



社会福祉法人エンセル福祉会
越谷なごみの郷たより

けやきとお菊さん

2017年4月号

〒343-0823
越谷市川柳町3-60-1
越谷なごみの郷
TEL 048(987)0753
FAX 048(987)0759



地域情報

介護相談会

昨年度、居宅介護支援事業所は川柳町にて、介護保険サービスについての講話や相談会を企画開催させて頂きました。たくさんの質問の中、私

達ケアマネが感じたのは皆さんの理想とする『介護をする』『介護を受ける』拠点は住み慣れた地域と自分の家であるということです。今年度はご希望があれば地域を限定せず足を運び、お話を伺う事で皆さんとのつながりを持ちたいと思っています。

主任介護支援専門員
柴田奈月

運営推進会議

地域の皆さんと共に・・・

地域密着型の施設では、「運営推進会議」という会議を定期的に開催しています。今年度は、私達の取組みを多くの方に知っていただく事や、施設の中がどんな風になっているのかなど。地域密着型をご利用されている方が、住み慣れた地域で暮らし続けられるように、努力を続けてまいります。会議へのご参加を希望されます方やどんな所か見てみたい方、ご連絡をお待ちしております。

地域密着型介護老人福祉施設フロア責任者 岡裕和

越谷なごみの郷で開催されている介護者サロン。

介護についての情報や不安に思っている事を話し、そこで小さな勉強会も実施しています。是非お越しくださいね！（毎月第三水曜日開催：参加費無料：詳しくは048-987-0753まで）

日程	日程
4/19 知っていますか？口モテイブシンドローム	10/18 自宅で看とる医療と介護
5/17 介護にかかるお金の事	11/15 体に合わせたクッションの当て方
6/21 認知症の方の食器・食事形態	12/20 気分転換は大切！スィーツでほっこり
7/19 自宅で行える下肢筋力アップ体操	1/17 自分の介護について考えてみよう
8/16 知っていますか？「まくら」と「健康」	2/21 レクリエーション～心も体もワクワク気分～
9/20 理想の介護と最後（本人・家族の気持ち）	3/14 デイサービスってこんなトコ！

四月と言えば「花見」や「歓送迎会」のテーマです。昔から「酒は百薬の長」と言われています。適量のお酒を飲むことは、①食欲増進②血行促進③ストレス緩和④睡眠促進⑤病気のリスク軽減など、意外と知られていない効能があることが分かっています。これまで「お酒」は、ポリフェノールによる動脈硬化や脳梗死、ビールや日本酒、焼酎、ワイン、ウイスキーなど様々な原料から作られた「お酒」は種類によって効能が異なります。例えばビールの苦みの成分であるホップに殺菌作用や食欲増進作用、ウイスキーに殺菌作用や食欲増進作用、ウイスキーなど様々な原料から作られた「お酒」は、アルコールによる動脈硬化や脳梗死など危険を孕んだ飲み物だということもあり、効能を知り、たしなむのもまた楽しめの一つでしょう。しかし、飲み続ける事により、アルコール依存症や、アルコール関連疾患のリスク効果で、ついつい適量を越してしまったりラックス効果で、ついつい適量を越してしまいます。その結果、飲み始めるお酒が飲み物だとおもふ事によればなります。そのため、お酒が飲めなくなってしまうことがあります。これから暖かくなり、飲む機会も増えてくると思いますが、くれぐれも飲み過ぎないようにし、適度にたしなみ、楽しい時間を頭の片隅においておかなければなりません。これから暖かくなり、飲む機会も増えてくることを自戒の念も含めておきます。

編集長
松久晋也

平成29年度 介護者サロン 日程表

健康情報

今月は・・・ 糖尿病のお話

近年糖尿病は、生活習慣の欧米化に伴い、患者数が増加していると言われています。

そもそも糖尿病とは、脾臓で作られるインスリンというホルモンの作用不足により、慢性的に血糖値が高くなっている状態です。インスリンの分泌不足や働きが悪くなると、血液中のブドウ糖などの量が増えてしまいます。それが長期的に続いてしまうと、糖尿病腎症で透析、網膜症で失明、神経障害などの合併症が起きる場合があります。

糖尿病の治療は、食事療法が基本です！

食事療法の基本的な考えは、脾臓の負担を減らし、動きを回復させたり、インスリンの補給による血糖コントロールを行いやすくすることです。

では食事療法のポイントは？ ▶▶▶▶▶

用語解説

インスリン

食後に増加した血糖値はインスリンによって速やかに処理し、一定量を保ってくれる。血糖値を下げる働きをする唯一のホルモン

標準体重と身体活動量

標準体重 (Kg) = 身長 (m) × 身長 (m)

身体活動量 =

軽労作（主婦など）25～30kcal / 標準体重 (kg)

