

みつぐ苑だより

発行：平成22年4月 発行元：介護老人保健施設 みつぐ苑

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。

新年度を迎えて

理事長あいさつ

桜の季節も過ぎ、いよいよ新年度が始まりました。皆様におかれましては益々ご健勝のことと存じます。

さて、私ごとですが、このたび平成22年3月末をもちまして、みつぐ苑施設長を退任致しました。平成9年1月の開設以来、約13年間にわたり施設長として地域に必要とされる施設づくりに励んでまいりました。これまでを振り返りますと、穏やかな13年間だったかと感じております。これもひとえに、地域の皆様のお力添えを賜ることで無事に努められたことを感謝いたしております。この場をお借りいたしまして、厚く御礼申し上げます。

今後は、法人理事長としてまた医師として、後任の新施設長を支えて参る所存でございます。これまで同様、変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

施設長就任あいさつ

この度、当施設の施設長に就任することになりました。

早いもので、西里の地に根を下ろし、7年が過ぎました。H15年からのみつぐ苑の施設医師業務、そしてH19年からの新たに取り組んだみつぐまち診療所など地域高齢者医療の真っただ中で、学ばせていただいた7年間によって、今回、新たなスタート地点に立たせて頂いていると思っております。

医師の役割が病院以外にもあり、また、医療には単に抱えている病気を治す以外にも、担うべき役割があるということ、そしてその役割の重要性もまだまだ課題が山積みであること、しかし多くの可能性に満ちている場所だということも、すべて地域活動の現場が教えてくれました。

地域高齢者の生涯健やかな暮らしには、「根拠ある医療」と「感性の高い福祉」の融合が不可欠です。一人でも多くの地域高齢者やそのご家族のために、これからも、理念である「共に支え共に生きる」を礎に初心を忘れず、日々変わり続ける時代に合わせて、多様化する地域のニーズに常に応え、愛される施設作りに職員と共に励んでまいりたいと存じます。今後とも、これまで同様ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

ボランティア活動紹介

発行：平成22年4月

発行元：介護老人保健施設 みつぐ苑



五丁保育園様（交流会）



鍋島様ほか（二胡演奏）

新しい
お仲間です！

■ H22年1月10日～H22年4月4日

- <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>・大堂喜三子様
- <化粧療法>・ポー化粧品様
- <交流会>・五丁保育園様
- <音楽会>
 - ・熊工OBウインドアンサンブル様
 - ・佐藤ピアノ教室プリティシュガー様
 - ・さつき倶楽部様（ハーモニカ）
 - ・竹下様（ハーモニカ）
 - ・渋谷様（ハーモニカ）
 - ・鍋島様（二胡）・うらた剛様
- <日本舞踊>・和（なごみ）の会様
・和（なごむ）会様
- <踊り>
 - ・ラプリー大塚様（フラダンス・日舞）
 - ・日本念佛踊りの会様
- <学生ボランティア>
 - ・飯田 薫子様・畑野 朱美様・下地さおり様
 - ・下岡 奈緒様・中井友理亜様・山内ゆかり様
 - ・高野 香奈様
- <話し相手または行事参加>
 - ・雨森 亮子様・中野百合子様・砂原 博子様
 - ・田中 賢二様・中島 洋子様・福田 裕子様
 - ・川口 啓子様・渡辺 展幸様

昨年度も多くの皆様にご参加いただき、ありがとうございました。新年度もスタートし、ますます皆様の日常の活動が盛んに行われますよう環境を整え、お待ちしております。新しいボランティア様も多く迎え入れたいと思っておりますので、ぜひご紹介をお願いいたします。今後ともご協力よろしくお願い申し上げます。

インタビュー

日頃、みつぐ苑とのかかわりが深い事業所やご家族様に、みつぐ苑へのご意見やご要望、質問などをお尋ねし、今後の新たな課題を見出すと考え、Q&Aという形式をとり、様々なお声かけをしようという企画です。

記念すべき第1回目は、地域包括支援センター北斗の西里校区担当：松尾（主任ケアマネジャー）様に、質問をさせていただきました。



地域包括支援センター北斗
松尾様

Q みつぐ苑へのご要望などありますか？

A 特に通所リハビリ利用の方ですが、リハビリだけでなく、その方の生活全般へのアドバイスも良くしていただき、とても助かっています。また、認知症の理解も高く、安心してつなぐことができていると感じています。ただ、ショートステイの空きがあるとまだいいですね。

～松尾様ありがとうございました。

ショートステイなどのご要望にも迅速に対応できるようにいたします～



現在、ご意見箱を1階公衆電話横に設置しております。ご意見・ご要望お待ちしております。



編集後記

いよいよ新年度がスタートしました。22という数字に因んで、今年は「にこにこ」と全ての方が笑顔に包まれるような幸せな1年であれば願っております。今年度もみつぐ苑だよりをよろしくお願い致します。

関連事業所

- 通所リハビリテーションみつぐ苑
- 認知症対応型通所介護みつぐ苑
- 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
- グループホーム 茜
- みつぐまち診療所
- 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 熊本市真町135番地 ☎ 096-323-6123

熊本田原坂線 崇城大学から車で約3分

なおこDrの
クローバー通信
～診療所ダイアリー～ Vol.10



診療所院長
津野田 尚子

- 1月29日 北部東校区コミュニティセンター
- 3月3日 熊本市ボランティアコーディネーター養成研修会
- 3月7日 熊本保健科学大学



みつぐまち診療所院長津野田尚子先生の認知症講演会が、上記の3カ所にて開催されました。1月29日は北部東校区コミュニティセンターで家族介護者や地域の方、ケアマネジャーへ、3月3日は熊本市ボランティアコーディネーター養成研修会にて、ボランティアに取り組む方、それを支援する方への講演、そして3月7日には熊本保健科学大学にて、作業療法士等の専門職が認知症にどのように関わるのか、その役割についての講演会が行われました。

