

いずみ

第8号

平成29年1月10日発行

表紙/「笑う門には福来る」

発行元/社会福祉法人 福泉会 〒910-0801 福井県福井市寺前町2-2-2 TEL.0776-54-4681



いずみ

題字

初代理事長 竹澤 省造

第8号

平成29年1月

発行 社会福祉法人 福泉会 理事長 竹澤 信幸

〒910-0801 福井市寺前町 2-2-2 TEL:0776-54-4681 FAX:0776-54-3820

笑う門には福来る

あけましておめでとうございます
今年の抱負は? P2

故郷訪問プロジェクト~家族との絆~ 第2弾 P4
利用者様の「家に帰って家族と一緒に過ごしたい」という想いを叶えます

サルコペニアを予防しよう P6
今年のあなたの運勢は? P8

うお座 2/19~3/20
昨年、琴奨菊と豪栄道が日本力士として、10年振りに幕内優勝を果たしました。琴奨菊が取組前に行う「琴パワー」も大人気!日本中が盛り上がりました。次は18年振りの日本人横綱誕生に期待ですね。嫌な異動辞令に、琴パワーすると吉。

おひつじ座 3/21~4/19
先日、東京医科歯科大学の西村教授のグループが、ついに「歳をとると毛が薄くなる仕組み」を解明されました。2年後に薄毛が居なくなる!もう悩まなくていいんですね。実現を待ちたくたびれ、ちよっぴり薄くなると吉。

おうし座 4/20~5/20
4人以上にダイエット宣言すると、半年以上持続し、ダイエットを始めるのに一番適した季節は、「春」だそうです。活動的な春は、身体も切替りの季節!来年こそ本当に本当にやりますよ。やっぱりダイエットしないことを4人以上に話すと吉。

開運! ディアヒルズTの星占い

間違いありません
平成29年は良い年になるでしょう

ふたご座 5/21~6/21
集団で作業を行うと1人当たりの作業効率が落ちるそうです。例えば綱引き...2人で引くと、1人の時の93%、8人ではなんと49%しか力を出さないとのこと(リングマン効果)でも大勢の方が楽しいので、この事を忘れると吉。

かに座 6/22~7/22
「電力自由化」で電気をどの会社から買うか選べるようになりました。電気代はもちろん、ガスとのセット販売や携帯電話の回線割引など、様々なプランでお客様を引き寄せます。月明かりでプランを吟味すると吉。

しし座 7/23~8/22
「お坊さん便」が話題です。読経する僧侶をネットで手配できるサービス。法事・法要で3万5千円、葬儀は5万5千円と価格明瞭。賛否両論あれ、時代がこれを求めているんですね。お坊さんとのLINEが吉。

さそり座 10/24~11/22
異性にモテるには、何より「先に話しかけること」が大切みたいです。でも、きっかけが無いと、自分から話しかけるのは勇気がいること。あ~あのお方が気になって気になっておかしくなりそう...まずは自分に問いかけると吉。

てんびん座 9/23~10/23
社会現象となった「ポケモンGO!」夜中でもスマホ片手に外に繰り出す光景に驚かされますが、一方で「ひきこもり防止」にも繋がっていたり、良くも悪くも様々な影響が出たようです。スマホ持たずにポケモン捜すと吉。

おとめ座 8/23~9/22
この夏、リオ五輪では、過去最高の41個のメダルを獲得!いろんなドラマがありました。レスリング、体操、卓球にリレーに競歩、そして山口茜選手も活躍したバトミントン!多くの感動をありがとう!今からリオに行くとき。

ディアヒルズTの独創的思考による占いのため、占いの結果について一切の責任は負いかねます。

福井県社会福祉協議会が主催する「ふくし広報コンテスト2016」において、「いずみ」が審査員特別賞を受賞しました。新生「いずみ」第1号の発行から今年で4年目となりました。



広報委員会のメンバーで受賞の喜びをわかちあいました

毎号、一人でも多くの方に手にとって読んでいただきたいという思いで制作に取り組んでいます。これからも、高齢者の方がいつまでもお元気で過ごせて、介護に携わっている方にとってのヒントとなるよう、それでも困った時は気軽に相談していただける、そして時にはプツと笑える、そんな広報誌をお届けしていきたいと思えます。

【編集後記】

年が明け2017年を迎えました。今回の広報誌「いずみ」は、新年にふさわしく、各施設の主任が今年の意気込み、抱負を漢字で書き上げました。どの字も力強く、熱い思いを感じるものばかりです。まだまだ寒い冬は続きますが、熱い志を持って頑張っている様子を皆様へお届けしますので、本年もどうぞよろしくお願い致します。

