

第73号 令和3年8月1日発行



社会福祉法人 至誠学舎東京
高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム

さくせすふる えいじんぐ

～ 健やかな高齢期を送るための合言葉 ～

〒180-0001

東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2

TEL 0422-20-0800

FAX 0422-20-0897

URL <http://www.kichijoji-home.com/>

発行責任者 大久保 実

発行 広報委員会

新しい仲間が増えました！

吉祥寺ナーシングホーム（特養）

昨年度より、法人内施設の建て替え工事に伴い、職員異動が行われております。吉祥寺ナーシングホームにも、西東京市のサンメール尚和より5名が配属されました。今号では3名の職員のご紹介をさせていただきます。



木田 芳美 職員 （介護支援専門員・相談員）

吉祥寺ナーシングホームの生活相談員として、特別養護老人ホーム、ショートステイを担当させて頂くことになりました。緑に囲まれ、施設内から中庭のきれいな花を觀賞でき、気持ちのいい恵まれた環境で働く事が出来て嬉しく思います。コロナの影響で、面会等思うようにしていただけず、ご不便をおかけしております。ご家族との窓越し面会時やお電話での会話を大切にしながら、皆様に安心してご利用いただきたく思います。どうぞ宜しくお願い致します。



南部 結実 職員 （介護職員）

（介護職員）

今年の二月に異動となりました。介護の仕事を始めてから、ずっと同じ施設で働いていました。介護の基本は同じでも施設ごとのやり方や一日・一週間の流れ等が異なります。今回の異動では戸惑うことも多く、仕事に慣れるまで皆様にもご迷惑をおかけしたと思います。



まだまだ至らない点が多くあるかと思いますが、一日も早くご利用者の皆様と信頼関係を築き、皆様が安心して楽しい毎日を過ごすためのサポートが出来るよう、日々努力していきたいと思っています。これからもよろしくお祈り致します。



西田 章子 職員 （介護職員）

（介護職員）

四月より異動してきました。まだまだ、しっかりと覚えられていないことが多く、ご利用者の皆さんにご迷惑をおかけしており申し訳ありません。

ません。なので、これからも皆さんとたくさん関わらせていただき、少しでも早く多くのことを身に付けていきたいと思っています。そしてまた「この職員なら大丈夫！」と信頼していただける人間になれるよう努力していかなくてはと考えています。どうぞよろしくお祈り致します。



どの職員も経験豊富でありながら、向上心に燃えています。前施設の良いところはナーシングホームでも積極的に取り入れていきます。これからのそれぞれの活躍と、ナーシングホームのケアの充実にご期待ください。



夏祭り中止のお知らせ

毎年8月に開催している『夏祭り』ですが、今年も新型コロナウイルス感染症予防の観点から、中止とさせて頂くことになりました。来年こそは開催できると良いのですが…

★みんなでー・2・3★

吉祥寺老人ホーム（養護）

吉祥寺老人ホームでは、介護予防の一つとして、五月より週一回、約一時間弱の介護予防指導員による体操が始まりました。しかし、感染症予防対策中の為、講師の方をお招きできません。そこで、インターネットによる【オンライン ライブ体操】つまり、画面越しのレッスンです。



ご利用者さまへ、体操参加のお声掛けをすると、「もう歳だもの、身体を動かすのなんてイヤ。」

「難しそうだから、無理だよ。」

ご利用者さま方は、なんと消極的なお返事ばかり。

「椅子に座ってできますよ。簡単で楽しそうですよ。」

とお話をすると、「椅子に座ってならできるかも。」

「テレビ(画面)を観ながら? おもしろそう。」

と、男性5名、女性16名の方が参加してくださいました。

いよいよ、体操の日、皆さん緊張の面持ちで会場へ。

まずは、怪我をしない為に大切な全身ストレッチから。もちろん椅子に腰掛けて、身体を動かします。手をブラブラ、足をブラブラ、



皆さん真剣な眼差し。画面の指導員に釘付けです。次は指をつかった体操です。これは、脳のトレーニングに良さそうですね。

体操もいよいよ中盤にかかってくる。皆さんの表情が、だんだん緩やかになってきました。

そして、指導員の掛け声に合わせて、皆さんの動きは、リズムカルに。とても、楽しい時間だったようです。

運動能力が低下すると、転倒しやすくなります。

筋力をつけると身体バランスが保てるようになります。持久力もつきます。転倒予防の基本ですね。これを機会に、少しずつ身体を動かすことに慣れていただければと思います。皆様、お疲れ様でした。