参加された方からは、3つの会場とも「認知症への理解や介護する場合の予備知識が増えた。」「役に立った。」等、多くの意見が寄せられました。中には、「人との絆の大切さを感じた、みつぐ苑の取り組みについて知りたい。」といった内容もあり、認知症以外でも興味を感じられた方もおられました。また熊本保健科学大学の講演では、講演後も多くの方が先生への質問のために並ばれる光景が見られ、医療機関や施設に従事する専門職がいかに関認知症に対しての思いや悩みを抱えているかが感じられました。今後も院長はじめ、みつぐ苑全体が皆様へ継続した取り組みの必要性を改めて感じました。(地域支援室)

健康にイキイキと！
健康教室

今回は、下記の2カ所です楽しくイキイキと開催いたしました。



3/11 池亀町健康教室(第8回)



3/17 小塚ほたる会健康教室(第9回)

認知症は、75歳を過ぎると発症率が高くなっていきます。しかし、日々の生活に気を配ることで、ある程度の予防ができるようです。ここでは「健康な脳」を保つために役立つ生活習慣をご紹介します。

食事

- ★ 魚に含まれる脂肪酸(DHA・EPA) 野菜・くだものに含まれるビタミン、カリウムは脳と脳の血管を元気にします。積極的に食べましょう!
- ★ 塩分は控えめに。とりすぎは血圧を上げるので注意しましょう。

知的活動

- ★ 麻雀や囲碁・将棋などのゲームを楽しみましょう。
- ★ 本・雑誌など活字を読みましょう。
- ★ サークルやボランティア活動などで、人と対話や交流をしましょう。
- ★ 手芸や料理など手先と頭を使った趣味を楽しみましょう。

生活習慣病を予防する食事は脳にもいい!

健康な脳にする生活習慣

楽しくたくさん脳を使いましょう!

生活習慣

- ★ アルコールは控えめに。飲むならポリフェノールが摂れる赤ワインがおススメ
- ★ 禁煙をしましょう。難しい方もできる限りたばこの本数を減らしましょう。

運動

- ★ 軽い有酸素運動を習慣にしましょう。(ウォーキングなど)
- ★ ゲートボールやグランドゴルフなど体を動かす趣味を持つのもいいでしょう。

次回は...

- H22. 4. 19(月)13:00 ~ いきいき健康サロン(鹿子木公民館)
- H22. 5. 24(月)10:00 ~ いきいき健康サロン(西梶尾公民館)

創立記念祝会

当苑は今年で創立13周年を迎えることができました。創立記念日式典は同月16日(土)に行われました。当日は、開設記念の会にも乾杯をいただいた、小塚ほたる会会長酒井一男様にご祝辞をいただきました。また、ボランティアで来苑されている「梅后流江戸芸かっぽれ」様による踊りを披露していただきました。内容としては、祝いに向けたかっぽれ踊りなど多様な素晴らしいものをいただきました。また、みつぐ苑のために「みつぐ苑炭坑節」作っていただきました。その際には職員、ご利用者も一緒に踊りに参加し、盛大な会となりました。今年もご利用者様ご家族、地域の皆様、ボランティア様に支えられ1年無事に過ごせましたよう職員一同努めていきたいと思っております。



ボランティアの集いを開催しました!

1月16日(土)に、創立記念祝会、昼食会、集いと1日を通して皆様にご参加いただきました。日頃からボランティア活動でご協力いただいている皆様に今後の活動についてお話しする場として、ボランティアの集いを行いました。祝会よりたくさんのボランティアの方々に参加いただき、集いでは、過去最高の29名様にご参加いただきました。施設からも担当の職員も皆様とともに食事をさせていただき、今後の活動についての気持ちや姿勢と



いった内容や活動についてのグループワークを行い、ボランティア様同士の交流であったり、意見交換を行い、今後どのようにボランティア活動に取り組んでいくか、貴重なご意見をたくさんいただきました。

現在、みつぐ苑での活動の多くは、ボランティア様に支えられています。ご都合により出席できなかった方もいらっしゃいましたが、お忙しい中ご参加いただき本当にありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。

21年度熊本県老人保健施設研究大会

1月26日(火)に、熊本テルサで開催されました。この研究大会は県内87の老人保健施設で働く職種が垣根を越えて一同に会して研鑽をする場で、今回は28題の研究発表と「老人保健施設におけるリスクマネジメントについて」の特別講演が行われました。みつぐ苑からも3題の研究発表を行いました。当苑の発表者は「緊張はしたけど発表の態度や、聞いている方への説明の仕方の難しさを感じた。」また別の発表者は、「他施設の研究発表を聞いて、どれもしべルの高いものばかりで、自分達ももっと頑張らなければと思った。」等の感想が聞かれ、



いずれの発表も素晴らしく、それぞれの施設の頑張りが伝わってきました。特別講演では、サービスを利用する側の権利意識の高揚から、最低限事故の無い、安心して利用できる老人保健施設を求められるが、介護サービスの現場ではご利用者の身体能力や判断能力が不十分なケースが多く、あらゆる局面・時間帯場所にリスクが存在しているので、利用者も職員も安心できる、リスクマネジメントの体制構築が重要だという内容でした。