



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
広報誌 2021年 秋号



品質保証

ISO9001 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。

- | | | |
|--------------------|-----|---|
| ■特別養護老人ホーム恵泉 | 発行 | 社会福祉法人明石恵泉福祉会 |
| ■恵泉第2 特別養護老人ホーム | 編集 | 広報委員会 |
| ■恵泉第3 特別養護老人ホーム | 刊行 | 令和3年10月 |
| ■介護老人保健施設恵泉 | WEB | http://www.akashi-keisen.com/ |
| ■ケアハウス恵泉・第2ケアハウス恵泉 | 所在地 | 〒674-0051 |
| ■恵泉グループホーム | | 明石市大久保町大窪 2818 |
| ■恵泉きずな | | |



doing!

恵泉は あなたの「したい」を本気で考えます!



doing!

【紡ぐコミュニケーション・伝わる・つながる】

入所されてから笑顔になったところを見たことがない。

しかしながら話しかけて関わりを重ねるたびに表情の変化や仕草の数が増えている姿がある。

いつの間にか忘れてしまった笑顔を取り戻してほしい。

そんな機会を作りたくて自立支援を始めました。

具体的なプランとしては

- ① 挨拶の言葉がけを必ず行う。
- ② 食事をする時食事内容を紹介しながら声かけをする。
- ③ 移動するときに車椅子を使用するのですがしっかりと声かけをして理解してもらった後に移動する。
- ④ レクリエーションのお誘いの言葉がけをして参加を勧める。

職員が顔を近づけ声をかけると、こちらの顔を見て、短い言葉で発語みられることが増えました。「ありがとう」「行こか」「嫌」「痛い、あかん」「それでいいねん」等、ポジティブな発言に限らず、ネガティブな発言も含めて自身から発信してくださる場面がどんどんみられるようになりました。

職員が声かけしていくことで、発語が少なかった利用者様に徐々に発語が増え始め、時には行動で自分の思いを伝えようと努力されていることを実感することができた。

職員同士でも利用者様の行動を共有し合うことが増えて、ご本人がどう思っているかをみんなで考え、仮説を立てながら言葉かけを続けるアプローチもしました。

関わりを行っていく中で職員同士が対話を重ねていくこと、日々の情報を客観的に評価することがとても重要であると学んだ。

初めて聞く本人の「言葉」が引き出せた事は職員どうしのやりがいにつながり、もっともっとという気持ちとなった。今では利用者様だけでなく、職員間の笑顔も増えてきたように思います。



いつもアクティブに手作業をされるK様。

しかし、遠慮がちなところもあり、自分から何をしたいと言われることは苦手なご様子でした。

そこで職員が、いくつかの趣味活動の中からK様の興味のあるものを選択出来るようご提案すると、塗り絵や、線を削ると綺麗な絵が現れるスクラッチアートを手に取られ、「やってみようかな」と仰るようになってきました。

塗り絵は「ここ何色塗ったらいい？」と職員に相談をされることがあり、職員がアドバイスをすると、丁寧な色使いで仕上げをされます。

スクラッチアートは、始めて間もない頃はただ線を削るだけでしたが、続けていくうちに「ここ、削ったら綺麗かしら」とバランスや作品の仕上がりのイメージを考え、試行錯誤することを楽しめるようになりました。

完成した作品はK様の作品集として、職員と一緒に見て達成感を味わっていただいています。他の入居者からも「凄い！綺麗！見せて！」と声をかけられることもあり、照れながらも一緒に作品集を見ていただくことで、他の入居者との繋がりができる良いきっかけになっています。この充足感が次の作品作りにつながっているのです。

doing!



doing!

