

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

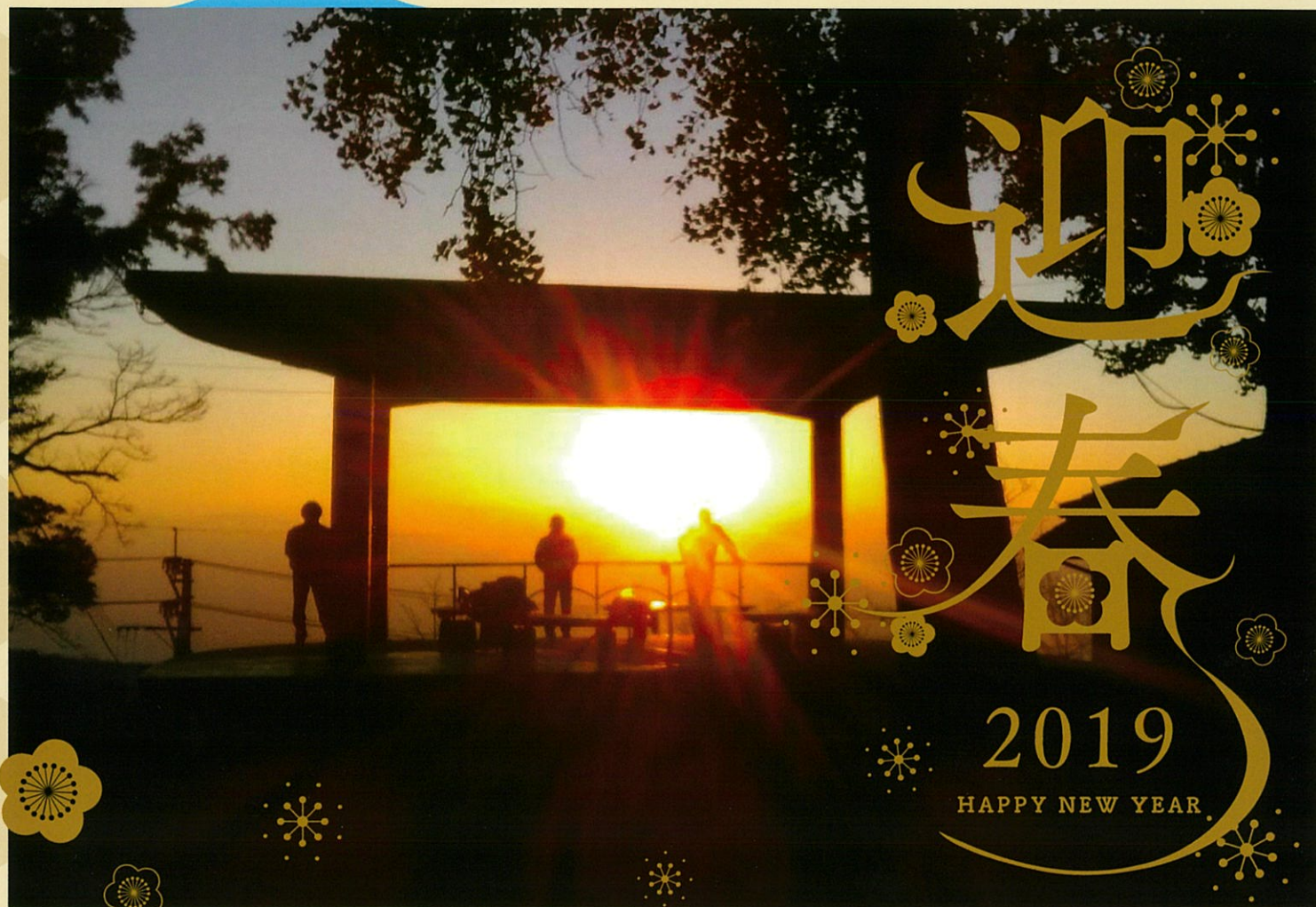
第37号 河内福祉村

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」



2019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
お願いいたします。

さて、皆さんにとって2018(平成30)年は如何でしたか？世間では「平成最後の」と色々と言われていたか
と思います。少し振り返ってみますと、平昌オリンピック
の日本選手団の大活躍から始まり、自然現象では、
北海道・大阪の大地震であったり、西日本の豪雨災害で
あったりと毎年の様に大きな災害が発生しております。
今年こそは平穏な年であることを願いたいものです。

