

施設便りに加え、シニアライフを豊かにする地域の情報をお届け

# みかんの丘 だより

第53号 河内福祉村

発行 社会福祉法人 陽光「みかんの丘」

- ・特別養護老人ホーム・デイサービスセンター
- ・居宅介護支援事業所・ショートステイ
- ・地域交流センター「夢見館」



2023年1月

HAPPY NEW YEAR



WELCOME TO 2023

社会福祉法人 陽光

二〇二三年



みかんの丘  
施設長  
池尻 久美子

## 年頭の御挨拶

新年明けましておめでとうございます。皆様方におかれましては、穏やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中、新型コロナウイルス対策など、ご利用者様、ご家族様そして地域の皆様、地域の事業所等関係各位のご協力や温かいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

今年も、コロナ禍の中、新年を迎えることになりましたが、コロナ対策については、様々な議論がなされているところであり、変化がある一年になりそうです。ですが、気を緩めることなく感染予防対策を継続し、法人職員一同、皆様に安心安全なサービスの提供に努力してまいります。

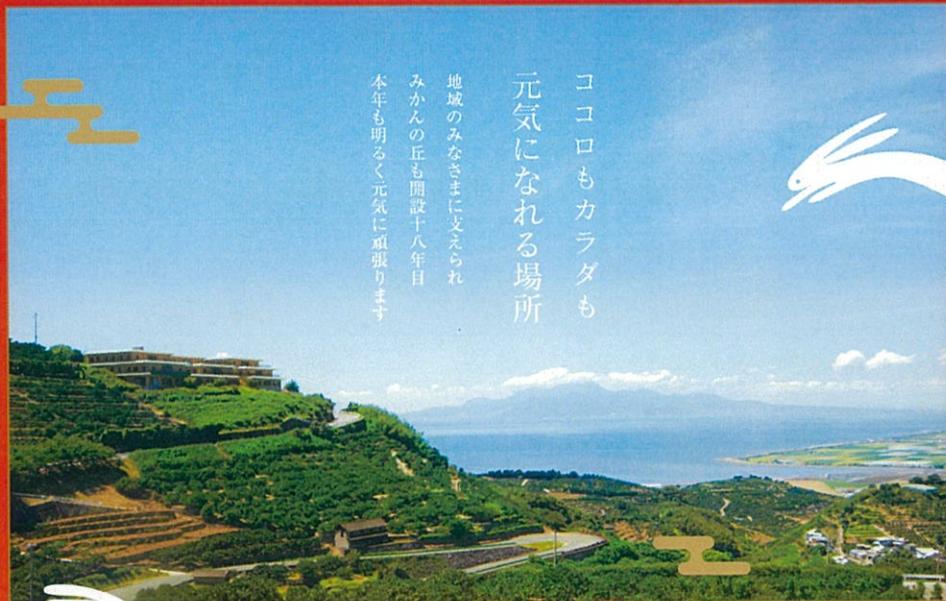
さて、今年は一昨年「十支」では「癸卯（みずのとう）」です。「癸」は十支の最後で「物事の終わりと始まり」、そして「卯」は「飛躍や向上」を意味し、「癸卯」は、これまでの努力が実を結び、勢いよく成長し飛躍するような年になると言われ、コロナ禍以降、停滞が続いていた世の中に、ようやく春の光が見えてきそうな感じですね。

私たちは、これまで培ってきたものを成長の糧とし、今後、更に飛躍し、信頼と業績の向上につなげていけるように、一日一日を大切に、丁寧な施設運営に努めてまいりますので、本年も、これまで同様の皆様のご支援ご協力を、心からお願ひ申し上げます。

末筆ながら、皆様のご多幸とご健康を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

令和五年元旦

# HAPPY NEW YEAR



ココロもカラダも  
元気になれる場所  
地域のみなさまに支えられ  
みかんの丘も開設十八年目  
本年も明るく元気に頑張ります

新入職員のご紹介 よろしくお願ひ致します



デイサービスセンター みかんの花  
池田さん 作業療法士

慣れないことも多いですが、少しでも早く慣れるよう努力していこうと思っております。作業療法士としての視点で様々な方法を検討できればと思っています。宜しくお願い致します。



特別養護老人ホーム みかんの丘  
浦田さん 看護師

1日1日を大切にしながら「心も体も元気になれる場所」を目指して頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。