【ライフストーリー ～今の自分にできること～】

人生において目標をもって生活することはとても大切なことです。ケアハウスでは、今までの自分の人生を振り返り、改めて自分のしたいこと・やりたいことを考え、見つけてもらい、これからの生活がいきいきしたものになるような取り組みを行いました。

M様は元々ボランティア活動や園芸など趣味も多くあり、他者との交流も多い方でした。ケアハウスにきてからは「職員や入居者に迷惑になってはいけない」という思いから、自分のやりたいことを我慢されているようでした。自分のことよりも人のためになにかをしたいという思いが強いため、自分だけでなく他入居者も喜んでもらえる目標をたてました。

目標は「季節に合った花を育てて他の入居者にもみてもらう」とし、実際に自室のベランダで育てた花を施設の中庭に飾り、他の入居者にも見てもらうことができました。他の入居者からも大変好評で、本人も、もっと他の花も育ててみたいと前向きな発言をされたり、花の様子をぜひ見てほしいと、職員にも積極的に話かけてもらえるようになりました。改めて、人と関わることの大切さを学ぶことができました。



恵泉のケアハウス



～ 安心したシニアライフを ～



恵泉のケアハウスとは？



- 60歳以上の方が、自立した生活を送ることができる施設です
- 介護保険の要介護認定の有無にかかわらず入居できます。
- 総合福祉施設のなかにあるケアハウスなので、生涯を通じてサポートいたします。
- 軽費老人ホームなので、**低価格**で生活できます。

安心した生活を送っていただくために

恵泉クリニックが健康をサポートします

《診療科目》

- ・内科
 - ・脳神経外科
 - ・精神科（認知症外来もあります）
- エコー、レントゲン、CT、心電図など
お体内部の詳しい検査も可能です。



《訪問診療サービスも充実》

- ・眼科
目薬処方、眼圧測定
- ・歯科
虫歯治療や
義歯の作成、調整など



《訪問サービスで便利な生活》

- ・理容
- ・美容室
- ・クリーニング
- ・みなと銀行



理美容室



ケアハウス前から
クリニックまで
送迎あり。
通院にかなり便利！



健康的で楽しく活気ある毎日過ごすために



食 事

管理栄養士による三食栄養バランスの
取れた献立を作成。
ケアハウスの食事は直営で、管理栄養士
が考える四季折々の行事食及び、日々の
献立はご入居者に大好評です！！



健 康 体 操

毎月全入居者にフレイル健康予防体操
プログラムを配布し、自身でも体操が
できるように助言しています。
少しでも健康で生活出るようサポート
しています。



買 い 物

無料の巡回バスに乗って自由
にお出かけ！
イズミヤや大久保駅付近で自由に
買い物ができます。
自分の時間を有意義に満喫
できます！



レ ク リ エ ー シ ョ ン

行事やレクリエーションに参加！
生活のなかに楽しみや生きがいを見つ
けることができます。
季節折々のイベントを開催しています！



ご入居の相談・お問い合わせは



ケアハウス恵泉

TEL 078-938-2200

Mail k-keisen@akashi-keisen.com

第2ケアハウス恵泉

TEL 078-938-2600

Mail dai2care@akashi-keisen.com



施設トピックス



第1特養



冬に向けて時間を見つけては、皆様少しずつ編み物をしています。レッグウォーマー等を作成し、他の利用者様にプレゼントをしたりして、皆様で和気あいあいと冬に備えて頑張っています。

第2特養



今月はアニマルセラピーを行いました。人懐っこい猫の赤ちゃんを利用者様に抱いていただきました。とても可愛らしい猫の赤ちゃんに職員と利用者様共にメロメロになってしまいました。

第3特養



春の終わりに植えていた園芸が大きく育ちました。ヤングコーンやキュウリやトマト等、様々な野菜を食べることができて利用者様も笑顔でした。育てるために水やりや様子を見に行く事を日課にして成長を楽しんでいました。向日葵は2メートルを超えて育ってビックリです。

グループホーム



私たちグループホームでは、ラジオ体操を朝の日課にし、フレイル予防に努めています。「1.2...」とご入居者に号令をかけていただき、健やかな心とからだづくり、ご入居者同士の絆作りにもなり、毎日笑顔で一日が始まります。コロナ禍でも継続できる健康づくりを目指して参ります。