今年とはどんな年になるでしょうか、大きく時代がかわ
ります。元号が平成から新元号に変わります。私は31年前
の昭和から平成に変わった時の事を鮮明に覚えています。
当時の故小淵官房長官が「新しい元号は平成です」と言わ
れたテレビの画面です。新元号がどんな名前やどんな時
代になるか楽しみです。

みかんの丘においても楽しい事があります。一つ目
は池ノ上地区に新しい通所介護事業所(デイサービス)が
オープンします。皆様も楽しみにされて下さい。もう一つ
は介護技能実習制度で外国人技能実習生の受入れが予定
されており、現在着々と準備を進めています。以上の事に
ついては詳細が決定次第、報告したいと思います。

今年も「みかんの丘」は地域と共に、皆様との関係性を
大切にしながら、皆様が安心して生活ができる施設にし
ていきたいと思っております。本年も「みかんの丘」をよ
ろしくお願い致します。



社会福祉法人 陽光
理事長
上野 歩

年頭のごあいさつ

平成三十一年元旦

2

0

1

9

第37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、
みかんの丘も開設十五年目。
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



北野孝治さん

昭和10年12月26日 83歳

今年の抱負

ラーメンを食べに行く



西村リツ子さん

大正12年09月02日 95歳

今年の抱負

パディに買い物に行く



鹿子木昭代さん

昭和10年10月29日 83歳

今年の抱負

体重を減らして、温泉へ行く



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

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「亥年」。干支では「己亥」で、現在の状況を維持し、次のステージに向けた準備をしていく一年と言われています。

今年は一年間で二回も日食が観測できる非常に珍しい年とも言われ、元号も変わります。いつもより慌しい一年になりそうな世情ではありますが、私共は、地域に根ざし、みなさまに安心していただけるような施設であるために、今までに培ってきたものを基盤とし、ぶれることがない安定した運営を心がけていきたいと思っております。

また、昨年の漢字は「災」の文字が選ばれました。きっと辛い経験や辛い思いをされた方が多かったのだと思います。今年は、穏やかな幸せな一年になれるように、地域の和を大事に、皆様方に「協力をいただきますながら、地域と共生していけるように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。
平成三十一年 元旦

HAPPY NEW YEAR 2019

みかんの丘にあれば元気になれる。
そういう施設を目指しています。



研究発表大会

平成30年10月30日、31日、北海道札幌市で開催された、『全国老人福祉施設研究会』に参加しました。毎年、日頃の取組の成果の発表の場として参加しており、今年はみかんの丘から二つの演題を発表させていただきました。二つの発表ともに奨励賞をいただくことができました。その研究発表の中から一部を抜粋して紹介致します。

立つ・歩く・元気になる ～歩行の向上がQOLの向上につながる～

特養は、平成27年に介護報酬改定により入所は原則要介護3以上となっております。

入所される利用者様は決してADL(日常生活動作)が高いわけではありません。多くの利用者は車椅子で移動となり、活動量の低下がほとんどです。身体を動かす機会がなくなること、廃用性症候群を生み出す原因となり、QOL(生活の質)が著しく落ちてしまっています。

当施設では、自立支援介護の実践にあたり運動・歩行を中心としたケアを行っています。そこで、昨年病院から入所、または退院した車椅子利用者3名の利用者様を対象として、早期に歩行訓練を取り入れることでQOL(生活の質)が改善されるのかを検証してみました。まずは、入所前カンファレンスを開催し、それぞれに合ったケアプランを提供しています。

【事例①】A氏90代後半女性 要介護度5
平成26年9月に胃潰瘍で入院され、3年間の病院生活で廃用性症候群となり寝たきり状態になりました。その後、病院側から退院を迫られ、自宅での介護も困難なため平成28年2月に有料老人ホームを経て、29年3月に入所されました。

『生活リズムの改善』：体調を考慮しながらこまめにベッドと椅子乗車を繰り返し離床時間増加、日中は覚醒が悪い為に水分摂取を促していきました。また、活動量をあげる一環として、立位保持が可能だったため、歩行器に掴まり立ちを行い、ポータブルトイレへ誘導を実施。

『栄養状態の改善』：咀嚼機能はあったのに、病院ではお粥や刻み食を食べておられましたが、食事形態を見直して形あるものを提供すると「おいしい」とご本人より聞かれました。A氏は、歩行訓練を行うも入所当初は、膝折れがみられたが継続したこと、脚の出方が改善しました。また、水分摂取量も増加した為、覚醒状態もよくなり食事量も増加したことで、体重

