せてくれた時、「自分で選んだの?似合うね」と褒めてあげよう。これから先、自分で選択しなければいけない時に少しでも自信が持てるように・・・。4月、パールピンクのランドセルを嬉しそうに背負って通学する姿が目につく。(R・W)

＜編集後記＞

御嶽山の捜索が中止になったとニュースで聞いた。事故や自然災害は突然やってくる。毎朝、当たり前の挨拶「行ってらっしゃい。」が最後になってしまうなんて誰も思わないだろう…。私にも、私の家族にも、身近な人にも、いつ何が起るかわからないと思う。その時その時を大切にしよう。挨拶も何もかも、心の通う関わりを作るように心掛けよう。「あの時、〇〇しておけば良かった。」と後悔しないように・・・。(Y・O)

小学1～5年生KIDが4コマ漫画を描き、その中で選りすぐりの一枚を選び、掲載♪

秋のくり?



サルコペニア予防には栄養と運動/看護師

～ある文献より引用～

老年医学界では「サルコペニア」という高齢者の筋肉減少が注目されている。これは、ギリシャ語で「筋肉」を意味する「sarx」と、喪失を意味する「penia」に由来する言葉で、わが国では加齢性もしくは老年性の筋肉減弱症と呼ばれている。

その発症原因は、加齢のほか、運動不足、栄養障害、サイトカイン系の異常、酸化ストレス、成長ホルモン・性ホルモンの異常・・・など様々挙げられているが、明確な原因は特定されていない。

主に高齢者にみられ、70歳以上の高齢者の40%以上が罹患していると推定されており、ロコモティブシンドローム（運動器症候群：運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になること）をはじめとする身体の不安定性、ADLの低下、転倒を引き起こし、骨折の原因となる。

高齢者の骨折は完治が遅く、その間に廃用症候群を併発する恐れがあるため寝たきりになりやすい。さらにサルコペニアは四肢体幹のみならず、嚥下筋、呼吸筋にもみられることから、寝たきりになった後、嚥下障害・呼吸障害を引き起こす原因となり得る。サルコペニアではこうした悪循環がみられることから、早期に集中的な介入を実施することが望まれる。

サルコペニアの原因が多岐にわたることから、特定の治療法は確立されていないが、予防・治療法で有効とされているのが低栄養状態の回避と筋力トレーニングである。栄養面においては、総タンパク質摂取が不十分であることがサルコペニアの原因の一つと考えられており、筋肉量を保つためには推奨1日摂取量を上回るタンパク質の摂取（体重当たり1.2g/日程度）がよいと言われている。また近年、タンパク質の材料となる必須アミノ酸の一つであるロイシンやビタミンDがサルコペニアの予防と治療に有用であることが分かっている。多くの専門家はサルコペニアには適切な栄養摂取と運動療法を行うことが重要として指摘している。(M・T)