

# けやきと お菊さん

2018  
VOL.1

4

April

越谷なごみの郷だより



## 施設長あいさつ



皆さんの活躍を心から期待しております！

皆さん、おはよう。皆さんの活躍を心から期待しております！

## 新入社員の皆さん 入職おめでとうございます

平素は、越谷なごみの郷の運営に際し、格別のお引き立てを賜り誠に有り難うございます。この四月より新年度を迎え、また新たな気持ちで、皆様から信頼される施設を職員共々作って参る所存です。さて、この度なごみの郷では3名の新入社員を迎える事ができました。楽しかった学生生活から一転し、厳しい社会に飛び込む事になり、とても不安な事だと思います。しかし私たち施設には、不安を解消するだけの「仲間」がたくさんいます。この介護という仕事は一人では小さいけれども「仲間」となら叶えられる事が沢山あります。一日も早く仕事に慣れ、そんな「チームなごみ」の一員となって入居者様や利用者様の暮らしを一緒に守っていきましょう。

## 新社員紹介

不安と緊張の連続だと思いますが、若さとパワーで、どんな逆境でも乗り越えてくれる事でしょう

大切な要素も学んでいき、最高のサービスが提供出来るように、日々努力を続けていただきたいと思います。

平成三十年四月二日(月)この越谷なごみの郷に3名の新入社員が入職することとなり、入社式を行いました。今後プロの介護職になるために様々な研修を受け、先輩職員の指導の元、実際の支援を行います。また私たち法人の会訓にもある「礼節」すなわち「礼儀」や「節度」といった社会人として



## 社会福祉法人エンゼル福祉会 品質方針

私たちは『尊厳と自立』に満ちた生活をおくるために、お客様が安心して利用できる、信頼度の高い介護サービスを提供する

## 自己紹介



堀江このはさん

趣味：音楽鑑賞  
抱負：音楽を聴く事と体を動かす事が大好きです。なごみの郷の職員として元気に頑張ります



金木 宥心さん

趣味：音楽鑑賞  
抱負：ゆくゆくは認知症介護に携われたらと思っています。右も左も分からない事ばかりですが、どうぞよろしくお願いします



鈴木 力也さん

好きな食べ物：唐揚げ  
抱負：越谷なごみの郷のメンバーとして一生懸命日々努力をします。どうぞよろしくお願いいたします

新入社員研修では、法人の理念や概要、社会人としての基礎知識、介護の基礎知識と基本動作の習得を3日間に渡り行います。それ以外に介護職ではもっとも大切な『チームワーク』を学ぶための宿泊研修が行われます。



この表記に違和感をお持ちにならないだろうか。「害」という文字が使われている。害とは、害悪、害虫、殺害、傷害、などに用いられる悪い意味の語である。障害者は害をもたらす存在なのだろうか。

先般亡くなったホーキング博士は、「車椅子の理論物理学者」として卓越した研究を残された。平昌パラリンピックで五個のメダルを獲得した村岡桃佳選手をはじめパラリンピックの選手たちは、日本人に誇りと喜びをもたらした。害とは無縁どころか、その対極に位置している。

何故、こういう人々に害の文字が付けられるのか。直接的には漢字制限である。もともとは、障害者と表記されていた。「碍」は「障」と同じく「差しさわり」とか「さえぎる」という意味である。健常者と違って普通の生活を営む上で「差しさわり」がある人を障害者と表記していた。しかし「碍」は常用漢字表に載っていない。

そこで、発音が同じなら意味は違ってもしかまわない、として代用漢字が提案され、障碍は障害と表記しようとされた。

だが、「害」の文字に抵抗があったのだろうか。「障がい者」と交ぜ書きする人が多かった。しかし現在では公文書をはじめほとんどの場で「障害者」と表記されるようになってしまっている。

