みつぐ苑だより

新年のご挨拶 ～新しい年を迎えて～

施設長　津野田　誠

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。
旧年中は関係各位の皆様方におかれましては当施設の運営にあたり、ひとかたならぬご厚誼を賜り、心より厚く御礼申し上げます。
皆様のお陰をもちまして、みつぐ苑もこの一月で十三周年を迎えることができました。昨年は、介護保険関係では介護報酬額の改定があり、政治の世界では政権交代がありました。その他さまざまな出来事により、医療保健福祉を取り巻く状況は厳しくなっておりますが、さらに質の高いサービスが提供できるよう、職員一同努めてまいります。
本年も変わらぬご指導とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

みつぐまち診療所
院長　津野田　尚子

新春のお慶びを申し上げます。
昨年は三年毎の制度改正の年でもあり、その中でも特に介護従事者の処遇改善や認知症への対策が大きく挙げられた年でした。私自身介護保険施設の現場で最も取り上げていくべき課題と感じ、取り組んできた事であり、少しでも制度として動き出した事を嬉しく感じた年でした。
みつぐまち診療所の活動も四年目を迎え、診療地域も広がりました。最近では他の事業所や医療機関からのご相談も増え、ご信頼いただけている事を何より嬉しく有り難く思います。昨年制定された認知症熊本モデルとも役割分担しながら、地域での認知症サポート医として、より細やかな医学的診断と生活相談の両面をご提供出来るよう本年も学び前進し続ける年にしたいと思います。
本年もよろしくお願いいたします。

共に支え 共に生きる

私たちは地域社会の一員として
ご利用者とご家族のかたわらで尊厳を守り、自立支援・在宅支援を
誠心誠意行います。

なおこDrの クローバー通信 ～診療所ダイアリー～ Vol.9

診療所院長
津野田 尚子

11 月 20 日（金）に地域包括支援センター北斗主催の家族介護教室が北部公民館で行われました。その中の院長の講演会では、ケアマネジャーや民生委員、地域の家族の方などの計 48 名を前に、認知症について医療から福祉までと題して話しがありました。専門医の立場から、認知症初期の発見のポイントやどのように症状が進行するか、また「治療の 3 本柱とは」などが話され、参加者からは、わかりやすかったとの意見も多く聞かれました。
現在、85 歳以上の 4 人に 1 人が認知症の症状があり、その数は 20 年で倍増するとも言われております。この講演会を通して、認知症への理解者が増え、安心して過ごせる地域になれるよう、今後も支援していきたいと思いました。（地域支援室：本多）

講演会のお知らせ（予定）
日時：1 月 29 日（金）10:00 ～
場所：北部地域コミュニティセンター

防火訓練

去る11月17日に防災対策委員会を中心に防火訓練が行われました。今回は夜間(深夜)想定のため、少人数対応の訓練となりました。当日は現場の職員の対応、ご利用者様避難の訓練でしたが、ご利用者様をいかに早く安全な場所へ避難していただくかを考えながら行われました。初期消火活動や避難誘導、通報などを始めとした基本的な訓練でしたが、限りある状況の中での訓練は緊張感のあるものでした。

日常、火災が起こらないよう施設の環境は管理されていますが、防火設備の点検とは別に、日頃から気をつけることとして、私たちが身近でできる何よりもすべきことは生活環境を整え、身の回りの整理整頓をしておくことではないかと考えています。当苑では“施設環境委員会”を中心に生活環境の改善、維持を行っています。これからも委員会の活動と共に、職員全員で協力し、より安全で快適な環境を守っていきたいと願っています。

紹介コーナー ～今回は、「月間行事委員会」と「訪問リハビリテーション」をご紹介します～

OPEN SPACE

月間行事委員会

介護老人保健施設は、「自立支援」を目的とし、日々の生活の中で身体機能の向上、日常生活力の向上、精神の安定を図っています。みつぐ苑で行う行事もこれらを目的とし、広い意味での「リハビリ」の一環として行っています。
現在は、ボランティア委員会と連携を図り、行事の中でボランティア活動が行われる取り組みをご利用者様の「人とのふれあい」「社会参加の場」を考え、行事を計画しています。
その時、その場で、ご利用者様に最高のものが提供できるように努めていきたいと思っています。