普通労作（立仕事）30～35kcal / 標準体重 (kg)

重労作（力仕事）35kcal～ / 標準体重 (kg)

食事療法のポイント

糖尿病の食事療法は、正しい食習慣とともに、過食を避け、偏食せずに規則正しい食事をすることです。糖尿病食は特別な食事ではなく、バランスよい健康食と言われています。どの食べ物がよい、悪いということよりも、1日3食規則正しくバランスのよい食事をとり、それを長く続けることです。ただし、合併症がある方は、食事療法の内容が変わってくる場合があるので、必ず主治医の指示に従って下さい。



1. 適正なエネルギー量の食事を摂りましょう。

適正な体重を保ちながら、日常の生活に必要な量の食事をします。エネルギー摂取量は、性別、年齢、肥満度、身体活動量、合併症の有無などを配慮し、医師が決定します。一人一人の適正エネルギー量は異なりますので、医師から指示された摂取量を守りましょう。

1日のエネルギー摂取量の目安は？

エネルギー摂取量 = 標準体重 × 身体活動量

2. 栄養バランスのよい食事を摂りましょう。

健康を保つ為には必要な栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）や食物繊維などが過不足ないように、いわゆる栄養のバランスのよい食事を摂ることです。

3. 一日3回規則正しく食べましょう。

血糖値を安定させるには、食事の時間と量をできるだけ毎日一定にすることが大切。一日2食になると、一回の食事量が増え、食後の急激な血糖値の上昇につながります。また、空腹時間が長くなることで、栄養素の吸収が増し、太りやすくなります。気をつけましょう。

監修：医務課／管理栄養士

新施設長挨拶



特別養護老人ホーム越谷なごみの郷
社会福祉法人エンゼル福祉会
施設長 橋本 かおり
平成二十九年 四月 吉日

これまで築かれてきた基盤をもとにさらに、「越谷なごみの郷」が自立支援介護の実践のもと「元気になれる場所」と地域に認知され、社会福祉法人としての役割を明確にし、制度の狭間にある福祉ニーズを抽出し、解決していくよう取組むとともに、地域に貢献していくよう職員一丸となってこれからもう一層精進していくとともに、地域に根ざした施設作りを実現していきたいと思いますので、さらなるご支援・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

平成二十九年四月一日より施設長に就任いたしました橋本かおりと申します。

当施設は開設十八年目を迎え、また二〇一五年に向

け地域包括ケアシステムの構築に向け介護情勢も変

化を求められている現在、このような大役を仰せつ

かり、職責の重さに身の引き締まる思いが致してお

ります。地域包括ケアシステムの中での介護福祉施設としての使命、役割を真摯に果たしていけるよう

に、努力してまいります。

新人職員紹介



山本咲季さん



大浦明日香さん



内田真優さん



佐藤みづきさん



理学療法シリーズ

今年度は、4回に渡って理学療法士の観点から、本誌をご覧いただいている皆さんに役立つ情報を届けたいと思います！

まず『理学療法』という言葉ですが、病気やけが、加齢、障害などによって運動機能が低下した状態にある人々に対して、運動機能の維持・改善を目的に運動、温熱、電気、水、光線などの手段を使って行われる治療法です。

今回は『運動療法』について説明していきましょう！

運動療法

①関節可動域練習

正常な運動の範囲（角度）に出来るだけ近づける練習



②筋力増強運動

いわゆる筋力トレーニング

③麻痺回復促進訓練

麻痺を起こしている側を動かしやすくする為の促し運動



④動作練習

歩行練習など



リハビリを継続していく中で最も自分の意志の強さが必要になる練習だと思っています。また、病院では行っていたが、家に帰るとやらなくなるのがこの運動療法です。自分で練習できる内容もあるのですが、やらない方が多いと思います。自主練習をするかしないかでその後の生活に大きく影響を与えることになります。毎日すこしづつでもいいので続けることが大切だと思っています。

効果的な練習は裏切らない！

次回は『筋力トレーニング』についてご説明します

越谷なごみの郷 理学療法士
大川原 伸二郎

コラム

ギリシャ神話で主神とされるのは、ゼウスです。極めて強い。他のヨーロッパ神話での主神もすべて男性です。しかし、日本神話をみると八百万の神のトップ・主神は天照大神・女神です。争いを好まず、天岩戸に隠れた話は聞かれたことがあると思いません。神話は事実とはいえないにしても、どういう神話を生むか、その背景には民族性があるのではないでしょうか。