これでよしとする日本人が増えたのだろうか。漢字が制限されているから仕方ないと考える人が多いのだろうか。それだけではないと思う。

人々の心の奥底に障害者を差別し疎ましく思う気持ちが潜んでいるから、大きな抵抗もなく受け入れられている面があるのではなからうか。

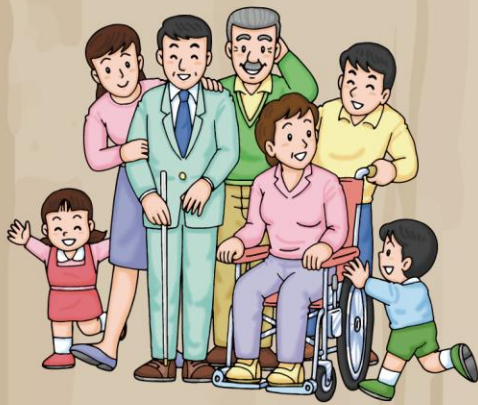
事実、神奈川県相模原市の障害者施設での殺傷事件は、障害者を社会に害悪を流すものとみている一人の男によって実行された。極端な例だと思われるかもしれない。だが、ネット上には賛同者が結構いてこんなコメントすら投稿された。

「彼（犯人）は障害者という税金食いつぶすだけの奴らを殺処分した英雄だ。」

差別は障害者に対してのみではない。有色人種、女性、同性愛者、社会的地位の低い人、貧しい人、学歴が低い人、老人、そして介護を要する人に対する差別は各所でみられる。

神でも仏でもない人間というものには、本人が自覚しているか否かは別にして、差別意識を持つ存在だと思う。その自覚が無ければ、また差別意識を払拭する気持ちを持ち続けなければ、知らず知らずのうちに差別行為をしてしまう恐れがあるのではないか。

「障害者」という文字を見るたびに私はそう思うのである。



地域活動

越谷なごみの郷では地域の一員として、地域社会に少しでも貢献出来るよう様々な取り組みを行っております

『第10回川柳地区防災訓練』平成30年3月4日（日）

今回の地域活動は、施設のある川柳地区が主催した『第十回川柳地区防災訓練』になごみの郷から職員も参加し、川柳地区にお住まいの方々と共に防災訓練を行いました。

7年前に起きた未曾有の震災『東日本大震災』を教訓として、倒壊した家屋からの救出や消火訓練、給水訓練、煙で充満した家屋からの避難訓練などとても充実した内容でした。

震災はいつ起こるか分からないものです。日頃からの備えはとても大切ですので、このような訓練を通じて、パニックにならないようにしておきたいものです。



なごみアルバム

今回はお花見ですよ～

デイサービスの活動は、主に在宅生活が続けられるようにする為の運動であったり機能訓練が中心となっていますが、実はこんな活動も行っていきます



サンタクロース



初日の出



バレンタイン



桜



鯉のぼり

これらは、利用者さんが様々な材料を使って一つ一つ切ったり、丸めたり、貼ったりしながら製作しています。月ごとに季節感のあるテーマを題材にしてあり、その月のお誕生日の方にはこのポスターを背景にして写真を撮って記念にお渡ししています！とても好評いただいていますよ～



昨年秋に行われた「川柳地区文化祭」でも何点か展示をさせて頂きました。今年度もどうぞ期待！！

とてもいい笑顔ですよ！来年も来ましょうね！



吉川の江戸川沿いの菜の花ロード黄色の絨毯です

お花見



北越谷の梅林公園お年寄りに人気のスポットです



南町の桜です！凄い本数が並んでいます



来年もまた綺麗な花を観に行きましょうね！

研修風景

なごみの郷では、入居者・利用者さんが安全、安心に日々の暮らしが出来るように、各サービスの代表者が集まり、「委員会」という会合を月1回開催し、様々な話し合いを行って支援に繋がっています。

身体拘束廃止委員会

嚥下機能向上委員会

褥瘡防止委員会

安全衛生委員会

事故防止委員会

虐待防止委員会

感染防止委員会

防災委員会

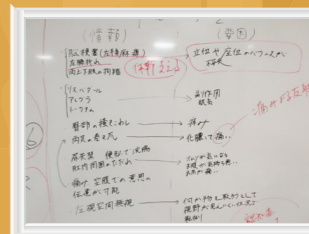
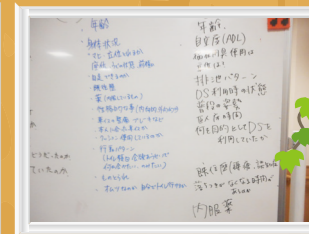
今回は、「アセスメント力向上研修」(事故防止委員会)と「感染症について」(感染防止委員会)が行われましたのでその様子をご覧ください