老健(東館)



東京オリンピックが開催され盛り上がっていますが、ここ老健でも「恵泉オリンピック」が開催されました。利用者様と職員と一緒に参加したりレーでは職員の激走で大盛り上がり！利用者様へ大事なバトンパスも落とさずにつなぐことができました。

老健(西館)



老健西館では、生活期リハビリの一環で家庭菜園を行っております。入所者様が以前されていた家庭菜園の思い出話をして下さり、少しずつ成長するミニトマトに「おおきくなれよ」とお祈りされておられたのがとても印象的で、菜園への愛が伝わってきました。

日光浴で健康になりましょう

～日光浴のポイント～

①骨粗しょう症予防

ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨の強化に役立ちます。

②認知症予防

ビタミンDは認知症になるリスクを半減するといわれています。

③糖尿病予防

糖尿病は膵臓からのインスリン分泌が低下する病気です。ビタミンDはこの膵臓に働きかけ、インスリンの分泌を促します。

④日光浴で脳内のセロトニンを増やす

セロトニンとは神経伝達物質のひとつで、ドパミン・ノルアドレナリンを制御し精神を安定させる働きをします。別名「幸せホルモン」とも呼ばれています。

⑤うつ病の改善

セロトニンが分泌されることでストレスが軽減されます。結果としてうつ病や睡眠障害、パニック障害などの改善に役立つ場合があります。

⑥生活習慣病の予防や改善

セロトニンを増やすには、日光浴や適度な運動、バランスの良い食事を摂ることが必要になってきます。セロトニンを増やす習慣は生活のリズムを整え、結果的に生活習慣病の予防や改善に繋がります。

