



# 特別養護老人ホーム 有度の里

# いつも元気な笑顔の絵日記



## ～新年度を迎えて～

社会福祉法人恵和会 理事長 栗田和明

平成21年度は介護保険法改正のスタートの年であり、私達は社会福祉法人として使命感を持ち、基本理念『我が家のごとく生活が送れる安らぎの家』を実現させる上で、今まで以上に自力による経営基盤の強化・確立を図るために、より一層の創意工夫を行います。そして、21年度から経営体系改革のスタート年とし、3ヶ年計画で経営体制の確立を努力目標とします。

## 特別養護老人ホーム



## お花見

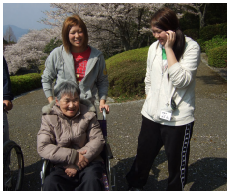
## ユニットケア特別養護老人ホーム 雅笑



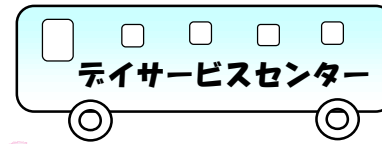
4月7日～10日の4日間、入所の全フロアの利用者様と桜満開の県立美術館へお花見に出かけました。連日、晴天に恵まれ春の空気をめいっぱい吸い込み、楽しい時間を過ごしてきました。桜の見える高台に登って風景を眺めながらのおやつタイムには、気持ちよさからか、自然と歌を口ずさむ方もいらっしゃいました。1人が唄い出すと、それにつられて最後にはみんなで大合唱となりました。自然の中で過ごし、素敵な笑顔がたくさん見ることができました。



全員集合！



楽しいね♪



デイサービスでは、3月30日～4月4日の間、お花見に行きました。天気の方も晴れの日が続き、最初の頃は5分咲きぐらいでしたが、週末には、ほぼ満開。白やうすピンクの花びらに、自然と笑顔になり、職員も利用者様も春の訪れを喜び、青空の下、桜を見て楽しい時間を過ごしました。



県立美術館にて

みんなではいチーズ！



## ☆健康一口メモ☆ ～不眠はこうして改善しよう！～



介護にあたる人は、精神的な緊張や不安、心配、悩みなどのために不眠症になりがちです。ご自身と家族の為に、寝不足にならない工夫が大切です。

### 〈快眠のための条件〉

1. 夜は明るい所へは行かない。携帯電話を操作しない。家の明かりも暗めにする。
2. アルコールには、眠りを浅くする作用があるので、夕食での飲み過ぎ、寝る前の飲酒はしない。
3. コーヒー、紅茶、緑茶などカフェイン入りの飲料、睡眠を妨げるタバコは就寝前3時間は避ける。

### 〈リラクセス法〉

- 精神的に緊張していたり、興奮状態にあるとき、全身の力を抜いて、筋肉を弛緩させると精神的にも緊張がほぐれ、眠れるようになります。
1. 仰向けに寝て、全身に力を入れる。
  2. 手先から体幹、足に向かって順に力を抜く。
  3. 全身の力を抜き、だら～んとする。

## 有度地域包括支援センター

桜の花も満開となり、新年度がいよいよ開始されました。包括も開始より4年目を迎え、昨年度までに介護保険に関する相談ばかりでなく、認知症に対する相談や末期ガンの方の在宅療養のご相談など多岐に渡る相談が寄せられています。ご相談の中で特に感じることは、地域のつながりの大切さということです。介護保険だけでは、高齢者の方の生活全てを支えきれず、「地域で支えていく」ことが重要になってきます。そのために、包括は地域の関係機関と手を携え、共につながっていかねばならないと思います。今年度は「地域に積極的に出向く」ことを目標に、地域住民の方や関係機関とともに、高齢者支援に当たっていきたく思います。今後ともよろしくお願い致します。

## 指定居宅介護支援センター ～ケアマネより一言～

桜も満開、お花見の季節となりました。いよいよ春たけなわですね。4月に制度開始から、10年目を迎える介護保険制度。介護報酬が初の引き上げとなる制度見直しも進んでいます。利用者にはどのような影響があるのでしょうか？ 人でのかかった質の高いサービスが受けられる反面、今までと同じサービスを受ける場合は、サービス単価が上がるので、自己負担も増えることとなります。介護サービスを受ける前提となる要介護の認定基準も変わるのででしょうか？ 例えば、調査項目は主治医の意見書で代替できる「皮膚疾患」など14項目が削られ、新たに「簡単な調理」など6項目が加わり74項目となります。現在より軽く判定されるのでしょうか？ 本人の状態を特記事項で詳しく書くことになっており、厚労省は“コンピューター判定で軽く判定されても、特記事項をもとに認定調査会が修正する”と説明しています。

## クッキングシェフ

4月になり、暖かい季節が訪れました。利用者様に春を感じていただくと思い、厨房では、6日に桜寿司とあさりのすまし汁、今が旬のサワラの西京焼を用意しました。桜寿司は、桜の花を使った寿司酢で合わせ、桜の香りを楽しんでいただきました。利用者様にも十分に春を感じていただけた事と思います。

## ～訪問介護スタッフ よりひとこと～

利用者様のお宅に訪問させて頂いた時、明るく迎えて下さると私達も安心します。利用者様は、家の中の生活が多い為、季節の様子等をお話してあげるようにしています。また、利用者様のお話を聞きながら、お手伝いをさせて頂いております。帰る時、「また来てね」と言って下さると、とても嬉しく元気が出ます。

