

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33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」



2018年1月



新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

昨年は皆様にとってどんな年でありましたか？世界や日本では様々な事が発生したと思います。本年は平穏な年である事を願っております。

さて、本年は「戌年」です。特徴としては「人に優しく」「人情深く」「親切で明るい性格」「人付き合いが上手」とされており、「人との繋がり」を大切にしているものと考えます。この特徴はみかんの丘としてとても大切なものであり、ご利用者様をはじめ、ご家族様、地域の皆様との「繋がり」を大切にしたいと思ひます。私の恩師の故近藤原理先生の言葉のひとつである「関係の発達は無限である」とあるように、ひとつひとつの関係を大切にして、杓子定規ではなく、ゆとりを持って、お互いの関係を深めていきたいと思ひます。

本年4月には3年に1度の介護報酬の改定があります。制度がどのように変化しようとも、みかんの丘はココロもカラダも「元気になれる場所」として日々精進して参りたいと思ひますので、本年も職員一同をよろしくお願ひいたします。



社会福祉法人 陽光
理事長
上野 歩

年頭のごあいさつ

平成三十年元旦

第33号 豊かなシニアライフを応援する知っ得広報紙

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、
みかんの丘も開設十四年目。
みんなが元気になれる場所
「ここからだも」を
コンセプトに本年も
明るく元気に頑張ります！

スタッフ一同



森 玉代 さん

大正11年10月28日生
今年の抱負
歩行を頑張ります



濱崎ミチコ さん

大正11年5月14日生
今年の抱負
好きな物をいつまでも食べる



坂口セツ子 さん

大正11年1月12日生
今年の抱負
いつまでも頑張ります



松本 郁郎 さん

昭和9年1月3日生
今年の抱負
元気で過ごしたい

社会福祉法人 陽光 みかんの丘

〒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：松嶋



第12回「みかんの丘・みかんの花」

研究発表大会

12月2日、第12回となる「みかんの丘・みかんの花」研究発表会が行われました。研究発表とは、日々私達のケアの成果を発揮する場であり、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みかんの丘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。今回の研究発表では、特養から4題、居宅事業所から1題、デイサービスから1題、みかんの花から1題と計7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。

個別運動メニュー提供を目指して ～バランスエクササイズの効果の検証～

はじめに、来年度は介護報酬改定の年です。前回の改定では機能訓練加算の報酬が増えましたが僅かなものであり、現状では自立に向けた機能訓練を行い介護度が改善すると事業所としては報酬が低くなっていました。しかし、今回の改定では高齢者のADL動作能力向上や社会参加を促すなど成果を上げた事業所に、より多く報酬を支払うような方針に変わると言われています。

その中で当デイサービスは利用者様の身体機能維持・向上を目的に一日の活動を運動メインで行っており、個人に合わせた個別メニューを作成し提供してきました。オープンから約2年半経過しますが、成果はどうなんだろうと思い今回発表させて頂きました。

結果です。当デイサービスではAIREX社製のバランスパッドを使用したバランスエクササイズを導入しており、利用者様の身体機能・ニーズに合わせてプログラムに組み込んでいます。バランスパッドは不安定な環境下で立位保持・足踏み・スクワットなどを実施する事で筋力向上・協調性を高める効果が期待できます。対象者は、3ヶ月以上利用されており評価可能であった48名で、今回はエクササイズ実施群(32名)と非実施群(16名)と分け、それぞれ3ヶ月目の握力・10m歩行テスト・TUG(Timed Up and Go)以下TUG)データを比較検討しました。で、実施群・非実施群と比較すると、実施群の片脚立位の32名中20名がタイム向上していました。これはバランスパッド使用による、足関節機能向上から片脚立位のタイムが向上したと考えられます。また、TUGの平均値タイム向上も見られていました。これはバランス能力向上により、

歩行テストでもあるTUGの向上が見られたのではないかと考えます。

反省点と今後の課題です。反省点は利用者様に対してしっかりとサービス提供していますが、明確な目的・目標を意識してのサービス提供が暖味な所があります。もう一つは、御家族との連携や情報共有が不十分である所です。今後の課題は、来年度の改定は機能訓練の充実がより強く求められ、それはただ運動をさせれば良いというわけではなく、利用者様のニーズに合わせADL向上や社会参加などより具体的な成果が必要だと思われれます。その為にも日頃のサービスの提供にも明確な目的・目標を持ち、御家族との交流も積極的に行う必要があります。そして、それに対する評価も必要となり、それは身体機能評価だけではなく、多角的な評価を行っていく必要があると思います。

立つ・歩く・元気になる。 ～歩行の向上がQOLの向上につながる～

前回の介護報酬改定により特養への入所は原則要介護3以上となり、入所する利用者のADL(日常生活動作)は決して高くはない。寝たきりになるとQOL(生活の質)が著しく落ちる。そこで、常時車椅子使用者に早期に歩行訓練を取り入れるとQOLが改善するのを検証した。