編集委員長 黒谷



軽費老人ホーム ケアハウス九頭竜

〒910-0801 福井県福井市寺町4-14-2 TEL0776-53-3933



長生き感謝祭

木々が色づき始めた頃、長寿をお祝いする長生き感謝祭を行いました。寺前陽老会の皆様をお招きし、米寿を迎えられた方のお祝いと、輪ミュージックによる懐かしい歌のステージ、さくらんぼ保育園の園児たちとの触れ合いを楽しみました。今年利用者様のうち、6名の方が米寿を迎えられ、理事長よりお祝いの品が贈呈されました。



自身の名前
の由来や、人生のエピソードを話していただく場面も見られました。輪ミュージックのステージでは、華やかな衣装と歌に聞き入り、大好きな「りんごの唄」が流れると拍手と大合唱がホールに響き渡りました。また、さくらんぼ保育園の園児たちとの交流では、ダンスと歌を披露していただいた後、「お寺の和尚さんや「アルプス2万尺」の手遊びをしました。慣れない手遊びに苦戦しながらも「こんなちっちゃい手、かわいいのよ」「あーじゃんけん負けたあ。」とあちらこちらから楽しそうな声が聞かれ、とても盛り上がりました。子供たちの「元氣パワー」のおすそ分けで、みんなが笑顔になりました。最後は「また来てね。」と手を振ってお見送り。かわいい子供たちと楽しい時間を過ごしました。



運動会〜みんなであそぶ〜

ケアハウス九頭竜では数多くの行事がありますが、なかでも毎年恒例の運動会は皆様の熱気があふれる一大行事です。

大玉おくり

皆様必死で次の方にボールを送り、あっという間に2周してゴール!中には熱中し過ぎたのか3周目に入ろうとされる方も。

ダンボールルー

今年は新たな種目を追加。思った以上に勢いよく進まれる利用者様。見守りの職員が止めに入るほどでした。

マシュマロ探し

小麦粉の中のマシュマロを必死で探すあまり顔が真っ白けに。応援席から「あははー」といった笑い声や「あらあ〜」といった声が聞こえました。

白組優勝!

今年は白組の勝利。今回も笑い声や歓声で熱気にあふれた楽しい運動会になりました。

歓



永平寺ハウス
通所主任生活相談員
富塚 学

多くの皆様にご利用頂きたいと思っております。これからも和やかに楽しみながら、健康に繋がるサービスを心がけていきます。

笑



永平寺ハウス
特養介護主任
南部 宇成

利用者様、職員、家族の皆様が笑って過ごせる施設にしたいです。

熱



永平寺ハウス
特養主任生活相談員
小林 顕市

熱い思いを持って1年間接してきました。



今年の抱負は何ですか?

あけましておめでとうございます。さあ!2017年がはじまりました。新年最初の特集は…職員に今年の抱負を聞きました。新しい年が最高にハッピーで良い年になりますように。今年も福泉会をどうぞよろしくお祈りします。