アセスメント研修

※アセスメントとは・・・その方の抱える問題点などを整理すること

◇研修目的◇

- ①情報収集の大切さを理解する
- ②得た情報からアセスメント力をつける

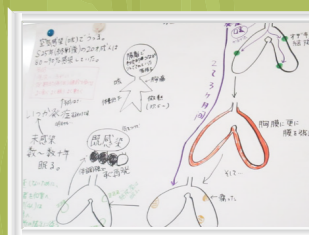
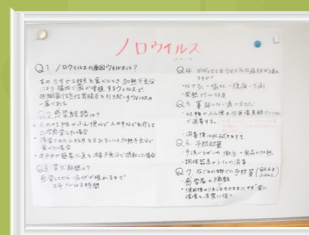
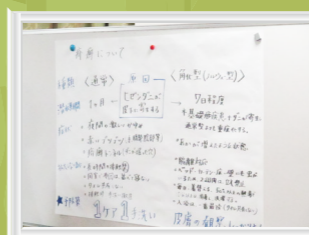
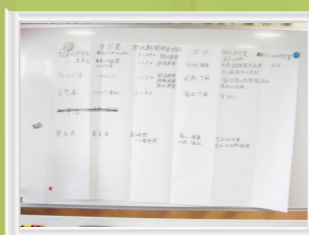


利用者さんを支援するためには、その方の事をよく知る事。またそれを支援する側の職員が同じ意識を持たなければならない事など、とても大切な研修だったと思います。

感染症研修

◇研修目的◇

身近な感染症を自分たちで調べることで、感染予防への意識が高まり、予防対策を個々で実施できるようになる



とても身近な感染症ばかりで、知らない事も調べるとたくさん出て来たようです。利用者さんはもちろんですが、私たち介護職も感染しないように予防しなければなりません！



理学療法士の大川原です。

今回は腰痛についてのご説明と、もしかしたら予防できるかもという体操をご紹介します。

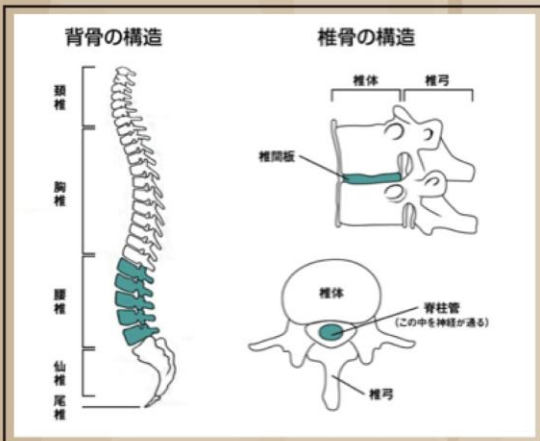
そもそも腰痛とは症状のことで病名ではありません。原因も様々ですし、その対処法もいろいろです。腰痛の原因になりやすい身体の部位はどこでしょうか？

脊柱は椎骨（ついでついで）が上下につながってできています。上の方から頸椎、胸椎、腰椎、仙椎（仙骨）、尾椎（尾骨）に分類されていて、腰痛の原因になるのは、主に腰の部分にある5個の腰椎です。椎骨は円柱形の椎体と、椎体からアーチ状に伸びた椎弓からできています。椎体の後面と椎弓の前面に囲まれたトンネル状の空間が脊柱管で、中に神経が通っています。枝分かれした神経は椎骨と椎骨の間から脊柱管を出て左右対称に手足や体の様々な場所に伸びていきます。椎体と椎体の間には椎間板があってクッションの役目をはたし、椎弓と椎弓は椎間関節という関節でつながっています。

障害部位の違いによる腰痛の特徴

正確に識別することは困難ですが、障害部位の違いによりおおまかな特徴がみられます。

- 椎間板……おじぎをして姿勢をもどすときの動作で痛みを感じる
- 椎間関節…腰を後ろにそったり、捻ったりする動作で痛みを感じる
- 筋肉……前屈みをするときや腰の筋肉に力を入れたときに痛みを感じ、暖めたり、さすったりすることで痛みが和らぐ
- 神経……腰痛だけでなく、脚とくに膝から下がしびれたり、力が入りにくいなどの症状を伴う
- 骨……椎骨が破綻したときには強い体動時痛がみられる