【事例①】A氏90代後半女性 要介護度5
3年間の病院生活にて寝たきり状態になり入所。当時、褥瘡(床ずれ)が3箇所あり、生活リズムの改善と栄養状態の改善を課題とする。生活リズムの改善、まめにベットと椅子移乗を繰り返し、日中は覚醒が悪い為水分摂取を促す。立位保持が可能のため、つかまり立ちを行い、トイレ誘導を行った。栄養状態の改善、咀嚼機能はあった為に、病院ではお粥や刻み食を食べていたが、形あるものを提供する「おいしい」とご本人より。常時車椅子使用だったA氏は、歩行訓練を行うも膝折れがみられたが継続したことで、脚の出方が改善。水分摂取も増えた為、覚醒状態もよくなり食事も増加。体重も2kg増えた。入所時と現在を比べて栄養状態や生活リズムが改善し褥瘡も早期に治癒し、便秘も改善した。元気になるってうれしいと家族の声をいただく。

【事例②】B氏80代後半女性 要介護度5
今年、脳出血にて入院し、後遺症が残る。病院では、歩行は転倒のおそれがあるため制限がかかっていた。また、もう一つの課題である便秘の解消。水分量と活動量を上げる必要がある。

入所時と現在を比べて歩行状態は改善し活動量に伴う水分と食量の増加により良眠も出来るようになり転倒リスクも改善することができた。また、同時に下剤も必要なくなる。笑顔が増え、自発性も向上し、家族も満足しているとの話聞かれる。

歩くことで身体に与える影響は大きく、A氏は、臥床時間が減り体力向上したともいえる。もし歩くことが出来なければ生活の場が限られてしまう。B氏は常時、スタッフの視界に入る環境にいたかもしない。これらのことからADLが上れば生活の幅や選択肢が広がり、生活の質が高まるといえる。

1日二千歩！転倒しにくい身体づくりを！ ～総合事業対象者に対する健康増進～

今年度より開始された総合事業で、要支援の方の介護保険の利用状況が厳しくなっています。そんな中で、外出頻度の少ない利用者様は不安を抱える状況であり、自宅での活動量増加を狙い万歩計を使用していたことにしました。要支援の方に提案できる歩数を調べたところ、虚弱高齢者(要介護者・要支援者)に対する歩数の目標を定め、利用者様に提案したい。と思い今回研究を行うことにしました。要支援の方のデイサービス利用時の歩数を測定したところ、平均歩数は約二千歩であることがわかりました。自宅でもデイサービス利用時と同等の活動量を得ていただくため、自宅での目標歩数を二千歩と設定しました。万歩計と記録帳を利用者様へ配布し取り組みを開始しました。記録帳には1日の歩数や日記を記載して頂きました。取り組みの前

後で身体機能の評価を実施し、歩数が身体機能へ与える影響について検討を行いました。今回の研究で13名中、11名が万歩計を使用し最後まで活動することができ、2名は万歩計の紛失や転倒が原因となり、取り組みを中断する結果に至りました。元々の外出頻度が少なく、今回の取り組みにより散歩に行くようになり活動量が向上した4名の方は、バランス機能の数値が全員改善していました。また、外出頻度が少ない方たちに1日二千歩あるいた時のきつさを問うと、楽である、少し頑張った、のきつさであることが分かりました。この程度のきつさは高齢者の習慣的な運動にちょうどよい負荷であるとの報告があり、外出する習慣がない高齢者にとって自宅で二千歩あるくという目標は達成しやすい目標であったことが示唆されました。今回の取り組みより、万歩計を使用し視覚的に活動量が確認できるこ

と、目標歩数が設定されていることにより達成感と自立心が芽生え、活動量が向上したと考えられます。対象者全員が今後も万歩計を使用したいと答え、現在も自主的に万歩計を使用し自身の活動量を管理されている方もいらっしゃいます。厚生労働省は65歳以上の身体活動基準は10METs・時/週と定めており、具体的には今よりも毎日10分長く歩くようにとすすめています。今回の取り組みはこの内容に沿って行うことができました。要支援の方が総合事業対象となり、介護保険の制限がかかってしまう以上、自宅でも運動する習慣をつけることが必要であり、総合事業対象の方が機能維持していくためには欠かせないことであると考えています。今後も利用者様が住み慣れた場所で生活し続けることができるよう、元気になる方法を提案していきたいと思っています。

年頭のごあいさつ



みかんの丘
施設長
池尻 久美子

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。日頃より、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様、事業所等、関係各位の方々からの温かいご支援と、協力を賜り、無事新年を迎えることができたことを心より御礼申し上げます。

今年は「戌(いぬ)年」。千支では「戌戌(つちのえいぬ)」です。「守りの年」といわれている今年は、介護報酬改定も控え、私たち介護事業所にとってはかなり厳しいものになると言われています。そのような情勢の中でも、私たちは、冬の水々が栄養を蓄え春の芽吹きに備えるように、今後更なる信頼と業績の向上につなげていけるように、今までの経験の積み重ねと知識の蓄積によって、より良い介護サービスを提供することができるよう、基礎固めを行いながら、リスクヘッジに努めていく一年にしたいと思っております。

また、例年以上に皆様のお力、地域との和、協力をいただきながら、地域に根ざし、共生できる施設として努力してまいりますので、更なるご支援を心からお願い申し上げます。

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。

平成三十年 元旦