訪問リハビリテーション

当苑の訪問リハビリテーションは平成 19 年 8 月に開設して、約 2 年数か月が過ぎようとしています。開設の目的としては、みつぐ苑より退所される方に対して、地域で安心して在宅生活を継続して送っていただけるようにということを目的として開設いたしました。
訪問リハビリでは、身体の機能訓練だけではなく、日常生活動作上の指導や環境調整・閉じこもりやもの忘れ予防（頭の体操）など、様々なことを提供させていただいております。ご利用に関しましては、お気軽にお問い合わせください。

お知らせ

- 新年になり、寒く乾燥した日が続いています。この時期での火災は特に注意すべきものです。2 月と 3 月に入所様でフロア別防火訓練を予定しています。ご迷惑をおかけしますが宜しくお願いします。
- 健康教室のコーナーで体操紹介などを行っています。健康教室や認知症についての講演会のご依頼は、地域支援室（本多・大塚 ）までお尋ねください。
- 認知症サポーター養成講座の講師（キャラバン・メイト）がみつぐまち診療所の院長はじめみつぐ苑に計3名誕生しました。今後は、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者である認知症サポーターを養成する講座を開催していく予定です。開催のご希望やお問い合わせはお気軽にみつぐ苑までお願いします。

編集後記　「新年明けましておめでとうございます。」
みつぐ苑広報誌もたくさんの方々に見ていただけるよう今年一年も頑張ってまいります。どうぞ宜しくお願いします。

■関連事業所■
■通所リハビリテーションみつぐ苑　■グループホーム茜
■認知症対応型通所介護みつぐ苑　■みつぐまち診療所
■居宅介護支援事業所みつぐ苑
■訪問リハビリテーションみつぐ苑　■津野田内科医院

医療法人 医誠会
介護老人保健施設 みつぐ苑
〒861-5535 熊本市貢町135番地 ☎096-323-6123
熊本田原坂線 崇城大学から車で約3分

健康にイキイキと！ 健康教室

11/16（月）　飛田者人クラブ（北部東校区）
11/27（金）　小塚ほたる会第 8 回（西里校区）
12/ 4（金）　池亀地区第 7 回（池田校区）

上記3か所で、健康教室を開催しました。今回は初めて飛田地区にもお伺いさせていただきました。定例の2か所と合わせて、それぞれの地域の方と相談して計画しました。のべ54人が参加され、体や頭の体操で楽しく盛り上がった内容だったと思います。
さて、新年を迎え、お酒を飲む機会が増えた方もおられたかと思います。そこで今回は、「体にやさしいお酒の飲み方」をご紹介します。

1 日のお酒の目安

男性の場合、1 日に飲むお酒の適量は純アルコールで約 20ｇとされています。これはビールなら中びん 1 本にあたります。女性の場合は男性の 3/4 が目安です。また、濃度の高いアルコールは、のど・胃・小腸の粘膜に強い刺激を与えるので、薄めて飲みましょう。

自宅でできる簡単体操

テレビを見ながらの運動は、CMのタイミングで行いましょう。1 時間番組なら 1 回 1 分～1 分半のCMが 4 回。だいたい 5 分程度のCM時間があります。この時間を運動タイムに。短い時間ですが集中して質のいい運動ができます。

ザ 修研 Vol.9

●「防災」について

11月17日に防災について苑内研修が行われました。火災が発生した場合の監視盤の見方や、消火器・消火栓の設置場所の確認などスライドを使って説明がありました。その後グループごとに分かれ、実際に 2 階・事務所・ボイラー室に設置してある消火栓などに触れて体験しました。参加して改めて火災予防を日頃より心がけることが大事だと痛感しました。