も2kg増加しました。

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、便秘も改善しました。また、ご家族より「元気になって嬉しい」との言葉も頂きました。

【事例②】B氏80代後半女性 要介護度5
平成29年3月に脳出血で入院され、それまでは自立した生活を送っておられました。しかし、後遺症が残る、失語症や右空間無視、軽度右半身麻痺が生じるようになり、病院では、立位時に支持物がなければ倒れ、あると前方に倒れそうになり、歩行は転倒のおそれがあり、手引きにて3歩ほどしか歩かず制限がかかっていました。転倒防止のため、ベッドセンサー、車椅子センサーを使用し転倒防止を行っていました。排泄に関しては、便秘・尿意はありますが、下剤を使用しスケール6の未消化便でした。

『転倒リスクの改善』：移動での車椅子はほとんど使用せず、歩行器歩行へと移行しました。また、活動量の増加に伴い、水分量も増加していき、下剤の中止も便秘になるため、水分量と活動量を増加していき、歩行の面では、手すり掴まり歩行で軽く手を添えるだけでここまで歩けるようになりました。

入所時と現在を比べて、活動量に伴う水分と食事量の増加により、良眠も出来るようになり転倒リスクが改善し、センサーマットを外すことが出来ました。また、自然排便が可能となり、下剤も必要なくなりました。歩行距離も、20メートルから150メートルと大幅に向上しました。

笑顔が増え、自発性もできており、ご家族も病院の時よりも満足されていました。
【事例③】C氏90代前半女性 要介護度3
平成28年12月に右大腿部骨折で入院、術後にリハビリ介入するも中々重度の介助が必要でした。認知症の進行もあり、右大

「足上げ」半端ねえ〜！ ～洋式トイレは便秘を生んでいたのか!?～

みかんの丘では平成24年に自立支援介護を開始し、平成27年1月、苦節2年にして「オムツ内排便ゼロ」を達成しました。

主な取り組み内容としては、
①利用者ごとの時間でのトイレ誘導
②食物繊維、オリゴ糖を各利用者で、排便スケールをもとに量を調整
③日中水分量、運動量の決定 等

「オムツ内排便ゼロ」は達成したものの、あとは利用者様の快便に向けた排便時の姿勢保持が課題として残りました。みかんの丘では、快便に向けた方法を考えました。そこで出会った商品が「スクワティポティ」というものでした。「快便には前傾姿勢が望ましい」、「足を上げたら便が出た」とテレビ雑誌等で紹介されており、簡単に説明すると大きな踏み台のようなもので、洋式トイレに座った時にその踏み台に足を乗せることで、自然に前傾姿勢を保てるという商品です。アメリカで先行販売されており、平均10〜20年の頑固な便秘歴の方でも84%便秘から解放さ

れたそうです。

この「スクワティポティ」を使用し、理想的な排便姿勢が困難で、便秘傾向の利用者10名に対しスムーズに排便が出来るかどうかを実施しました。しかし、現実には甘くはなく到底マニュアル通り理論通りとはいきませんでした。足が開きすぎており、時間の経過とともに膝が内側に入り姿勢が崩れてきたのです。私たちは課題を整理しさらに考えました。「スクワティポティ」は合わないが、施設の浴槽にあった(高さを調節出来る椅子)ものを使用してみたらどうか。すると足底もキチンと付いたままで、姿勢の崩れがありませんでした！

今回のみかんの丘では、10名中9名の排便間隔が短くなり90%の方が便秘から解放という結果になりました。施設職員もこの足上げの排便を試したところ、りきみやすい・いつもよりスツと出てくる感じ・スッキリ出る感じとプラス面の声が聞かれました。

この結果、みかんの丘では上記の
①利用者ごとの時間でのトイレ誘導
②食物繊維、オリゴ糖を各利用者で、排便スケールをもとに量を調整
③日中水分量、運動量の決定
を基本ケアとし、
それに加え今回のみかんの丘版「スクワティポティ」を使い便秘を解消に繋げていくという研究結果になりました。

最後に、専門職として、膨大な情報の中から自分たちに「今」必要な情報を探し出して、それを業務改善に繋げていくことが成長していく介護職の姿ではないか。自分たちは変化のない職場でなく、変化があり、そして進化する楽しい職場作りをしていきたいと考えています。

『すべては入所者のために、そして介護職の明るい未来のために』