マスク着用時の熱中症対策について

デイサービスセンター

新型コロナウイルスの出現により、感染防止の基本である

①身体的距離の確保

②マスクの着用

③手洗いや3密(密集・密接・密閉)を避ける等

の「新しい生活様式」の実践が求められています。



しかし、気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になったりと、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。そのため屋外で人と十分な距離(2m以上)がある場合には、熱中症予防のためマスクを外すことを厚生労働省などでは推奨しています。



また、屋外でマスクを着用している場合には、負荷のかかる作業や運動は避けて、喉が乾いていなくても一日1.2リットルを目安にこまめに水分を補給しましょう。

涼しい服装、日傘や帽子などで暑さを避



けるようにして、少しでも体調が悪くなったら無理をせずに涼しい場所に移動しましょう。

室内でエアコン

をつけている時は、感染症を予防するために窓とドアなど2か所を開けて換気をしましょう。換気扇や扇風機を併用することも有効です。

十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防にも今まで以上に心掛けて今年の夏を元気に乗り切りましょう。



家族介護者教室のご紹介

在宅介護・地域包括支援センター

在宅介護・地域包括支援センターでは、毎月第4木曜日の13時半から家族介護者教室を開催しています。「現在介護をしている」、「介護を卒業した」、「自分が介護を受ける側になるかも。自分の介護予防に活かしたい。」など様々な方が参加されています。

コロナ禍以前は、施設見学やお互いの介護体験を語る茶話会なども行っていました。今は感染症対策の為、時間は45分、定員10名で開催しています。時間や出来る内容に制約がある中、少しでも皆様のお役に立てるもの、と頭をひねって企画を考えています。実際の家族介護者教室の様子をお伝えしたいと思います。



4月は『エディングノート』を書いてみよう』と題し、武蔵野市のエディングノートを使って参加者の皆さんと一緒に考えてみました。エディングノートに遺言書のような効力はありませんが、自分の人生を振り返り、これからの人生をより良く生きるための道しるべになることを確認しました。話をしたのはさわりの部分だ

けでしたが、皆さん『我が事』として熱心に取り組まれました。参加者からは「いつかはやらなきやと気になっていたの、良いきっかけになった」との感想を寄せて頂きました。

6月は『車いす操作を学ぶ』をテーマに、武蔵野市住宅改修・福祉用具相談支援センターの理学療法士の指導のもと、実際に公道を車椅子で歩いてみました。介助するだけではなく介助される側も体験することで、緩やかに見えるスロープやわずかな段差も乗り手にとっては強い衝撃を感じるのと、乗り手の体力によって介助者側の負担が変わることがわかりました。



今後は、熱中症の予防、歯科医に教わる口腔ケア、認知症の基本を学ぶ、などの講座を予定していますので、是非ご参加頂きたい。

介護の事や高齢者の生活についてのご相談は、お気軽に吉祥寺ナーシングホーム在宅介護・地域包括支援センターまでお問い合わせください。

Tel 0422-200-0847

食事・栄養面からの感染症対策

食事サービス室

新型コロナウイルスの感染対策は、マスク着用、消毒、三密（密閉、密集、密接）の回避とされていますが、免疫力を高めることも大切です。

バランスの良い食事をこころがけて摂ることは、この免疫を高めることにもなります。そこで今回は、食事・栄養面からの感染症対策として、「バランスの良い食事の摂り方」をご紹介します。

合言葉は『さあにぎやかにいただく』

フレイルを予防するためには、日々の食事を通じて良好な栄養状態を保つことが重要です。高齢者に不足しやすい肉や卵などもしっかり食べて低栄養を防ぎましょう。

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	魚、イカ、タコ、貝類、干物 など
あぶら	適度な油脂分は細胞などを作るのに必要	サラダ油、バター、ごま油 など
にく	良質なたんぱく質の代表	牛、豚、鶏、ラム など
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	牛乳、チーズ、ヨーグルト など
やさい	ビタミンや食物繊維を充分に摂れる	ほうれん草、トマト、にんじん、かぼちゃ など
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	わかめ、昆布、のり などきのこ類も含む
いも	糖質でエネルギー補給、ビタミン、ミネラルも含む	じゃがいも、さつまいも、栗、山芋 など
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質が摂れる	鶏卵 など
だいず	たんぱく質の素になる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳 など
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く食物繊維も摂れる	りんご、みかん、バナナ、イチゴ など