●「救急蘇生法」について

12月15日に救急蘇生法の研修が行なわれました。熊本市消防局北部出張所の救急隊の方においでいただき、誤嚥や意識のない方への心肺蘇生法の指導を受けました。
次にＡＥＤの使用方法についても、新入職員を中心にご指導をいただきました。その中で、実際に起こったときに救急隊の方に何を伝えればスムーズ搬送できるのか、についてもアドバイスをいただき大変勉強になりました。

クリスマス会

去る12月25日にクリスマス会が行われました。今回は、ご利用者様が少しでも一緒に参加できるクリスマス会となるよう、皆で計画し工夫してみました。グループホーム茜のホーム長による“クリスマス”についてのお話や、ご利用者様とご家族様、職員で協力しながらケーキの早食いを行ったり、ご利用者様と職員で作ったクリスマスツリーのコンテストなどがあり、ご利用者の皆様の笑顔をたくさんいただいたように思います。

また、音楽の披露では、トランペット奏者の鳥濱様によるクリスマスにちなんだ音楽演奏など、おごそかな時間と楽しいレクリエーションで、なごやかなひとときを過ごしました。

もちつき

年末恒例の“餅つき”が12月28日に行われました。当日は寒空の下、地域の方々をはじめ大勢のボランティアの方にもご協力いただき、2時間にわたり皆様に代わる代わる餅を搗いていただきました。

室内では、ボランティア様、職員と共にご利用者の皆様にもお手伝いをいただき鏡餅や、丸餅をたくさん作ることが出来ました。一年の最後の締めくくりとして、充実した時間となりました。

ボランティア活動紹介

今年度は、新たに活動を開始してくださった 11 団体、個人活動 8 名を含めこれまでになく大勢の方々に支えられて当苑の行事、イベント、日常生活と環境が守られてきました。最近では、様々な活動の皆様同士が合同で発表されたり、職員が一緒に参加するケースも増えてまいりました。来年度の計画もすでに立て始めておりますので、是非ご協力いただきたいと思っております。わずかな時間でも活動してみたいとお考えの方はお気軽にみつぐ苑のボランティアコーディネーターへご相談ください。

新しいお仲間です！

コスモスギターアンサンブル様

5 年ぶりの来苑となりました。

丸尾 英子様

苑内のお花の手入れなどの園芸活動をしていただいています。

サン＆ブルーオーシャン様

迫力あるハワイアンバンドの演奏を聞かせていただきました。

■H21年11月9日～H22年1月9日

＜落　　語＞・三遊亭恋生様
＜音 楽 療 育＞・小林真寿子様・立山真由美様
＜折り紙教室＞・三浦　順子様
＜書 道 教 室＞・大曽嘉三子様
＜化 粧 療 法＞・ポーラ化粧品様
＜交　流　会＞・五丁保育園様
＜日 本 舞 踊＞・和の会様
・日本急佛踊りの会様
＜踊　　り＞
・サン&ブルーオーシャン様（フラダンス・ハワイアンバンド）
・梅后流江戸芸かっぽれ様（かっぽれ踊り）
・ラブリー大窪様（フラダンス・日舞）
＜音　楽　会＞
・熊本学園大学付属高等学校吹奏楽部様
・コスモスギターアンサンブル様
・さつき倶楽部様（ハーモニカ）
・鳥濱運榮様（トランペット）
・うらた剛様
＜学生ボランティア＞
・畑野　朱美様・飯田　薫子様・福田ようこ様
・徳丸きよこ様・原口かずひで様
＜清　　掃＞・建吉組様
＜話し相手または行事参加＞
・雨森　亮子様・荒尾るり子様・緒方　龍紀様
・木下瑠璃子様・木村ノブ子様・国本アイ子様
・倉橋　正義様・桑本　靖様　・桑本　行雄様
・相良トシ工様・砂原　博子様・田中　明富様
・谷本様　　・中島　洋子様・中村様
・西様(ﾎﾞﾗﾝﾃｨｱｾﾝﾀｰ)・橋本　昭吾様・福本様
・吉光ゆうじ様・吉村美智子様・吉村　龍二様