現在、天皇は男性のみと皇室典範で定められていますが、昔は女性天皇（女帝）が居ました。奈良時代の終り、第五十代桓武天皇が都を平安京に移すまでの五十人の天皇のうち、女帝は十人を数えます。五人に一人は女性でした。平安時代に入ると女帝こそ現れませんが、文化面での女性の活躍は素晴らしいものであります。世界最古の長編小説『源氏物語』を著した紫式部や、『枕草子』で有名な清少納言など、女流作家・歌人が数多く登場します。しかし、その後の歴史上、活躍する女性の姿は次第に見られなくなります。理由は政治の実権が朝廷から幕府に、公家（文民）から武士（軍人）に移った故、と考えています。

「武家の棟梁」が日本国を支配する体制は明治維新まで約九百年も続きました。明治政府も男尊女卑の伝統は受継ぎ、旧民法は、「家」の相続は長男のみとし、妻は法律上無能力者と定めました。

それから七十年経ちましたが、男性中心という長年の慣習はなかなか変わらないようです。日本はGDP世界第三位ですが、職場での女性の管理職比率をGDP一位のアメリカに比べると、アメリカ四三・七%に比し、日本は一一・三%と四割以下です。女性役員に至っては僅か三・五%、世界平均が約一五%弱あるのに、日本は四分の一以下と極めて低いのです。

こういった状況にかんがみ、政府は女性活躍社会を提唱し、「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」を制定しました。しかし、お手上に言われるまでもなく組織の中で男女を問わず能力を活用することは重要です。ある新聞の調査によると、女性役員比率が一〇%以上の企業の営業利益の伸びは、全社平均より八倍以上高いという結果が出ました。男女の別なく人材を活用した結果ではないかと考えられています。

二十一世紀に入つて早や十七年を経て、少子高齢化という課題を抱える日本では、人材難に悩んでいます。「人材」の「人」の半分は女性であることに気付いているでしょうか。神代の昔や奈良・平安の時代に立ち返るまでもなく、女性の能力を伸ばし活用すれば、個々の組織のみならず日本全体の発展に大きく寄与すると思われます。

女性活躍社会

浦田光雄

地域包括支援センター
川柳・大相模

地域交流スペース 活用されてます!

越谷なごみの郷には、地域住民の方が自由に使える「地域交流スペース」があります。この「地域交流スペース」で新たに「ひまわり体操教室」がスタートしました！

毎月2回（第2水曜日・第4水曜日）の活動に、地域住民の笑い声が溢れています♪

ひまわり体操教室

日程：毎月第2・第4水曜日

時間：13：30～14：30

目的：楽しく体操すること！



地域包括支援センターが主催した
「健康づくり隊」の卒業生が中心に
なって活動をしています！

ゴムを使った体操や
昭和の名曲を使った音楽体操
脳トレを楽しくお喋りをしながら
実施しています！



こんな活動にも使われています！

- ◇介護者サロン
- ◇埼玉コーチズ ガンバルーン体操
- ◇音楽サークルリリムジカ（活動終了）

地域交流スペースでの活動に興味がある方は、下記までご相談ください

地域のことなら「地域包括支援センター川柳・大相模」まで☆

越谷市川柳町 2-507-1 ☎048 (990) 0753

DS活動報告

越谷なごみの郷デイサービスでは、様々な事情で来所されている利用者さんがたくさんいらっしゃいます。認知症状のある方、ケガや病気で手や足の動きが少し不自由になつた方、家に閉じこもりがちになつてきただ方など。。。本来、デイサービスの役割は、住み慣れた家で暮らし続ける事が出来るように、活動を通じて訓練していくところです。

そこでこの春から、皆さんのが生活する上で困っていることや、自立した生活が出来る為に必要な事をお伺いし、それを解決するための目標設定と計画を作つて、デイサービスで訓練することとなりました。これが個別機能訓練加算と呼ばれるものです。

個別機能訓練と聞くと、何だか体操やトレーニングのイメージがありますが、実は様々な訓練があります！



個別体操



歩行訓練



外出活動



生活機能1

昼食時のお味噌汁は、利用者さんが作っています。



生活機能2

入浴に使用するタオルを畳んだり、タオルを干したりします。



生活機能3

昼食の下膳や食器の片付けは、利用者さんを中心に行っています。

施設便り

先日、越谷なごみの郷の中庭にある竹藪の中に鳩が巣を作っていました。最初は2つの卵でしたが、今では雛になり親鳥がご飯を持ってくるのを待っています。雛が成長する過程を親鳥だけではなく、入居者の方達も温かな目で見守っています。雛達の状況を見るには、手すりを使って立たないと見る事が出来ない状況です。時には職員がサポートし成長を見守る支援を行っています。また、入居者同士が雛達の成長を談笑している場面が増えました。セラピードッグとまでは言いませんが、人の心や身体を動かす雛達・・・。セラピーバードとは過言ではありません。今日も雛達が成長する過程を入居者と共に見守っている今日この頃です。

B館フロア責任者 小倉辰郎



個別機能訓練加算始まりました