



幸せを生む施設 笑顔の恵泉

福祉・介護に輝きを求めて！

きずな

社会福祉法人明石恵泉福祉会

2016 広報誌 春号

H28.3.23 介護老人保健施設行事

【恵泉オリンピック】風船バレーの

白熱した試合の一場面



* Contents *

- 認知症カフェ“オレンジカフェ大久保北”の取り組み
- 恵泉スマイルサービスマップ
- 特集「介護老人保健施設」
新企画“1分間リハ”の紹介
- 施設トピックス
- 特集ページ【栄養部門】
- 情報アラカルト

ISO 9001 認証取得

明石恵泉福祉会は福祉サービスの質とご利用者、ご家族の満足度の向上を目指し「介護サービスの質を保証する、組織マネジメントの仕組みが整っていること」「その仕組みに基づいて作成されたマニュアルに従って施設が適切に運営されていること」が第三者認証機関に認められ「認証評価」を得ています。

- 介護老人保健施設恵泉
- 特別養護老人ホーム恵泉
- 恵泉第2特別養護老人ホーム
- 恵泉第3特別養護老人ホーム
- ケアハウス恵泉・第2ケアハウス恵泉
- 恵泉グループホーム
- 恵泉きずな

発行 社会福祉法人明石恵泉福祉会
編集 広報委員会
刊行 平成28年4月
WEB <http://www.akashi-keisen.com/>
所在地 〒674-0051
明石市大久保町大窪 2818



—地域から必要とされる総合施設“笑顔の恵泉”—

社会福祉法人 明石恵泉福祉会では、

『すべての人が幸せを実感できるサービスを提供する。人間としての尊厳を重んじその人にふさわしい援助を行う。』を基本に、ご入居される方との絆を深め、その人らしい人生を最後まで安心して送ることができるように、恵泉グループ全体で支援いたします。

～認知症カフェ“オレンジカフェ大久保北”の取り組み～

私たちは地域貢献の取り組みとして今年度から認知症カフェ、オレンジカフェ大久保北を定期的で開催して参りました。認知症カフェとは認知症の人やその家族、認知症について気になる方、また医療や介護の専門職員が気軽に集まりなごやかな雰囲気のもと交流を楽しむ場所です。私たちは認知症の方が気軽に参加でき社会と交流できるような場所作りを目的に平成27年5月からスタートし、今年度は6回地域の喫茶店や会館で開催致しました。