笑



九頭竜長生苑
リハビリ副主任
西澤 慶子

「笑う門には福来る」ということでいっぱい笑ってほしい福が来るようにつとめていきます。

看



九頭竜長生苑
老健看護主任
湊 明美

「患者さんの痛み所を手で触れ、目で見る。それが看るということ」と教えられ20年。改めて初心に戻り利用者様に寄り添っていきます。

輪



九頭竜長生苑
老健介護主任
織田 謙克

輪になる必要性と輪に秘められた可能性。輪の力に勝るもの無し。

努



ケアハウス九頭竜
介護副主任
伊藤 知美

入居者様が穏やかに過ごせるように努めます。職員一人一人が「自律」できるチーム作りに努めます。Run for Tomorrow

時



九頭竜長生苑
居宅管理者
大久保 きよえ

出会い、関わり...この瞬間、この貴重な時間を有意義に大切にしていきたいと思えます。

増



九頭竜長生苑
通所介護主任
鍛治 紀一郎

利用者様の笑顔が増し、生きがいや意欲も増して、利用者様と職員が今迄以上に一緒に楽しく頑張る信頼度を増やしたいなと思えます。

介護老人福祉施設 永平寺ハウス

永平寺ハウスイサービスセンター

〒910-1223 福井県吉田郡永平寺町けやき台813-1 TEL0776-63-4373 FAX0776-63-4384

グルグル巻き巻き競争

みんながんばったの~

職員引き寄せ綱引き

パン食い競争

秋のスポーツ大会

デイホールで、赤組、白組に分かれ秋のスポーツ大会を行いました。最初の競技は、「パン食い競争」です。棒につるしたあんパン目指してよいドン。口や手で上手に取っていただきました。次の競技は、紐に繋がったぬいぐるみをグルグル巻き巻き競争です。皆様ぬいぐるみを早く引き寄せようと、がんばってグルグル巻きいて下さいました。「職員引き寄せ綱引き」では、綱に繋がった職員を「よしよ」の掛け声に合わせて、一生懸命に引っ張りました。「職員飴食い競争」では、飴を探し、粉まみれになった職員に「がんばったの」とやさしい声をかけて下さいました。利用者の皆様は秋のスポーツ大会で体を動かし、とても楽しい時間となりました。

三国海岸ドライブ

三国海岸ドライブに行ってきました。キラキラ光るきれいな海、美しい景色に利用者様大変喜んでいました。「道の駅みくに」で休憩し、アイスクリームを食べたり、買い物を楽しみました。車中でも会話が弾み、楽しいひと時となりました。

白玉たつぷり あんみつ作り!

白玉あんみつ作りを行いました。利用者様には、白玉粉を捏ねる作業、丸める作業を頑張っていました。お皿に、白玉、フルーツ、アイスクリーム、あんこを盛りつけ黒蜜をかけて出来上がりです。皆様で美味しくいただきました。

とってもおいしいわ~

介護老人福祉施設 永平寺ハウス

〒910-1223 福井県吉田郡永平寺町けやき台813-1 TEL0776-63-4373 FAX0776-63-4384



みんなで記念撮影。ご近所の方も会いに来ていただきました。

利用者様の「家に帰って家族と一緒に過ごしたい。」という思いを叶えるこのプロジェクト。前回は続いて28年夏、お二人目の願いを実現する事ができました。久しぶりの我が家に帰ってきたことがとっても嬉しい様子の利用者様。帰郷を耳にしたご近所の方も集まってくださいました。笑顔満開でご家族やご近所の方との昔話を楽しまれました。

永平寺ハウスの正面玄関入口には、その時の様子の写真を掲示しています。ぜひご覧下さい。

「家に帰れる喜び」は、利用者様やその周りの人たちをも笑顔にする魔法なのです。今後も家族と過ごす機会を増やしてあげたい、そう感じました。

私たちは、「利用者様のために」を念頭に、質の良いケアを目指し頑張っています。

故郷訪問プロジェクト 家族との絆 第2弾

夏

楽しい行事がいっぱい!!

流しそうめん

夏と言えば流しそうめんだね~。私の分まで取ったらあかんぞあ~。

夏祭り

美女2人に囲まれ焼きそば、かき氷も食べてお腹いっぱい。笑顔いっぱいの夏祭り。

西遊記

秋祭りのファイナーし、名演技の職員、そしてまさかまさかの友情出演もあつた寸劇「西遊記」。

焼きいも

ホッカホカのお芋で甘くて美味しい石焼き芋~お芋だよ~。兄ちゃん、美味しかったでまた作っての~。



介護老人保健施設 九頭竜長生苑

〒910-0801 福井県福井市寺前町2-2-2 TEL0776-54-4681 FAX0776-54-3820



中学の同級生同士、カラオケの時間はお二人にとって大切な時間。少しずつ声が出るようになって今では美声を響かせています。

最初は不安だったけどみんなが親切にしてくれるし気持ちよくなって月曜日と木曜日にはここに来るのを心待ちにしている状態なんや。先生には熱心にやってもらっているし、ありがたいなあと思ってるんや。



きんりの素敵

普段色々辛い思いもあると思いますが、見せずに前向きに頑張っているところを羨ましく思っています。私、柳澤さんを芸術家にしようと思ったんです。これからは絵を描いてください。

柳澤 修さん

去年の9月1日に脊椎損傷になり生活が一変、当初は首から下が全く動かさず鎖骨のあたりまでの感覚が分からなくなりました。声も出ない状態で、病院でのリハビリを半年間経てから長生苑に通われるようになり、東階作業療法士の指導のもとリハビリを開始されます。関節可動域訓練、お手玉で手を動かす練習、筆で工作、iPadの操作などのリハビリの成果により感覚が徐々に分かるようになってきました。今は肘の辺りまで触ってわかれと言われ、肩を上下させて腕を動かしたり、肘を内側に曲げる動きができるようになり、益々元気になられ私たちが目を見張るほどです！

