

C&C

Cure and Care
communication

第94号

コミュニケーション

発行所 〒731-5142 広島市佐伯区坪井三丁目818-1
Tel.082-923-8333(代) <http://www.pia-gr.or.jp/>

ナカムラ病院

介護老人保健施設 まいえ

医療法人ピーアイエー

グループホーム つばい



特別養護老人ホーム

陽光の家

通所介護事業所

訪問介護事業所

居宅介護支援事業所



認知症カフェ

サロン・ド・ファミリーユ

開店一周年



いつもサロン・ド・ファミリーユをご利用頂きまして誠にありがとうございます。お陰さまで、当カフェは十月でオープン一周年を迎えました！

思い返せば一年前、認知症カフェを始めることになったものの、この道三十年看護師一筋でやってきた私に本当に務まるのだろうか、不安な気持ちもありましたが、新しい事に挑戦するぞ！と、胸躍る気持ちもありました。とにかく初めてのことはかりで、夢中でやっていくうちに気が付けばいつの間にか一年が過ぎていました。この一年間本当に新鮮な気持ちで、楽しくやってこられたのも、周りに支えてくれる仲間がいたから、そして何よりカフェに参加して下さるお客様の存在があったからです。たくさんのお出合いに恵まれ、皆様からの有り難いご支援、温かいお言葉をいただきましたこと、スタッフ一同、心から感謝申し上げます。

当カフェでは、この一年間で多職種によるミニ講話と、毎回工夫を凝らした体操などの活動を実施してきました。直近では九月に広島大学大学院医歯薬保健学研究院 准教授の岡本泰昌医師より「やる気スイッチをさがせ！」というテーマで講話を行いました。また十月には、昨年十二月にもクリスマスミニコンサートで、バイオリンの演奏をしていただいた、バイオリンストの上野眞樹先生に一周年記念コンサート「上野先生の楽しいお話」と題して上野先生の楽しい体験談、そして認知症予防体操とコラボレーションし



た演奏会を行いました。

これからも地域の皆様からのご意見、ご希望を伺いながら、皆様に喜んでいただける活動やお役に立てる情報を提供して行きたいと考えています。

サロン・ド・ファミリーユは、認知症について興味のある方なら、どなたでも自由に参加していただけます。事前予約は不要ですので、当日気が向いたときなど気軽にお越しください。美味しいお菓子とお飲み物をご用意して、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

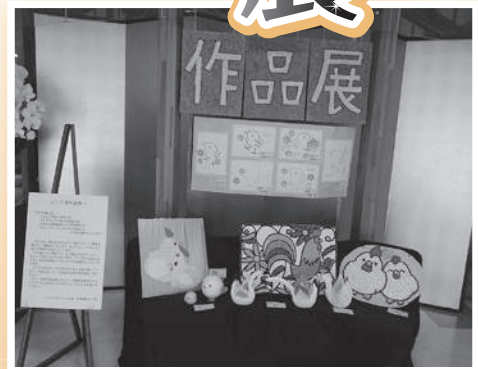
サロン・ド・ファミリーユ店長

中村 智子

第15回
患者さま・
利用者さま

作品展

今年も七月二十九日(土)から九月二十八日(木)の約二か月の間、十五回目となる作品展を開催することができました。今回の作品展にも、ナカムラ病院、デイケアにぎや家、グループホームつばい、そして五年ぶりの参加となる院内保育の子どもたちの作品が展示されました。作品の数は全部で二百六十六点と、沢山の作品が集まり、介護者



人保健施設まいえからは生け花の展示がされました。

展示されている作品は、ぬり絵や貼り絵、編み物などの手芸や習字等を展示しています。作品はどれも患者さまが色々な思いで作成してできあがったものばかりです。また、作品ごとにテーマがあり、四季や懐かしさを感じるものなどさまざまです。

作業に取り組む時、皆さんの色々な様子があります。「まかせんさい」と自信を持って作業に取り組む様子や、「この花は家の近くに咲いとったよ。」と回想しながら花の塗り絵を行う様子、元大工らしく丁寧かつ手際良くハサミを使



う様子など、その人らしさを感じるものが多々あります。そのような場面に遭遇すると、作業療法士自身も嬉しく感じたり、時には感動したりしてしまつことがあります。作業療法士は、患者さまや利用者さまがその人らしく生活するために必要な活動は何なのか：考えながら業務に携わります。作業活動もその一つです。これからも患者さまや利用者さまのその人らしさを感じることができるよう活動を提供できるように業務に携わりたいと思います。

