

謹

新

2018

賀

年

けやきと お菊さん

越谷なごみの郷だより

平成 30 年新春号



明けましておめでとうございます



2018年は、今上天皇在位30年の節目の年であり、正月にスーパームーンを見ることができた貴重な年でもあります。また、北朝鮮の戦争が勃発するのか否か、不安な年明けでもありました。

今年は、いよいよ医療・介護とともに、介護報酬・診療報酬のダブル改定のみならず、第7次医療計画・第7期介護保険事業（支援）計画・第3期医療費適正化計画がスタートします。つまり、今後の医療・介護施策において極めて大きな節目となる年です。今年の干支は戊戌（つちのえいぬ）、繁栄が滅亡か、かなり極端な年になることを意味しているようですが、文字のごとくお産にも吉な年です。新たに何かを産むという意味でもありますので新たなスタートの年としては、良いのかもしれません。

最近AIやIoT、Internet of things、という言葉をよく聞きます。インターネットは人と人を繋ぐネットワークとして発展してきましたが、IoTは、人を介さずに様々な物をインターネットに直接繋げ、この巨大なデータを人工知能が、私たちが好むと好まざるとに関わらず、社会の様相を大きく変えようとしています。人々の価値創造の営みそのもの、すなわち産業構造をも一変させるだろうとも云われています。社会のあらゆる分野で、パラダイムシフトがもたらされるかもしれません。当然、私たち介護業界においても影響が見え始めています。この数年を見ますと、日本は不安定さをいつそう増しているように感じます。新しい技術は、個々の生活を変えるだけでなく、人と人の繋がり方を質的に変えてきていると感じます。価値の主体は物ではなく、知恵や情報が新しい価値になりつつあると感じます。介護は、そもそも人の手で行なわれてきたもの。そうやって培われてきたもの。時代がどのように変化しようとも、時代に融合しつつ、利用者が安心して介護サービスを利用し、入居者様、ご家族様、地域の皆様が自分らしく安心して生活できる施設にしていくのは無論、こんな時代だからこそ心のある職員を育成しなければと強く思います。

入居者様や職員が笑顔で健康に過ごすことができるよう、本年も「越谷なごみの郷」とまだまだ新米の施設長にご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願ひ申し上げます。最後に、今年一年が皆さんにとって幸せで素晴らしい年となりますことを祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。



社会福祉法人エンゼル福祉会
特別養護老人ホーム 越谷なごみの郷
施設長 橋本 かおり



職員一人一人が、入居者様の支援をする為に自己研鑽を積み、専門職として支援ができるよう職員一丸となって取組みます

地域密着型介護老人福祉施設

責任者 岡 裕和

利用者の出来る部分を見つけ出す事は私達の仕事として容易です。しかし、この出来る部分を活かして社会的役割やご自身の力で他者にサポートしている事を実感することは極めて難しい事です。今年は「利用者が誰かの為に何かを行って喜びを得る」事に力を入れていきます。

特別養護老人福祉施設

A館責任者 滝澤 好美



日々、入居者の皆様を支えるうえで欠かせないのが「生活上の情報」です。今年は「生活上の情報」を職員が同じ温度差で把握することや新たな支援に繋げる事を目標とします。全ては私達が当たり前に感じている生活を施設生活でも実現するため前へ感じている生活を施設生活でも実現するため前へ進んでいく取組みをします。

特別養護老人福祉施設
B館責任者 小倉 辰郎



介護業界の中の医療に求められる事が毎年多くなっている昨今、日々自分たちのスキルを高めつつご利用者さんやご家族が安心して生活出来るよう、また笑顔がたくさん見られるよう、持ち味のチームワークで頑張ってまいります。本年も皆さまの期待に応えられるよう頑張ります。

特別養護老人福祉施設
看護責任者 中山 奈美



今年のテーマは『前進』です。

景色を見に外に出る、美味しい物を食べる為に作る、自宅へ外出出来るように歩く練習をする・・・など一步踏み出し、入居者が自分らしく過ごせるように前へ進んでいく取組みをします。

特別養護老人福祉施設
C館責任者 目黒 ゆかり



今年は、昨年に引き続き入居者さんの免疫力 UP、病態別の食事に注力して活動していきます。その他嚥下能力が低下している入居者さんにも見た目、味共に満足出来るソフト食の提供を目指します。これからも入居者さんが健康な生活が継続出来るよう支援していきます。