特別養護老人ホーム みかんの丘  
ビョーさん 介護職（特定技能）

難しい日本語と慣れない事で大変ですが一生懸命頑張ります。



社会福祉法人 陽光では、それぞれの施設で Instagram を始めました。日々の活動や情報を発信しております！フォローをお願い致します！



特別養護老人ホーム  
みかんの丘



居宅介護支援事業所  
みかんの丘



デイサービスセンター  
みかんの丘



デイサービスセンター  
みかんの花



デイサービスセンター  
みかんの木

お問合せは『社会福祉法人 陽光 みかんの丘』まで  
〒861-5348 熊本市西区河内町白浜字堀切 1440-2

TEL 096-278-4055 FAX 096-278-4056 担当 / 山田



# 研究発表会

## #17 Research Presentation.

第 17 回となる「研究発表会」が行われました。研究発表とは、日々の成果を發揮する場であり、取り組みがどこにどう活かされているのか、ということ報告する重要な場となっています。この研究が困っている方の参考になることが今後の成長に繋がると考えています。「介護の模範」になる施設を目指すため、チーム一丸で作りあげた研究結果です。今回の研究発表でも、各事業所から複数題の発表が行われました。その研究発表の中から一部をご紹介します。

**01**

転倒予防への取り組み  
～運動・栄養足りていますか？～

社会福祉法人 陽光 デイサービスセンター「みかんの花」  
施設長 藤原 美穂 先生

### デイサービスセンター「みかんの花」 転倒予防への取り組み ～運動・栄養足りていますか？～

**【はじめに】**  
全国的に高齢化が進み、特に後期高齢者の急増により要介護の高齢者も増加している。高齢者の介護が必要となる原因として「骨折・転倒」は4番目に多いことが報告されている。転倒は骨折等を介して、介護が必要なレベルまで運動機能が低下し、活動制限や閉じこもりなど ADL・QOL を低下させる原因となりうる。骨折・転倒の原因は、筋力低下であることが多く、筋力低下の主因は「運動不足」と「低栄養」との報告がある。そのため、今回、みかんの花利用者の「運動」と「栄養」に着目し、転倒・転倒による骨折との関連性を調べることとした。

**【目的】**  
昨年、みかんの花でも 14 件の転倒事故のうち 2 件骨折等の事故が起きている。運動量・栄養量を把握することで転倒・転倒による骨折のリスクを軽減するための目安と今後の課題を抽出することを目的とする。

**【方法】**  
令和 3 年 4 月時点で利用がある利用者を対象に 1 年間のみかんの花と自宅での運動量 (METs・時/週)・体重減少率 (%)・食事摂取量 (%)・転倒状況を把握。自宅での運動・転倒状況はアンケートにて聞き取りを実施。A 群：転倒なし群、B 群：転倒あり群、C 群：複数転倒群、D 群：外傷転倒群に分類し、各項目の平均と標準偏差を算出。小人数第二位を四捨五入する。

**【結果】**  
対象者の構成は男性 23 名、女性 31 名。年齢 83.4 土 7.8、要介護 34 名、要支援者 20 名。A 群 36 名、B 群 4 名、C 群 7 名、D 群 7 名となった。

**【考察】**  
先行研究でも運動量が多ければ活動量も多くなることと報告されているため転倒する機会が多かったと言える。しかし、体重減少率が少ないのは筋肉量や骨密度が比較的保たれていることが報告されている。そのため、転倒回数は逆増えるが外傷は最小限に抑えられたと考えられる。逆に運動量が少なければ活動量も少なく転倒する機会が少ないと予測できる。しかし、体重減少率は高く、骨密度低値や筋力低下をきたしている可能性が高い。1 回の転倒が骨折等の外傷に繋がるリスクがある。特に B 群では運動量が少ない、体重減少率が高い、デイでの食事が少ないので転倒の際に骨折等の外傷リスクが高いと考えられた。最後に運動量、栄養量が必ずしも転倒予防に繋がるとは言いえないが骨折のリスクを軽減できることが分かった。

今後の課題として在宅での食事介入の方法、運動に関しては運動量が少ない利用者は、利用回数が少なく自宅での運動習慣がなかった。そのため、自宅での運動習慣が必要となってくる。また、転倒は運動、栄養以外にも様々な要因があり、各事業所で職員間の連携が重要になってくる。