ナカムラ病院
作業療法士 山元 雅子

坂の上に輝く一朶の白い雲

会期：2017年7月26日(水)～28日(金)

会場：ひめぎんホール・愛媛県身体障がい者福祉センター
愛媛看護研修センター・愛媛県総合社会福祉会館
松山全日空ホテル

まいえからは4名が参加し1名が発表しました。

第28回 全国介護老人保健施設大会 愛媛 in 松山

接遇向上への取り組み ～満足度アップを目指して～

まいえ1 介護職 黒谷 早苗



ご家族を対象とした満足度調査で、ご指摘を受けた接遇に焦点を当て、満足度アップに向けての職員の取り組みを発表しました。

利用者さまに笑顔で接する、ゆっくり丁寧に話しかける、きちんと目を合せて挨拶する等、個々で目標を掲げ、自己チェックリストを作成して、勤務終了時に自己チェックを行いました。一日を振り返り反省し、できていなかったことは次につなげる。チェックリストを活用することで、確実に接遇への意識向上へとつながりました。

今後も接遇の向上を心がけ、利用者さま、ご家族から満足の得られる、よりよいケアの向上に向けて取り組んでいきます。

シリーズ全4回

第3回

『広島市地域介護予防拠点整備促進事業』について 今高齢者に大人気 「がんばれ!! カーブ ひろしま百歳体操」の紹介

広島県の平成27年度の健康寿命（健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の全国ランキングは、男性は33位、女性は46位となっています（厚労省発表）。何歳になっても住み慣れた家、地域で思いのままに過ごしたいというのは誰もが願うことであり、現在この健康寿命を延ばそうと様々な試みが各自治体で行われています。今回はそんな高齢者の方々にぜひ知っていただきたい、健康寿命を延ばすために効果のある今話題の体操を紹介させていただきます。

広島市では「第6期高齢者施策推進プラン」に基づき、平成27年10月より高齢者の皆様が歩いて通える場所づくりとしまして「住民運営の介護予防拠点」を促進し、誰もが介護予防に取り組むことのできる地域づくりを進めております（『広島市地域介護予防拠点整備促進事業』）。

全国を見ていきますと何歳になっても住み慣れた地域や近所の皆様と一緒に住み続けられるようにこと様々な取り組みが繰り広げられている状況です。このような取り組み中で、現在、広島市の高齢者に介護予防で人気のある「がんばれ!! カーブ ひろしま百歳体操」をご紹介させていただきます。

この体操は、平成14年に高知市保健所の堀川俊一所長（医師）らが「いきいき百歳体操」として開発されました。椅子に座ったままできる重りを使った筋力体操です。百歳の方でもできる体操ということで、しっかりとしたエビデンス（根拠）に基づいた筋力運動です。DVDの映像に合わせ、声を出しながら約30分程度の気軽にできる体操です。今までの介護予防は、「運動の講師を呼んでお金を掛けて学ぶ」というものが主流でした。しかし、これからの介護予防は「お金をかけなくともできる体操」を住民の皆さんが主体となって繰り広げられています。

なぜ「いきいき百歳体操」が広がったのか。それはテレビとDVDプレイヤーと椅子があれば、誰でも気軽にでき、しかも確実に介護予防につながっていくこと、「お金がかからない」という事、地域の皆さんで取り組んでいけるところです。「いきいき百歳体操」は平成29年2月現在では、全国40都道府県223市町村で行われています。

広島市では、平成29年4月よりこの「いきいき百歳体操」を土台に、広島東洋カーブと共同で、カーブの応援歌に合わせて「がんばれ!! カーブ ひろしま百歳体操」を作成しました。「それ行けカーブ」の応援歌に合わせて行う「百歳体操」ですから、参加者される高齢者の皆さんも自然に気持ちも入ります。カーブが勝利した翌日の教室は、まさに「最高でーす!」と歓喜の音が響いて、運動の励みになっています。

広島市では、この「ひろしま百歳体操」の教室が平成29年8月現在で150か所、佐伯区では、30か所で、住民が主体となり、集会所や公民館等で10～30名が集まりで行われています。