特別養護老人福祉施設
管理栄養士 山田 紗子



今年度も昨年同様、「歩く」「歩き続ける」をテーマで、様々な活動を通じて楽しみながらたくさん歩ける工夫を行います。利用者様がいつまでもご自宅での生活が続けられるよう、精一杯お手伝いさせていただきます。

従来型・地域密着型通所介護
管理者 佐藤 麻理子



地域の高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して過ごす事が出来るように活動を広げていきたいと思います。今年も積極的に地域に出向き、多くの皆様との交流の場を大切にし、地域包括支援センターが、地域の皆様の活動の拠点になればと考えています。

地域包括支援センター 川柳・大相模
センター長 鈴木 七奈



今年のヘルパーステーションは、介護の中重度の方、認知症の方、どんな状態であっても住み慣れたお家で暮らせるようにサポートしてまいります。より良いサービスの提供、外部との連携を図って参ります。

訪問介護ステーション
管理者 久保田 啓子



平成 30 年度は、介護保険制度の改正がある年になります。

それを踏まえた上で、我々ケアマネジャーは、高齢者が住み慣れた地域で安心できる生活を営む事ができるよう支援に努めてまいります。

居宅介護支援事業所
主任ケアマネ 藤井 一成

コンピューターによつて仕事は奪われるか

浦田 光雄

明けましておめでとうございます。

年頭の各紙を見てみると、IT（情報技術）とかAI（人工知能）という言葉が目にきました。

コンピューターの驚くべき発達によつて、社会も人生も大きな影響を受け変化を遂げています。

二十世紀の労働人口の職能別構成は、ピラミッド型でした。多くの人は単純労働に就く労務・作業職や、ホワイトカラーと言われる事務職です。

その上に少数の管理職や専門技術者が居て組織を構成していました。その世紀に丸々入つている昭和時代を振り返つてみると、日本人の主食である米作農業は全て肉体労働でした。その後機械化が進んだものの、機械をコンピューターが制御するようになるのはもつと後です。

工場ではチャップリンの映画『モダンタイムス』に見られるように、機械化が進んでも、人間は単純作業の連続を強いられています。機械がコンピューター制御のロボットにより稼働し、人の手が不要になるのはやはりもつと後です。オフィスの中では、算盤が長く使われ、電卓が普及したのは、昭和の終わりごろでした。

二十世紀末ごろからコンピューター制御の機械やロボットが人々の仕事を代替し始めました。今世紀に入つてからはAIの発達を伴い加速度的に進行しています。英國オックスフォード大学オズボーン准教授は、三年前にコンピューター化によつてどんな仕事が消えてなくなるのか、研究結果を発表しました。

日本の野村総研も二年前に同様の研究結果を発表し、労働人口の49%が職を失うと予言しています。

このまま進めば、人間がやるべき仕事は奪われるばかりです。しかし、無くならない仕事があります。一つは、そういう技術の開発・管理に関わる職です。さらに組織全体を統治・管理する人が要るでしょう。

一方まったく趣を異にする分野が残ります。それは、人間性が必要な仕事です。介護・保育・医療・教育の分野と芸術のような創造的な仕事の分野です。

これらの分野でも、機械化・電子技術化によつて効率的に運営できる部分はあるでしょう。しかし、本質は人間が人間を理解し触れ合うことによって成り立つ仕事だから、コンピューターが代わることはできないのです。

イギリスの経済学者アルフレッド・マーシャルの有名な言葉があります。「Cool Head but Warm Heart」直訳すれば、「冷静な頭脳と温かい心」です。彼は、これを以つて社会の様々な苦難に立ち向かおう、と述べています。今日Cool HeadはAIに大きく助けられています。しかし、Warm HeartはAIで代替できるでしょうか。できないからこそ、介護などの仕事は人間のものとして続いていくのだと思います。

これから社会が必要とする人材は、人間性豊かな人々ではないでしょうか。

コラム



三



» 有酸素運動

前回の11月号では、『ストレッチ』の方法について図解も交えてご説明しました。加齢と共に硬くなりつつある筋肉が、『ストレッチ』により、筋肉の柔軟性を高めたり関節の可動域を広げることによるケガの防止や、心身のコンディション作りにもつながるなど良い事ばかりですので、ぜひ実践してみて下さい。