今回は様々な腰痛体操のうち、『ウィリアムズの腰痛体操』について、目的・方法・禁忌ご説明いたします。『ウィリアムズの腰痛体操』は一九三七年に報告された古典的な体操です。

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>腹筋運動</b><br/>いわゆる腹筋を強化する目的です。</p>               | <p><b>お尻上げ運動</b><br/>おしりの筋肉強化よりは腰椎の可動域拡大が目的です。</p>                    | <p><b>胸に両膝を近づける運動</b><br/>脊柱、おしり周辺の筋肉を伸ばす、血行を改善することが目的です。</p> |
| <p><b>長座位での体幹前屈運動</b><br/>背中、太腿の裏側の筋肉を伸ばすことが目的です。</p> | <p><b>股関節屈筋群のストレッチング</b><br/>股関節を曲げる筋肉を伸ばすことで股関節の伸展運動の可動域拡大が目的です。</p> | <p><b>立ち座り運動</b><br/>腰、おしり周辺の筋肉を伸ばすこと、太腿の前の筋肉の強化が目的です。</p>    |

ウィリアムズの腰痛体操は、必ずしも腰痛全般に当てはまる体操では無い点には注意が必要となります。また、無理はしすぎないように注意して下さい。腰痛になってしまったら必ず病院に行き、医師の診断してもらいましょう。

## 管理栄養士だより

# 高齢者こそ肉！？低栄養を予防しよう～

なぜお肉が良いのでしょうか？魚や大豆でもたんぱく質を摂る事が出来ませんが、肉は鉄分や脂肪などの栄養素も一緒に摂れるうえ、必要なたんぱく質を効率的に摂取できるのです！！

まずは1日1回少しでもお肉を食べる習慣をつけてみましょう！！

年齢を重ねると脂っぽくこつたりとしたものが苦手となる方が多いと思います。しかし高齢になるにつれて肉を食べて欲しい！！

そもそも高齢期になると人の体は摂取した栄養から身体を作る力が衰えてしまいます。みなさんは定期的に健康診断を行っていますか？

健康診断で行う血液検査、その中で栄養状態の指標となるものが血清アルブミンです。アルブミンとは肉や魚などのたんぱく質をもとに体内で作られるもので、筋肉や血管などの機能に不可欠な成分です。その為、アルブミンが減ると筋肉が落ち血管がもろくなり、免疫機能が低下し病気になるりやすいためになってしまっています。

年齢を重ねると脂っぽくこつたりとしたものが苦手となる方が多いと思います。しかし高齢になるにつれて肉を食べて欲しい！！

そもそも高齢期になると人の体は摂取した栄養から身体を作る力が衰えてしまいます。みなさんは定期的に健康診断を行っていますか？

健康診断で行う血液検査、その中で栄養状態の指標となるものが血清アルブミンです。アルブミンとは肉や魚などのたんぱく質をもとに体内で作られるもので、筋肉や血管などの機能に不可欠な成分です。その為、アルブミンが減ると筋肉が落ち血管がもろくなり、免疫機能が低下し病気になるりやすいためになってしまっています。

### 60歳以上のタンパク質の1日の必要量

男性：60グラム 女性：50グラム

### 1日に摂りたいタンパク質量

薄切り肉 3～5枚  
魚 1切れ  
豆腐 1/4丁  
玉子 1個



越谷なごみの郷でも低栄養予防の取り組みを少しずつ行っています！

トマトジュースをゼリーにした飲み込みが悪い方には1日1個良質なたんぱく質を摂って頂く為に、温泉玉子を食べて頂いたり！

次回はトマトの効果について、なごみの郷で提供しているトマトジュースゼリーの作り方も載せますね！！



## 医務室だより

# 春は便秘にご注意を！！しっかりケアを～

便秘は放っておくと慢性化しやすいものです。  
しっかりケアをし、早めにお腹を快腸へ導きましょう！！

春は、入学式や就職、引越し等、なにかと忙しい時期でもあり、環境の変化によってストレスを感じやすくなります。また、気温の変化や花粉症などのアレルギーによる体調の変化でも、自律神経の乱れが生じ、便秘に繋がる事も多くなります。