では、ここから「ひろしま百歳体操」が地域で立ち上がっていく流れを紹介させていただきます。

「ひろしま百歳体操」の条件

- ①実施主体を決める。（主体は住民の皆様です。町内会や老人会、サロンや気の合う方で構成します。）
- ②会場を決める。（集会所や公民館、皆さんは歩いて通える場所など。）
- ③参加人数を決める。約10名程度。
- ④開催日時を決める。週一回。曜日と時間を決める。
- ⑤テレビ・椅子。（パイプ椅子で十分です。）

これらの条件が整いますと、「ひろしま百歳体操」を始めることができます。

窓口は、お住いの地域包括支援センター（以下包括）にご連絡ください。

包括は、広島県地域リハビリテーション広域支援センターに加盟している病院、施設の理学療法士、作業療法士の方々と共に会場にお伺いします。体力測定と「ひろしま百歳体操」の運動指導を4回シリーズでさせていただきます。もちろん料金は無料です。4回終了後は、なんと「がんばれ!! カーブ ひろしま百歳体操」DVDを無償でプレゼントさせていただきます。すでに観西地区では、このDVDを4か所が受け取られて、毎週体操をされています。特に今年もカーブがリーグ優勝しましたので、勝利のたびに「最高でーす!」と皆さんが集まって、元気に体操を続けておられます。

この機会に、ぜひ皆様もこの「がんばれ!! カーブ ひろしま百歳体操」をされてみませんか。一人では続かない運動も、地域の皆さんとワイワイ言いながら運動しますと必然と介護予防になっていきます。カーブも優勝し、広島健康寿命も延びて上昇しましょう。

皆さんで元気に健康長寿を目指し、皆さんで集える運動の場所を作ってみませんか？

ご関心のある方は、ぜひお近くの地域包括支援センターまで、ご連絡ください。

広島市城山・五日市観音地域包括支援センター
社会福祉士 吉田 隆宏



陽光の家通信

【カープグッズ作り】

陽光の家デイサービスでは、昨年のカープリーグ優勝からカープ愛、カープ熱は冷めず、今年もカープ応援グッズを利用者様と作製していきます。きっかけは、今年の三月三十一日の中国新聞のカープ記事です。見開き一面にカープ選手の似顔絵が描かれたものでした。近くの販売店にお願いし、三十部頂きました。利用者様と頂いた新聞紙を使い、手提げバッグを作りました。手提げの部分、袋の部分と小ささまざまな大きさを作ります。作業中はカープの話題に花が咲き、日頃、手作業にはあまり参加されない男性利用者様も参加してくださりました。その話題は何と四十年前のカー



陽光の家 通所介護事業所
生活相談員 尾中 輝巳

プ初優勝のお話でした。これには女性利用者様も「優勝パレードの時は子供を連れて百メートル道路に行つたよ」「主人は帰つてこなかった」と皆さん大爆笑です。新聞紙で作品を作りながら「赤に変わって強くなつたね」と昔を思い出しタイムトリップしていました。今年も連覇を狙うカープ選手たち。デイサービスでも昨年同様、食堂にカープ選手のユニフォームをいっぱい飾り、その日を利用者様と楽しみに待ちたいと思います。がんばれ市民球団、広島東洋カープ。

食材の食べ切り & 時短の工夫



- 1 野菜などは、切って保管しておく。塩もみをしておけば浅漬けとして1品料理に。ほうれん草やブロッコリーなどはまとめて塩茹でを。きのこなどは冷凍もできます。
- 2 1度の料理で2度美味しく。魚はまとめて塩焼きにしておき、次の日は南蛮漬けや混ぜご飯などにアレンジ。豚肉などは、野菜炒めにして、次の日は豚汁などに利用できます。

賢く時間短縮して気軽に料理を楽しみたいですね。

ナカムラ病院 栄養科 管理栄養士 長村 悦子

つばいこぼれ話

夏祭りの巻



つばいでは八月七日に夏祭りを開催しました。みんなで作った提灯を飾り、ねじりハチマキとはっぴ姿の出で立ちで魚釣り、輪投げをして合計点を競いました。皆さん一等賞を目指し童心にかえったようにはしゃいでおられました。その後、職員と盆踊りを踊り、喉が渴いたところで、かき氷には小豆、アイスクリーム、イチゴシ

ロップとミルクをかけ「豪華じゃね」と満面の笑顔で頂きました。皆さん、つばいでの楽しいひとときを感じて頂けたのではと思っています。

グループホーム つばい
介護福祉士 越智 智子



長

寿

の

秘

訣

今回の「長寿の秘訣」はナカムラ病院に入院中の藤岡マサヨさまにお話しをうかがいました。



▲藤岡マサヨさま(100歳)