*10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です

《バランスの良い食事とは》

- 朝昼夕、3食しっかりとること
- 主食、主菜、副食をそろえて食べるようにすること
- 簡易な食事にとすると主食だけに偏ってしまいがちです。

主食（ご飯、パン、麺など）

主菜（肉、魚、卵、大豆を使っている料理）

副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）

○ いろいろな食材を食べるようにすること

多様な食材を食べると、体に必要な多様な栄養素が自然ととれます。また多様な栄養素をとるためには、右下図のような食品群数で数えるのがおすすめです。

『さあにぎやかにいただく』という、楽しく栄養を摂るための合言葉があります。

たんぱく質を中心に1日の献立を考えることを基本とし、野菜は毎食何か食べ、1日の食事のどこかで豆、海藻、果物、牛乳を足せば、多様性のあるバランスの良い食事になります。図のように10の食品群の中から、いろいろな材料をまんべんなく使ってみてください。家に常備してある系かつお、乾燥わかめ、すりごまを料理の仕上げに加えても一品増えたことになりますね。



しっかり食べて、運動し体力をつけ、睡眠など休養を十分とることで免疫力を高め、感染症対策をしていきましょう。またこれらの時期、熱中症にならないようにノドが渇いていなくてもこまめに水分補給をして、暑い夏を乗り切りたいですね。

転禍為福（ボラさんの知恵）

吉祥寺ホーム（ボランティア）

☆家庭菜園☆（根本安子）

施設でのボランティア活動はもちろん、地域貢献活動も趣味活動もお休みです。例年以上に園芸作業に励んでいます。プランターには、トマト・キュウリ・ゴーヤ・大根。青紫蘇・茗荷・里芋は地植え。ジャガイモは袋栽培。梅もぎをして梅酒も作りました。一日の野菜や花の成長に一喜一憂の生活です（談）



☆散歩☆（伊丹郁代）

「コロナ」で悶悶とした日々が続くある日、ふと「歩く」事を思い立ちました。元旦から始めて今も続けています。一種の意地です。何よりも住まいの近くに散歩コースが多々あることに感謝です。例えば①神田川から井の頭公園コース②玉川上水遊歩道コース③玉川上水平庫橋から烏山寺町コースです。川沿いの遊歩道は、夏でも大樹のおかげで木陰です。他にも遊歩道をいろいろアレンジして約一時間のコースを楽しんでいます。大正生まれの一人暮らしですが、元気に過ごしています。



☆リモート☆（和智正忠）

“武蔵野マルジェネ”というグループで「東町にここにサロン」を支援しています。今やZoomによる開催となっています。Zoomでは、画面を通して色々な人と出会え、色々な話題が飛び出てきて世界が広がりました。



☆整理整頓☆（蓮村誠）

長い間整理もせずそのままにしておいた書籍棚を整理してみました。

昔の写真や資料が沢山できてきて、それを見ていたら整理するというよりも忘れていた昔が思い出されて、あ、あ昔はこうだったのだなと、楽しくほのぼのとした気持ちにさせられました。ありがたいです。



4回目の緊急事態宣言発令中！

吉祥寺ホーム（事務企画室）

現在、4度目の緊急事態宣言が発令されていますが、今一度緊急事態宣言について確認したいと思っています。

緊急事態宣言時の注意事項

飲食

・酒類などを提供する飲食店に休業要請
・それ以外は夜8時までの時短要請

商業施設

・百貨店等大型施設は夜8時までの時短要請
イベント

・上限5000人かつ収容率50%以下で開催要請

都民向けの要請

●日中も含めた不要不急の外出・移動の自粛を要請

●特に徹底する要請内容

・20時以降の不要不急の外出自粛する

・混雑している場所や時間を避けて行動する

・感染対策が徹底されていない飲食店等や休業要請または時間短縮の要請に応じていない飲食店等の利用を控える

・不要不急の帰省や旅行など都道府県間の移動や、感染が拡大している地域への不要不急

の移動を極力控える
・路上、公園等における集団での飲酒など、感染リスクが高い行動を自粛する

かなり制限がかかりますが、身近な方や自分自身を感染症から守るべく、要請に従い自粛生活を送りましょう。

吉祥寺ホームの感染対策

吉祥寺ホームでは5月から7月にかけて施設内にて、新型コロナウイルススワッチン接種を行いました。ご利用者166名、職員124名の計290名が接種しました。これはご利用者の92%、職員の85%（医療従事者枠、在住所接種職員を除く）にあたります。多くの方が接種したので、安心材料が増えたと思います。



また、4月から6月にも実施されていた東京都による全職員対象のPCR検査が、7月から9月にも実施されることになり、毎週一回の検査を実施しております。今までのところ、4月から現在まで陽性者は出ておりません。



これから感染者を出さぬよう気を付けて参ります。