オレンジカフェ大久保北の特徴のご紹介

特徴①様々な専門職員が関わり運営

恵泉所属の作業療法士、介護福祉士のほか、地域包括支援センターの保健師も一緒に活動して下さりご尽力頂いております。

特徴②認知症の方、ご家族、地域の方、それぞれが参加しやすい企画

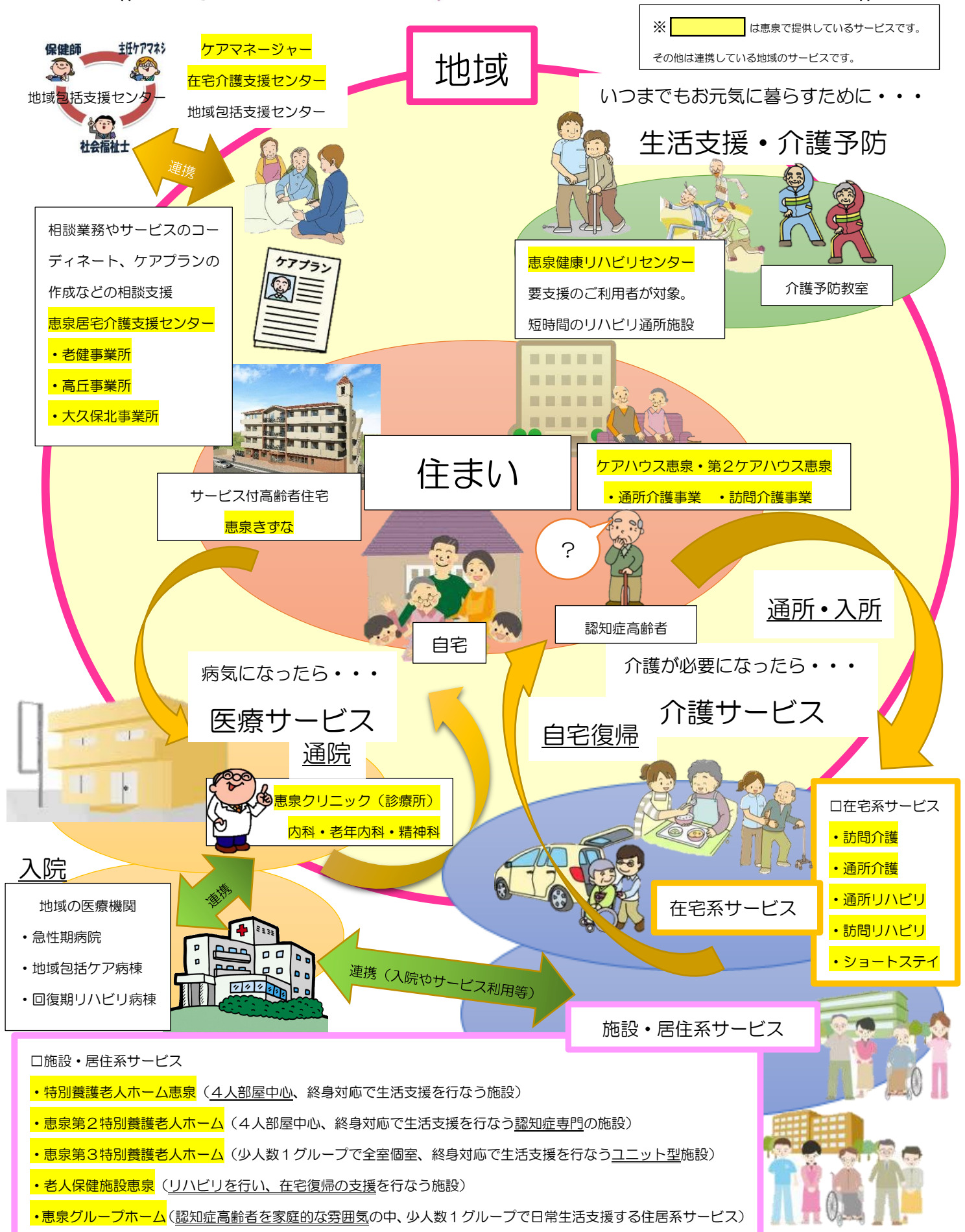
認知症に効果があると言われていいます音楽療法としてフルート、大正琴等の音楽演奏や作業療法としてもものづくりを活動の中心として行って参りました。またご家族の悩み相談、介護相談、雑談など、認知症についていろいろな話をする時間では、しゃべることによるストレス発散効果や同じ境遇の人と話すことで前向きな気持ちを持って頂くことを目的としており参加者から大変好評を頂いております。

今年2月には大久保町山手台の山手台会館で初めて開催、多くの地域の方々が参加して頂きました。来年度はオレンジカフェ大久保北が多くの方に認知され、よりたくさんの方々に参加して頂けるよう、また地域の方々からご意見を頂きながら地域に根付いた活動となることを目指し、この活動を継続して参ります。活動を通して認知症高齢者を支えていくような地域づくりに寄与できますよう今後も法人をあげて取り組んで参る所存です。



恵泉は様々なサービスで高齢者・地域を支援します

《恵泉 “smile” サービスMAP》



ALL 恵泉 ALL リハビリ

～「1 分間リハ」への取り組み～

私たち介護老人保健施設東棟は在宅復帰を目標にリハビリを行う施設です。昨年 10 月より意識改革の取り組みとして世間一般として「リハビリ=セラピスト」といった認識があるものを介護、看護、事務間までといった他職種と連携し全部門がリハビリをしているという共通した認識を持って取り組みことを目的に普段行っているケアを目に見える形にし、毎月目標を立て「1 分間リハ」をスタートさせました。

「1 分間リハ」は日頃のご利用者との関わりの中でほんの少し意識することで簡単にだれもができるリハビリテーションの関わり方です。この取り組みで以前と比べどのような意識の変化があったのかをご紹介します。