Q 藤岡さんは今年百歳のお誕生日を迎えられます！おめでとうございます！

A ありがとうございます。

Q ご両親もご長寿でしたか？

A どうかねえ。早くはなかつたね。

ありがとうございます。これからもお体に気を付けてお元気で過ごしてください。



▲祝状と銀杯が贈られました

Q 長生きの秘訣はありますか？

A 何も無いよ(笑)まあ百姓で自由によつたけえ割に長生きなんじやろうとは人から言われるね。あとはよく寝る(笑)。

Q なにか健康に気を付けておられることはありますか？

A ないない(笑)好き嫌いもあるしねえ。私はにんにくがダメなの。あのおいがねえ(笑)

腰痛予防院内研修

七月二十五日、院内にて、腰痛予防研修が行われました。腰痛で苦しんでいる方もそうでない方も多く参加されました。私自身も腰痛を抱えており、この研修では、今後の業務中の体勢のとり方の参考になることが多く、有意義な時間になりました。

今回の腰痛予防研修は、プルミエル整健堂の大久保友杜矢さんが講師として来てくださいました。

大久保さんは、以前は介護士として働いておられ、その後に整体師へ転職され、介護士の腰痛ケアに取り組むための「介護サポートスタジオ」を立ち上げられたそうです。また、各地にある介護施設を巡り、腰痛予防の研修を行っておられます。この研修では、腰痛になりにくくするにはどうすれば良いか、家で簡単にできるストレッチなど、体を動かすことを中心とし、二人一組で行うストレッチを学びました。二人一組ということもあり、自然と笑顔も生まれ、とても楽しく良い雰囲気での研修だったと思います。

私は、働き始めてから三年目に

なりますが、一度腰を痛めてしまいました。マッサージや身体に負担のかからない動かし方を勉強しながら、腰痛予防に務めていましたが、『これが正しい』というものがなく、どのように対応すれば良いのかわからないままに過ごしていました。今回、腰痛予防の研修ということで、体の動かし方、マッサージのやり方、腰を痛めない方法を知ることができ、とても学びの多い研修となりました。

なかでも、ボディメカニズムというものがとても大切で、介助する側と介助される側、両者にとって優しい介護を続けていきたいと思える研修となりました。

この研修で学んだことを取り入れながら、腰に負担のかからないよう、業務に励んでいきたいと思っています。

ナカムラ病院 B4病棟

介護職 中野 準哉



いきいき 行事だより

夏 拡 大 版



B5病棟

▲ねがい事は、ないしょ♥



▲今年も願い事、短冊に書きましたよ☆

七 夕 ま つ り

七 夕 会

まいえ2



▲本場のフラダンスを堪能しました。

B7病棟

フ ラ ダ ン ス



▲年に一度のお祭りよ。
浴衣を着て踊らにやそんそん。

デイケア

ゆ が た 祭 り





▲フラダンスチームも加わり、楽しい会に♪



▲マリンバ奏者、大正琴奏者、歌い手の方が共演!!

患者さま、利用者さまに、
すてきな笑顔の花が咲いた
ひと時でした。

いきいき行事ダイジェスト

7月

- B1、B3、B4病棟合同運動会(リハビリ)
- 七夕まつり(B5、つばい)
- 七夕会(まいえ1、B6、A3、まいえ2)
- 外食(つばい)
- ケーキバイキング(B7)
- ゆかた祭り(にぎや家)
- 昼食バイキング(まいえ1)
- フルーツバイキング(まいえ2)
- 陶芸教室(陽光の家)
- 売店(陽光の家)
- ボランティア(陽光の家)
- 訪問美容【ハーブヘア】(陽光の家)
- フラワーアレンジメント教室(陽光の家)
- 法話会【善正寺】(陽光の家)
- 書道クラブ(陽光の家)

8月

- 夏祭り(つばい、まいえ1)
- 夏の歌会(B5)
- ケーキバイキング(B6)
- 納涼会(B7)
- 納涼お楽しみ会(全体行事)
- 玉投げとカラオケ大会(A3)
- そうめん流し(まいえ2)
- ピアガーデン(にぎや家)
- ケーキバイキング(まいえ2)
- 陶芸教室(陽光の家)
- 慰問【実り会】(陽光の家)
- 売店(陽光の家)
- 訪問美容【ハーブケア】(陽光の家)
- フラワーアレンジメント教室(陽光の家)
- 書道クラブ(陽光の家)
- 家族介護者教室【八幡公民館】(陽光の家)
- 法話会【品正寺】(陽光の家)