### 環境の変化による便秘対策

### 生活リズムを大切に！

環境の変化によるストレスをゼロに解消する事は難しいですが、ほんの少しの工夫でストレスを緩和する事が出来ます。帰宅した時、引越しなどで自宅がゴミなどで散らかっていませんか？早寝を心掛け休息を十分とれていますか？外食が続いていませんか？（お米中心で献立を考えると自然と栄養のバランスが良くなります。）



### 気温の変化による便秘対策

### 冷え対策を忘れずに！

春はおしゃれを楽しみたい季節でもありますが、薄着になりがちではありませんか？気温の変化にも対応出来るよう、外出の際羽織れる上着を持参しましょう。ストール等で首元を温めたり、座っている時なども膝掛けを活用するようにしましょう。また、一日の最後は、ゆっくりお風呂に入り全身を温めましょう。春でも冷えるという事を意識し、対策するだけでも大きな差が出ます。



### アレルギーによる体質、体調の変化からくる便秘対策

### アレルギーの早期治療を！

アレルギーについては、人それぞれ要因や症状が違いますから、専門医師による診察・治療が必要です。自分の症状を把握し、マスクやゴーグルで早めに予防しましょう。処方された薬を飲む場合は、便秘になりやすいか医師にしっかり確認しましょう。



地域包括支援センター  
川柳・大相模

男性のための健康スクール～その後



すごい  
盛り上がり(笑)



素晴らしい  
熱唱でした！

前回本誌でご紹介しました『男性のための健康スクール』ですが、合計8回の講座を無事終了し、それぞれの方が地域での活動に取組んでおられるようです。  
そんな中、参加者の皆さんで「カラオケ大会」や「新年会」が開かれました。  
講座での繋がりが、さらに発展した形となり、主催した私達も嬉しい限りです。  
今後も皆様のペースで集まりを続けていくという事ですので、また報告をさせていただきますと思います。

包括新職員紹介



福島 弘晃さん  
(社会福祉士)  
趣味：スポーツ観戦など  
ひと言：地域の皆様に寄り添い、貢献出来るよう精一杯頑張ります。

この春から地域包括支援センター川柳・大相模に新しい職員が2名入職しました！新たな体制で、引き続き、地域の皆様のお役に立ちたいと思います。



大宮 亜由美さん  
(社会福祉士)  
趣味：読書、史跡巡り  
ひと言：明るく、穏やかな支援を目指してまいります。

採用情報

介護スタッフ募集！

(短時間～様々な働き方もOK！ご相談ください)

資格、経験は問いません！入居者さんやご利用者さんの暮らしが、私たちの暮らしに近づけるように一緒に考え、動ける「考動力」を職員と共に追求していきましょう！

現在の職員はほとんどが未経験からスタートしています。越谷なごみの郷は、一人ひとりの成長意欲をとことん尊重する風土ですので、安心して飛び込んで来てください。

施設概要、募集要項、エントリーフォーム等は

越谷なごみの郷

検索

もしくは、048-987-0753 総務課まで



予告

第13回なごみ和太鼓祭り

開催予定日：平成30年10月7日(日) 雨天決行

※日程は4/1現在での予定となります。変更の場合は追ってご報告いたします



記憶が正しければ、今年の冬はここ最近で一番寒かったように思います。

職員同士顔を合わせると

「寒い」と合言葉のよう

に声を掛け合ったのも束の間、あつという間に桜が咲

き、あつという間に散ってしまいました。

季節の移り変わりは本当に早いものです。

遅ればせながら今年度もどうぞよろしくお願

いいたします。

今年度も新しい職員が入職いたします。

自分自身振り返ってみると毎日緊張の日々が数ヶ月

ホントに厳しく指導され

たなあと思います。今思う

とその一つの事に誇りを

持つて行っておられ、何と

してでも一人前にしようと

頑張っておられたのだと思

えるようになりました。

これから長く続く社会人

生活。一つでも二つでも役

に立つ知識や知恵を伝授出

来るように頑張っていきた

いと思います。

編集後記

編集長

松久 晋也