	運動量	体重減少率	食事量
A 群	15.1 (7.5)	0.4 (3.6)	92.3 (10.6)
B 群	5.2 (2.5)	3.3 (11.1)	89.5 (9.9)
C 群	19.0 (10.3)	0.2 (4.0)	83.8 (20.1)
D 群	13.4 (3.2)	1.5 (8.2)	93.3 (6.1)

※平均値 (標準偏差)  
A 群：転倒なし群 B 群：転倒あり群  
C 群：複数転倒群 D 群：外傷転倒群

**02**

「知る得クラブ」で生き生き生活  
～運動量・栄養足りていますか？～

社会福祉法人 陽光 デイサービスセンター「みかんの丘」  
施設長 藤原 美穂 先生

### デイサービスセンター「みかんの丘」 「知る得クラブ」で 生き生き生活

**【はじめに】**  
昨今、コロナの影響もあり筋力や体力が低下している高齢者が多いと言われている。本デイサービス利用者も例外ではなく、サルコペニアの進行や転倒等による入院が増加している。その為、運動が全体の個別機能訓練だけでなく、意識面への介入も必要ではないかと思える。本研究を立案する、対象者に関しては同意を得ているものとする。

**【目的】**  
コロナ蔓延により外出頻度低下が運動量ともに筋力低下につながりサルコペニア状態の進行や入院増加を促進していると考えられる。本デイサービスにおいても例外ではない為、これまでの個別機能訓練に加えて、地域支援事業にて取り組まれている健康教室に習い、産学を中心とした「知る得クラブ」を利用者に実施する。この意識面へのアプローチを行う事で意識変化につながるサルコペニア改善や入院予防にも繋がると考え本研究を実施。

**【方法】**  
・研究期間：R4.5.1～R4.8.31  
・対象者は「認知症高齢者の日常生活自立度」のレベル 1 以上の要介護認定の本施設利用者 15 名を無作為に抽出。実施内容としては、前年度入院した疾患の原因等項目に記入している。「疼痛について」「骨折と転倒について」「栄養について」「運動について」「認知症について」の内容で 1 か月間に同じ内容を 6 回以上実施した。

・データ収集は、毎月「下腿周径」「握力」「10m 歩行」を評価し身体機能レベルでの変化を観察。また、前年度と今年度の入院数についてデータ収集を行う。

・データ分析は、上記の前者は各月の平均を算出して比較する。後者は、データを違い、前年度と各月の入院数と要因を比較し、本研究の効果の有無を検討。

**【結果】**  
【対象入院者数の推移】  
前年度対象入院者は合計 2 人。今年度は合計 0 人だった。

	1 月	2 月	3 月	4 月
R3 年	0 人	0 人	1 人	1 人
R4 年	0 人	0 人	0 人	0 人

【身体機能評価の推移】  
一ヶ月目と二ヶ月目の身体機能評価はどの項目においても向上傾向にあった。ただし、介入四ヶ月目の下腿周径 (右：-0.9 cm・左：-0.9 cm) のみ低下する結果となった。

【考察】  
介入 4 か月目の身体機能評価にて下腿周径の低下要因は、当施設にてコロナが蔓延し、一か月間研究活動や個別機能訓練が満足にできないことが影響していると考えられる。ただ、表面下での変化であるため 10m 歩行評価や歩道上に影響していないと考える。しかし、研究活動の開始時や 2 か月目と 3 か月目に関しては、入院者数を減らし、身体機能評価においても維持・向上を認めるものとなった。今回の研究を通じては、入院者数においても意識面へのアプローチの重要性について導き出すことが出来たと考える。友竹らの研究によると「咀嚼・栄養・運動指導を行った結果、対象者の咀嚼に対する意識が高まり咀嚼量や握力、食意の改善に効果あり。」と言われている。本研究においても、デイサービスにて対象者に入院しないための運動方法や健康意識の変化が入院者数を減らす事に繋がったのではないかと考える。今後も運動に加えて要介護利用者の健康意識を高めるアプローチを実施していきたい。また、継続的に活動を取組むことにより多くのデータを収集し入院者の動向や利用者の QOL の影響についても調べていきたい。

**03**

100歳まで健康に  
～無理なく運動量UPを目指して～

社会福祉法人 陽光 デイサービスセンター「みかんの木」  
施設長 藤原 美穂 先生

### デイサービスセンター「みかんの木」 100歳まで健康に ～無理なく運動量UPを目指して～

**【はじめに】**  
当施設は「建物全体がリハビリ機器」というコンセプトで様々な運動を実施している。しかし、利用者の中にはまだまだ運動量が少ない方がいることが現状の課題である。そこで、利用者全体の運動量を増やすために、新たな取り組みを必要があると考えた。