9月

- お月見【白玉ぜんざいを作っていたく】(B6)
- 法話会【延命寺】(リハビリ)
- 敬老会(全体行事、つばい、陽光の家)
- 映画鑑賞(A3)
- ビンゴゲーム(まいえ2)
- 秋の歌会(B5)
- バイキング和風(にぎや家)
- 秋の運動会(まいえ1)
- フラダンス(B7)
- 昼食バイキング(まいえ2)
- フルーツバイキング(まいえ1)
- ボランティア(陽光の家)
- 売店(陽光の家)
- 陶芸教室(陽光の家)
- 美容訪問【ハーブケア】(陽光の家)
- フラワーアレンジメント教室(陽光の家)
- 法話会【長福寺】(陽光の家)
- 書道クラブ(陽光の家)

日本歯科衛生学会

学術論文奨励賞を受賞して

この度、九月に東京で開催された日本歯科衛生学会第十二回学術大会において学術論文奨励賞(サンスター財団賞)を賜りました。論文のタイトルは「指定介護療養型医療施設および介護老人保健施設における要介護高齢者の口腔清掃の現状と課題」です。ナカムラ病院の患者さまと介護老人保健施設まいえの入所者さまのうち九十四人を対象に、日常生活動作(ADL)や口腔内状態などを横断調査させて頂きました。なお、この調査報告の一部は、二〇一三年十一月に東京で開催された第二十一回日本慢性期医療学会においても発表させて頂きました。

当施設では、歯磨き(口腔清掃)が可能な方にはご自身で頂き、難しい方には職員が実施しております。しかし、歯科スタッフが患者さまの口腔内を診査すると、ご自身で口腔清掃されている方(口腔清掃自立者)の中には、汚れが多く残っている方も少なくありませんでした。そこで私達

は、口腔清掃自立者と職員が口腔清掃している方(口腔清掃要助者)で、口腔内の汚れ具合に違いがあるか、また、職員が患者さまに対して口腔清掃の介助が必要であるか、また、職員が患者さまの理由が考えられるのかを調査することにしました。調査の結果、両者において、汚れ具合に違いは認められず、ご自身で口腔清掃されている方も清掃状況は十分であることが分かりました。加えて、職員が介助が必要であると判断する背景には、ADL(口腔清掃という動作ができるかどうか)、自発性(自ら口腔清掃しようとするかどうか)、口腔清掃の拒否があるかどうかと関連している可能性があることが分かりました。

本研究を通じて、歯科スタッフは、職員の口腔清掃の介助の有無に関わらず、お一人お一人の口腔内環境に

じて介入することが望ましいと改めて感じました。また、口腔清掃は定期的に継続する必要があることから、歯科スタッフの介入頻度についても個々に検討する必要がありますと考えております。本研究結果を踏まえ、今後も要介護高齢者の口腔清掃に関する課題に取り組んで行きたいと存じます。

最後に、本研究の機会を与えてくださいました理事長中村友美先生をはじめ、ご指導およびご協力を賜りました吉川(園田)峰加准教授、田地豪准教授、山脇加奈子先生、病棟職員、歯科衛生士の方々に感謝の意を捧げるとともに、厚く御礼申し上げます。

ナカムラ病院

歯科衛生士 板木 咲子



あつという間に季節は秋を迎えましたね。秋は、センチメンタルな気分になりやすい季節とも言われますが、美味しい物や打ち込みたい趣味ごとを意識する季節でもあります。寒暖差や疲労に気を付けて、元気に過ごしたいものです。

とりあえず、三十三年ぶりの日本一を目指す広島東洋カープと一緒に、私と利用者さま方とでゆるく取り組んできたダンスは一曲完成なるか? どちらも楽しみです。



編集後記



平成29年 平成30年

10月 ▶ 1月

今後の予定 ※展示内容は一部変更する場合があります。

展示場所	期間・内容
第一展示コーナー	10月上旬 ピーアイイー いけ花愛好会 花展
	10月中旬▶12月中旬 藤美会+高藤陶芸教室 作品展
	12月下旬▶1月下旬 2018年 カレンダー展
第二展示コーナー	10月中旬▶12月中旬 広島市立大学芸術学部 学生有志作品展
	12月下旬▶1月下旬 2018年 カレンダー展