

# たいよう

第134号 平成31年 3月発行  
独立行政法人地域医療機能推進機構  
神戸中央病院附属介護老人保健施設  
〒651-1145  
神戸市北区惣山町 2-1-9  
TEL 078-595-2323  
FAX 078-595-2717



ミュージックセラピー



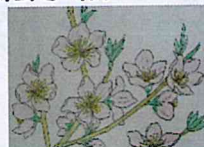
体操



折り紙



絵手紙



## シンポジウム



兵庫県介護老人保健施設協会主催のシンポジウムが平成31年2月6日（水）に開催されました。シンポジストとして、作業療法士の長友洋一郎氏が『あなたにとっての自立支援とは何？』をテーマに施設から在宅で生活につなげられた事例を発表しました。200名の参加のうち施設職員や行政、在宅で介護従事する家族の方などが熱心に聴講されていました。管理栄養士、社会福祉士、医師を交え、参加者の方との活発な意見交換も行なわれ、自立支援が過介護とならないよう、その方に合わせた支援が必要だということを経験しました。



# 防災訓練（夜間想定）

1月31日16時頃、夜間を想定した防災訓練を実施しました。高齢者施設で火災が発生した場合、建物の構造、階数、延面積、設置されている消防用設備等、施設に関わる職員全てが各関係機関と連携を図りながら、避難しなければなりません。今回は地震直後の火災に対する訓練で、特に職員数が少なく周囲が暗い状況での夜間訓練を行ないました。

訓練に際し、職員は事前に何度も打ち合わせを行っていましたが、サイレンが鳴ると動揺してしまい、手順を誤って注意を受ける場面もみられました。高齢者が安心して生活できるよう今後も訓練を繰り返し行うことが必要だと改めて感じました。



## 家族介護教室

2月27日、『皮膚の健康を守ろう！～冬場のお肌トラブルケアについて～』をテーマに家族介護教室を開催しました。

冬になるとお肌がカサカサして乾燥してきます。年を重ねると皮膚が弱くなり乾燥しやすくなるといわれています。今回、参加者と一緒に、皮膚の働きや高齢の皮膚の特徴、体の洗い方や保湿剤の塗り方など実践を取り入れながら楽しく勉強しました。

また、介護の場面で難しい爪の切り方やポイント、ハンドマッサージの方法を講義しました。ハンドマッサージは保湿だけでなくリラックス効果が得られ循環も良くなるので時間のある時に話しをしながら実践していただければと思います。

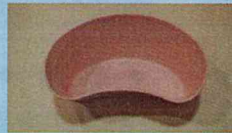
年を重ねたら皮膚が弱くなっていきますので、今からでもお肌のお手入れを行ないトラブルを予防しましょう。





## 口腔ケア

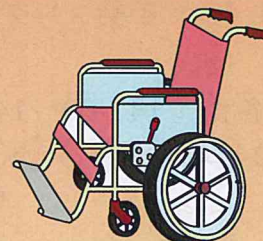
『口腔ケア』とは、口中を清潔に保つことで、口の中だけではなく体全体の健康を保つケアのことです。口腔機能が低下すると、「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行えず、栄養が十分に摂取できなくなります。栄養不足状態が続くと、運動機能の低下や認知症の進行、摂食障害につながる可能性もあります。施設では利用者様に食後の歯磨きを推奨し、歯科衛生士から助言や指導を受けた看護師や介護士が、利用者様の口腔ケアの指導を行なっています。口腔ケアを適切に行なえば、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。いつまでも「おいしく食べる」という楽しみをもって生活できることが大切ですね。



## 特別支援学校就労体験受け入れ

昨年12月から今年の2月まで全6回の日程で就労体験を目的に特別支援学校の実習受け入れを行ないました。今回1名の学生さんが実習にこられ利用者様とのコミュニケーション、施設内の窓拭き、車椅子の掃除などの活動を行いました。学生さんは初日こそ緊張をされていましたが、誰と会っても気持ちの良い挨拶で活動されていました。最終日には、いろいろな方と話ができてよかったと感想を述べられ安堵の表情で終わられました。

特別支援学校の卒業生は介護施設やスーパーマーケット、クリーニング工場など、さまざまな場面で活躍されており、当施設でも卒業生が介護補助員として活躍しています。今回経験したことを活かし、社会人として頑張りたいと思います。



## ★筍の木の芽和え (4人分)

- ・たけのこ … 160g  
(小1本)
- ・淡口醤油 … 小さじ2
- ・砂糖 … 小さじ1
- ・白みそ … 大さじ1
- ・砂糖 … 小さじ2
- ・木の芽 … 2枚
- ・みりん … 小さじ1
- ・ほうれん草  
(葉先) … 30g
- ・だし汁 … 大さじ2

### ●たけのこのあく抜き

①先のほうの1/5ほどを斜めに切り落とし、皮に1か所、包丁の切り目を縦に入れる。



②皮を2~3枚むき、あとはそのままにして、たっぷりの水に米ぬかと赤とうがらしを入れて竹串が根元にすっと刺さるくらいまでゆで、そのまま冷ます。



たけのこの皮には繊維をやわらかくする成分(亜硫酸塩)が含まれている。米ぬかは、たけのこの軟化を早め、白くゆであげる。赤とうがらしはえぐ味をとる。



## 《作り方》

- ①たけのこをあく抜きする。
- ②①をいちょう切りにしだし汁、淡口醤油、砂糖で煮る。
- ③木の芽は水洗いし、みじん切りにする。
- ④ほうれん草はボイルしミキサーにかけ、ザルにあけ水切りし、絞る。
- ⑤ボウルに白みそ・砂糖・みりん・だし汁、③④を混ぜ合わせ、②と和える。

★竹は意外にもイネ科にあたり、温暖な地域に多く生えています。その種類も多く、70種類ほどあるといわれていますが、食用にされているものは孟宗竹(もうそうちく)をはじめ、ほんの数種類です。春の味覚を代表する食材です。

## お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

4月/1(月) 2(火) 3(水)  
4(木) 5(金)  
5月/7(火) 8(水) 9(木)  
10(金) 13(月)

\*申し込み締切日: 前月の25日まで

ふれあい喫茶・売店

4月/10(水) 24(水)  
5月/8(水) 22(水)

行事

演奏会

3月20日(水) 手話ソング(KSC)  
4月17日(水)  
2階3階各食堂 14:00~14:40



## 編集後記

春の訪れを感じられるようになった今日この頃。暖かくなってきたのは嬉しいですが、花粉症で悩んでおられる方も多いのではないのでしょうか。

我が家では4月から長女が社会人になり、三女が高校生になります。それぞれに新しい春を迎えることになりました。子育ても少しずつ卒業に向かっており、嬉しいような、寂しいような気持ちになります。

4月から環境が変わったり、新しいことにチャレンジされる方がいらっしゃると思いますが、季節の変わり目は特に、栄養、休養をしっかりと摂って元気に乗り切りましょう!  
(岸野)