取り組みスタートして最初の 1 分間リハをご紹介します！

リハビリのテーマは・・・『笑顔で挨拶！』

職員の関わり方

まずはしっかりと笑顔の効果を理解し、その上でいつもより少し口角をあげ笑顔を作り相手の目を見て挨拶をしましょう！！（名前を呼んでから挨拶も効果大）

『笑うこと』への効果

笑顔にはたとえ作り笑顔でも心拍数を落ち着かせストレスを軽減させる効果があります。

顔の筋肉には楽しい気持ちにさせる神経を刺激するものがあります。大笑いすると心拍数が増加し血圧も上がりストレス発散の効果もあるようです。



ポスターを施設内のたくさんの箇所に掲示、また職員へポスター配布することで意識付けをおこなっています。



“1 分間リハ”を実際に 取り組んでみて・・・ 各専門職員の感想コメント

介護職員より

この取り組みが開始される前に比べ、リハビリに対する意識が変わり、毎月の目標に対して自身の目標としても意識して取り組めるようになりました！



リハビリ職員より

具体的な例をテーマとして毎月目標を挙げることでスタッフの意識が向上しました。また、みなさまと一緒に取り組むことでスタッフ間の連携がさらによくなりました！



看護職員より

何気なくしていることを意識づけることで再認識でき、職員が同じ目的でご利用者様とのコミュニケーションに役立てることができたと思います！



事務職員より

この取り組みが開始される前に比べ顔が見える位置を意識するように心掛けるようになりました！



支援相談員より

ご利用者様との関わりの中で毎月の目標を意識しながら接するようになりました。今後は職員だけではなくご家族も一緒に取り組んでもらえるように PR して行きたいです！



感謝 ボランティアの紹介

日頃、老健恵泉でボランティアとして活躍して下さっている皆さまをご紹介します！



友愛朗読107

毎月1回詩や童話を朗読して下さるグループです。朗読の中でご利用者とのコミュニケーションを大切にしています。



カラオケの丸山さま

毎月3回、各フロアでカラオケを開催、演歌や動揺など懐かしい曲をご利用者が楽しく歌えるようお手伝いをしています。

あかねが丘音楽隊

3ヶ月に1回、施設のロビーで60人規模の迫力ある合奏や合唱で楽しませて頂いております。



ふれあい喫茶

毎月2回、各フロアで喫茶を開催して頂き、お茶とお話をご利用者は楽しんでいます。



大テボ新
歓迎イラ規
迎アン

○ボランティアの内容は問いません！ご利用者と会話を楽しく頂くこと、趣味や得意なこと、どんな内容でもOKです！お時間や頻度などもご希望に沿って行きたいと考えております。お一人で心配な方についても、職員もボランティア活動をお手伝いさせて頂き、活動内容について一緒に考えて参ります。是非宜しくお願いします。

詳細については、担当：高木・細川までお問い合わせ下さい。078-936-8003（代）



施設トピックス



ケアハウス合同にて、お正月飾りを作りました。カトレア、松などをうまく組み合わせ、土台となる竹飾りの好きな箇所に飾っていきましました。とても豪華な飾りが出来上がり、皆さん口々に大変綺麗ねと喜ばれていました。



ケアハウス

グループホーム



今日は大久保町の住吉神社へ初詣に出かけました。神殿で正式参拝をしました。神主様より、施設の安全と入居者の皆さんの健康長寿をご祈祷していただきました。その後、お神酒を巫女さんより授かりました。

老健西館では正月気分を味わって頂く為に、書初めを始めカルタやお手玉など、それぞれ思い思いの正月遊びを楽しんで頂きました。書初めの場面では今年の干支になぞらえた言葉など、皆さまそれぞれ好きな言葉を書かれていました。



老健西館

第一特養



手作りおやつとして、ポップコーンマシンを使っのポップコーン作りをしました。ポンッ、ポンポンッ、と音を立て膨らむのを見て、皆さん歓声を上げながら楽しんでいました。塩や昆布茶で味付けをし、皆さんに召し上がって頂きました。

12月28日にはもちつき大会をしました。職員の姿を見て、「もっと上手にできる。」と自ら参加されるご利用者様もたくさんおられました。力には自信のない方は「よいしょ」と大きな掛け声で応援してくださいました。



第二特養

第三特養



「先日、沖縄音楽ボランティアグループ『アンシェ』の方々 came されました。ゆったりとしたリズムに、心を奪われてしまいました。寒くなってきていた時期でしたが、その時だけはその寒さを忘れるような暖かいひと時でした♪」

栄養

行事食

食事は生活の中心であり、入所者様も楽しみにされています。ご入所様、ご利用者様に食べる楽しみ、生活の活力となることを願い、目で見ても楽しめるような行事食の提供を心がけています。