⑦日光浴で体を温める

日光浴をすることで体温が上昇します。

⑧免疫力の向上

人間の平均気温は36.5度～37.1度とされています。日光浴や運動によって体温が1度上昇すると、通常時と比べて免疫力が最大5～6倍になるともいわれています。

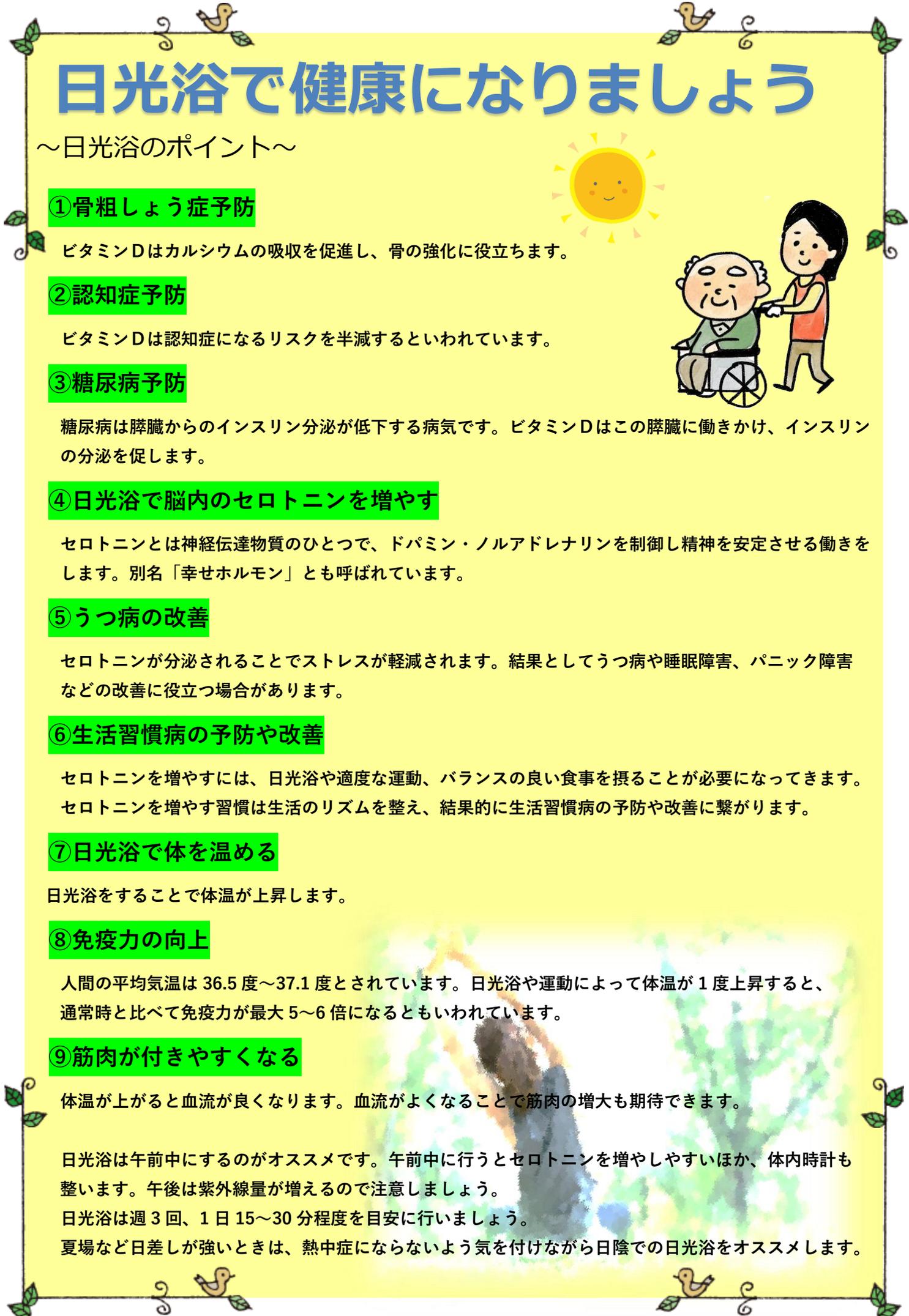
⑨筋肉が付きやすくなる

体温が上がると血流が良くなります。血流がよくなることで筋肉の増大も期待できます。

日光浴は午前中にするのがオススメです。午前中に行うとセロトニンを増やしやすいため、体内時計も整います。午後は紫外線量が増えるので注意しましょう。

日光浴は週3回、1日15～30分程度を目安に行いましょう。

夏場など日差しが強いときは、熱中症にならないよう気を付けながら日陰での日光浴をオススメします。



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。

恵泉HPリニューアルのお知らせ

この度、当法人のホームページがリニューアルいたしました！今まで以上に見やすくなっておりますのでぜひ一度ご覧ください！

(アドレス) <https://www.akashi-keisen.com/>



明石恵泉福祉会ではこの度の緊急事態宣言解除に伴い、対面面会の再開に向けて調整中です。面会の条件や方法等については各施設で異なりますので、下記にあります

ご面会について

各施設の問い合わせ先にご連絡ください。



地域支援活動のご案内

【Team 4C】では地域住民の方々を対象とした健康体操や福祉健康相談などの教室を行っております。講師料金は『無料』です。

内容や時間などはご相談ください。

(問い合わせ) ☎078-936-8003 高木まで



《施設の問い合わせ先》

- 介護老人保健施設恵泉 078-936-8003
- 特別養護老人ホーム恵泉 078-936-8160
- 恵泉第2特別養護老人ホーム 078-938-6933
- 恵泉第3特別養護老人ホーム 078-934-9111

- ケアハウス恵泉 078-938-2200
- 第2ケアハウス恵泉 078-938-2600
- 恵泉グループホーム 078-938-6988
- 恵泉きずな 078-948-2778

** 編集後記 **

度重なる緊急事態宣言によってなかなかご利用者の様子をご家族にお伝えするのが難しい状況が続いております。リニューアルしたホームページや広報誌を通じて、当法人をご利用いただいている(これからご利用いただく)皆様に少しでも、安心していただけるよう、サービスの「見える化」に努めてまいります。