お手玉めがけて腕を動かす練習！頑張ってます。



筆を口にくわえて糊を塗っています。

保育園児とのふれあい会

7月に高木保育園、8月に大田保育園の園児たちが訪問して太鼓や「座って踊れるイッチョライ節」など歌や踊りの披露をしてもらいました。利用者のみならず可愛い姿に大喜びされました。

音楽療法で元気ハツラツ

永平寺ハウスに勤務していた頃にミュージックケア初級研修を受講し、ボランティア活動を経て、月に数回長生苑デイケアで音楽療法を開催しています。

懐かしの曲をみんなで歌ったり、手作りの楽器でリズム遊びをしたり、皆さんが喜んでくださるととても嬉しいです。

介護福祉士 吉岡幸枝

フラップバルーンの様子

♪津軽海峡 冬景色

介護老人保健施設 九頭竜長生苑

〒910-0801 福井県福井市寺前町2-2-2 TEL0776-54-4681 FAX0776-54-3820

あなたの筋力は大丈夫？サルコペニアを予防していつまでも若々しい身体を保とう！

サルコペニア (筋肉減少症)って何？

ギリシア語でサルコは「筋肉」、ペニアは「減少」を意味し、筋肉が減少し、筋力低下や身体機能が低下している状態を言います。現在の日本人の平均寿命は、男性80.79歳、女性87.05歳と、世界最長寿命国である方、「健康寿命」と「平均寿命」の差は男性9.6年、女性12.84年であり、この差を縮めることが超高齢社会日本の課題とされています。要介護状態や寝たきり状態につながる可能性が高くなるため、介護予防のためには、サルコペニア対策が重要とされています。健康管理で最も大切な「食」(栄養)、「動」(運動)の組み合わせで、サルコペニアを予防し、健康寿命を延ばしましょう！

サルコペニアチェック

やってみよう！

- ふくらはぎの一番太いところを両手の親指と人差し指で囲んだとき、ちまうと囲めるまたは隙間ができる。
- 片足立ちで靴下がはけない
- いすに座った状態で片足で立てない
- 60秒間、片足立ちができる
- 階段の登り降りですり足音がでない

いかがでしたか？一つでもチェックがつかない筋肉量が減少しているサインかも。

食べて栄養

3食しっかり食べて貯筋(筋肉保持)しよう！

1. 毎食主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく
2. 肉・魚・卵などの良質のたんぱく質を欠かさない
3. カルシウム・ビタミンDの補給も

主食

(ご飯、パン、麺など)

炭水化物を多く含み、大切なエネルギー源となる。

主菜

(肉、魚、卵、大豆製品など)

たんぱく質を多く含み、筋肉や体を作る材料となる。

副菜

(野菜、きのこ類、海藻類など)

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整える。

たんぱく質の1食あたりの目安量 (どれか1つ)

- 薄切り肉(3枚/約60~70g)
- 魚の切り身(1切れ)
- 卵(1個)
- 豆腐(約1/3丁)

カルシウム

牛乳、ひじき、木綿豆腐、ししゃも

ビタミンD

干しいたけ、紅サケ、さんま、卵

(公社)日本栄養士会 健康増進のしおり 2015-4より抜粋

動く運動

足腰の筋力をつけて転倒を予防しよう！

日常生活と運動

筋トレをする!!

毎日の生活を活動的にすることで、筋肉量の維持・増強は可能です。無理なく少しずつ進めていきましょう。

座っている時間を減らす

立っているだけでも筋力は鍛えられます。交通機関では座らない、テレビを立って見るなど工夫をしてみましょう。

日常的に動く習慣をつける

ちょっと遠いレストランや喫茶店に歩いていく、エスカレーターを使わずに階段を昇り降りしてみる、足を延ばして公園の花を見に行くなどから始めてみましょう。

スクワット

1. 手すり等のしっかりと固定されているものに手を置いて立ちます。

2. ゆっくりと膝をまげます。膝がつま先より前に出ないように注意しましょう。

3. ゆっくりと膝をのばします。

10回

つま先立ち

1. 手すりやイスの背に手を置いて立ちます。

2. ゆっくりとかかとを上げます。

3. ゆっくりとかかとを下ろして元に戻します。

20回

どの運動も1日3回程度を目安に無理のないように行いましょう。

必要な食事や運動の量・種類は個人(年齢・体格・病気)によって異なります。注意が必要な場合もありますので、医師や専門家へ個別にご相談ください。