節分



七夕



クリスマス



おやつ作り

季節を感じて頂けるようなおやつを利用者様と作りました。ご利用者様間での交流の場となり、皆さん笑顔で参加されていました。今後もおやつ作りを通して、“食の楽しみ”を皆様と共感していければと思います。



春・・・いちご大福風



夏・・・スイカゼリー



秋・・・栗クッキー



冬・・・ツリーケーキ

認知症予防に向けて

厚生省は認知症患者が2025年に700万人。65歳以上の5人に1人と発表しています。認知症高齢者の数は2012年の時点で全国に約462万人と推計されており、約10年で1.5倍にも増えることになります。実際に食事、運動、睡眠、嗜好などは、生活習慣病の発症予防に関連しますが、これらがアルツハイマー型認知症や脳血管性認知症の予防にも関連します。すなわち、栄養バランスの良い食事をすることは、糖尿病・高血圧・動脈硬化等の生活習慣病だけでなく、認知症予防にも効果的といえます。体や脳によい食生活を送り、認知症を予防しましょう。

① 塩分のとり過ぎに注意しましょう・・・漬物は浅漬けへ、汁物は具沢山で塩分調整、加工食品を控えましょう。時折、洋食をとり入れて、醤油や味噌の摂取を控えましょう。

② 野菜をしっかり摂りましょう・・・特に緑黄色野菜は栄養価が優れています。淡色野菜200g、緑黄色野菜150gが1日の目標量です。毎食、茹野菜を片手半分、生野菜なら両手一杯摂るように心がけましょう。



③ 魚を積極的に摂りましょう・・・サバ・サンマ・イワシ・ブリ・アジなどの青魚が良いでしょう。干物や揚げ物を控えて、刺身や焼き魚、煮魚にしましょう。

“まごたちはやさしい”

食品研究家で医学博士の吉村裕之先生が提唱されているバランスの良い食事の覚え方です。生活習慣病予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、骨を丈夫にする、などの効果があるとされています。

ま・・・豆、大豆食品、味噌、納豆、豆腐

ご・・・ゴマ

た・・・卵

ち・・・チーズ、牛乳、乳製品

わ・・・わかめ、海藻類

や・・・野菜

さ・・・肴(特に青魚)

し・・・しいたけ、きのこ類

い・・・イモ類

笑顔の恵泉

情報アラカルト



このコーナーでは、恵泉から皆様へホットな情報をお届けします。発行月によって内容は様々です。
インターネットからのウェブサイトにも情報を掲載していますのでぜひご覧ください。

関わり方は自由です!!

介護老人保健施設恵泉では様々なボランティアのご協力を大募集しております。施設に来てご利用者の方々とお話を楽しんだり、外出企画に参加してみませんか？個人や団体での参加、関わる形は自由です。

ボランティア
さん大募集

福祉・介護分野に興味のある方

明石恵泉福祉会では施設内で働く職員の募集を随時承っております。施設内の様子や雰囲気を感じとってもらうために見学から参加される形でも結構です。
お気軽にお問い合わせください。

求人募集

豆まき&ひなまつり実施

各施設では2月に豆まき、3月にひなまつの行事がそれぞれ実施されました。
どのご利用者様も季節を味わいながら行事を楽しまれていました。

イベント
ご報告

イベント
ご案内

4月下旬~こいのぼり掲揚

今年も毎年恒例の「こいのぼり」の掲揚が行われます。この期間の為に、職員が手作りでこいのぼりを製作します。今年も特養南側駐車場を彩るこいのぼりにご期待ください。



《施設の問い合わせ先》

■介護老人保健施設恵泉	078-936-8003
■ケアハウス恵泉	078-938-2200
■特別養護老人ホーム恵泉	078-936-8160
■第2 ケアハウス恵泉	078-938-2600
■恵泉第2 特別養護老人ホーム	078-938-6933
■恵泉グループホーム	078-938-6988
■恵泉第3 特別養護老人ホーム	078-934-9111
■恵泉きずな	078-948-2778

※編集後記※(広報委員会より)

今回は新たな試みとして、介護老人保健施設で全職員が取り組んでいる「1分間リハ」を特集としてご紹介しています。この取り組みで職員のモチベーションアップ、また恵泉が力を入れていますリハビリテーションについて、サービスの質の向上につなげていきたいと考えております。

今後も「恵泉」の様々な情報を発信して参りますので
よろしくお願い致します。