**【目的】**  
運動量が少ない要因として、①疼痛や転倒リスクなどで実施できない②運動に対する拒否や、認知症などにより集力が続かない、③ 2 点が挙げられた。上記 2 点を考慮した上で、全国的にも広く普及しつつある、いきいき 100 歳体操を実施。体操の受け入れ状況や効果を明らかにすることを目的とする。

**【方法】**  
①令和 4 年 6 月から 9 月までで継続利用のある方 36 名を対象に、体操を実施する群 19 名、非実施群の群 17 名に分類分けを行なう。実施群には普段の運動に追加して、いきいき 100 歳体操を実施。②6 月および 9 月時点で体力テスト (握力、10m 歩行) を実施。また、実施群には再評価時にアンケート (身体機能や意識面の変化、運動の受け入れ状況に関するもの) を実施。

③体操の受け入れ状況及び、体力テスト、アンケートの結果を比較し、体操の効果を検討する。

【結果】  
体操の受け入れ状況として、対象の利用者 19 名全員がしっかりと体操に取り組みることができており、普段拒否がある方や、集力が続かない方も問題なく実施することが出来ていた。身体機能の変化では、非実施群に比べ実施群のほうが運動量が増加している割合が高く、95%の方が維持・向上がみられていた。アンケートの結果に

おいては、身体機能向上を自覚しているという意見が複数あがっており、また 95%の方が「今後も続けたい」と回答していた。

【考察】  
いきいき 100 歳体操は安全かつ効果的な運動として開発された体操であり、ADL 自立から車椅子レベルの人など、身体機能に差がある方、普段は運動拒否がある方など様々な条件下において、全ての方に安全に受け入れられ実施出来ていた。受け入れが良かった要因として、①テレビをみて模倣する体操であったため分かりやすかった。②小集団という場で、「みんな頑張ろうから自分も頑張ろう」という意識付けができたこと。③日々取り組むことで、集力が持続できるようになった事が考えられる。

また、アンケートからも、「体力がついた」「気持ち明るくなった」などの前向きな意見が出ていた。玉利は、「高齢者に対する集団体操は活力と心の健康を短期的に改善する」としており、今回、小集団での体操を取り入れた事で、利用者全体の一体感が生まれ、結果として運動の受け入れや前向きな反応に繋がったと思われる。

今回の取り組みで、課題であった利用者の運動量増加を図ることが出来た。しかし、いきいき 100 歳体操は 40 分程の時間を要する事もあり、利用者全員に対しては実施出来ないことが課題であることが分かった。今後は、別のテレビ体操を考案し利用者全体の運動量増加を図ること、また様々な体操を随時追加していくことで利用者を飽きさせることなく満足度を高め、身体機能の維持・向上を目指し、自立支援に取り組んでいきたい。

New Years Greetings

# 新年のご挨拶

社会福祉法人 陽光  
理事長  
上野 歩

新年明けましておめでとうございます。  
令和四年は、皆さまにとってもどんな年になりましたか。昨年同様「新型コロナウイルス感染症」の対応に追われ、皆さまに多大なご心配とご迷惑をお掛けしました。今後も日々の感染症対策を徹底しながら、業務を行ってまいりたいと思っております。よろしくお願いいたします。

稲盛和夫氏の考え方という著書の中に、「感謝」という文面がありました。その一節に「どんな境遇にあろうとも、愚痴や不平不満を漏らさず、常に生きていくこと、いや、生かされていることに感謝する。そのようにして幸せを感じる心を養っていくことが、人生を豊かに潤いのある素晴らしいものに変えていくことができるのです。」ですから、どんな境遇にあろうとも、感謝の心、うものをお忘れはならないと思います。」と述べられています。私としても、「生かされていることに感謝をしたい」と思い、日々の生活を過ごしていこうと思っております。

さて、今年度は 6 月にワールドベイスボールクラシックが開催、6 月にラグビーワールドカップが開催されます。前回同様の感動する試合を楽しみたいと思います。

最後になりましたが、本年も法人理念を基に「入所者様、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様へ「感謝」の心を忘れずしていきたいと思っております。

本年もよろしくお願いたします。

令和五年 元旦