今年最後の理学療法シリーズは有酸素運動についてご説明いたします。



01

有酸素運動とは



有酸素運動とは、**軽～中程度の負荷を継続的にかける運動**のことです。酸素を使って筋肉を動かすエネルギーである脂肪を燃焼させることから有酸素運動といいます。脂肪を消費するため、**体脂肪の減少や高血圧などに効果**が期待できます。

02

体へのメリット



- ・心肺機能の改善（心臓・呼吸筋の強化が期待）
- ・血管の柔軟性の改善（高血圧・冠動脈疾患の緩和が期待）
- ・脳への刺激（アイデアがひらめきやすくなるなど）
- ・骨の強化（骨粗鬆症の予防が期待）
- ・基礎代謝量の向上（新陳代謝が促進、ダイエット効果も期待）
- ・体脂肪の燃焼（血中のLDLコレステロール・中性脂肪の減少が期待）
- ・ストレスの緩和・発散（不安や抑うつ感の軽減などが期待）

有酸素運動というとダイエット目的で行う方も少なくないですが、健康維持のためにもぜひ行いたい運動なのです！



03

有酸素運動の種類



ウォーキング ジョギング

サイクリング 水泳

エアロビクス などなど



04

実施のポイント



有酸素運動は、**20分以上継続して行う**ことでより高い効果が期待できます。これは、運動を開始して**20分ほど経過したあたりから脂肪が活発に使われる**ようになるためです。しかし、20分以上続けなければまったく効果が得られないわけではなく、10分の運動であっても脂肪を消費することは可能です。あまり無理はせず、自分の体力や体調に合わせて行いましょう。

05

実施の注意点



- ・行う前にはストレッチなどの**準備運動**を行い、しっかりと体をほぐしましょう。
- ・空腹時の運動は避けてください。事前に軽い食事などで**エネルギーを確保**してから始めるようにしましょう。
- ・しっかり食事をとった場合は、**30分以上あけて**から運動するようにしてください。

以上で理学療法シリーズは終了となります。

今年度は運動療法の説明をしました。運動は継続することが重要であると言われますが無理をしてまで継続する必要はありません。思い切って休むことも身体にとって大事なことです。



» 胆石症について

今回は、胆石症について紹介したいと思います。胆石症とは、胆道のどこかで胆汁の成分が固まって結石ができてしまう病気です。胆石ができるところで呼び名は変わりますが、一番多いのは胆のうにできる胆のう結石です。

胆石によって腹痛や、発熱などの症状が現れる病気を「胆のう炎」と言います。

原因は様々ありますが、一番多いと考えられているものは、**脂質、コレステロールのとり過ぎ**により、胆汁の中でコレステロールが固まってしまい、胆石となってしまうことがあります。他にも、胆のうや総胆管が細菌感染したり、他の病気が影響するものもあるようです。



▼脂質を抑えましょう

- ▶ 脂ものを控えて、肉ならもも肉やひれ肉、マグロならトロより赤身というように、**脂肪の少ない食品**を選びます。

▽食物繊維を多く摂りましょう

- ▶ 食物繊維はフレステロールの排泄を促す為、積極的に取り入れましょう。

何に多く含まれているの？

納豆、オクラ、長芋などのねばねばな食べ物や、蓮根、ごぼう等の纖維質の多い野菜

▼ビタミンC摂取を心がけましょう

- ▶ 血液中の余分なコレステロールは胆汁酸となって排泄されます。ビタミンCが不足すると、胆汁酸の合成がうまくいかず、血中コレステロール値が上昇します。ビタミンCを多く含むキウイ、いちご、みかん等の果物や、ブロッコリー等の野菜を積極的に食べましょう。

男性のための
健康スクール講義

地域包括支援センターは地域の課題に取り組んでいます。平成 29 年度は川柳地区を中心に「地域で男性が活躍する場を作ろう！」をテーマに活動してきました。

◇男性のための健康スクール◇

毎週火曜 全8回(10月10日~11月28日)→修了しました

場所：有料老人ホーム越谷なごみ苑

講座の内容 ➤ 筋トレ体操 ➤ 認知症予防 ➤ 料理教室 ➤ 防災の知識

フォローアップ講座①（12月19日（火）13時～14時30分）

フォローアップ講座② (3月予定)

講座が終わったあとから活動がスタートします！修了証をもらったときの輝く笑顔を忘れず、地域への活動に繋げていきましょうね！

平成 30 年度も、地域の皆さんに役立つ活動を行ってまいります！！

