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♪

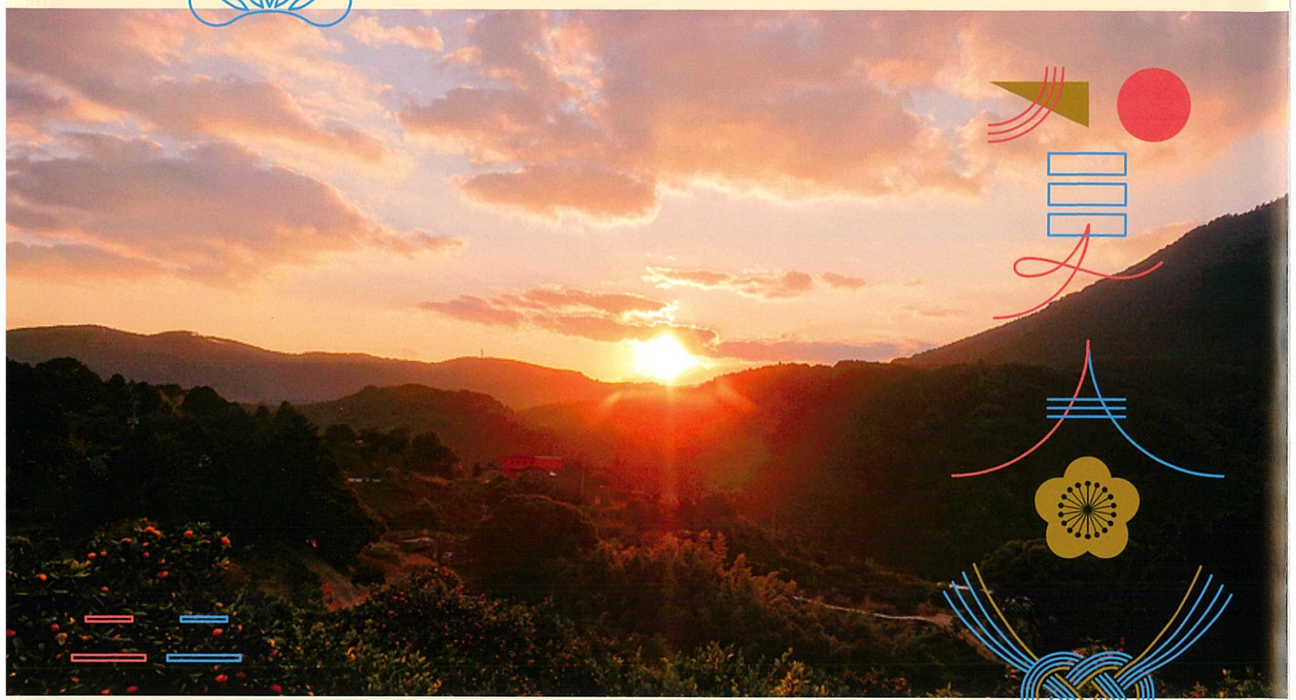
みかんの丘だより

第41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」

2020年1月



HAPPY NEW YEAR

年頭のごあいさつ

社会福祉法人 陽光
理事長
上野 歩

皆さま、新年明けましておめでとうございます。

皆さまの二〇一九年(平成三十一年、令和元年)は如何でしたか？四月に新元号が発表になり、五月から新元号が始まりました。三十一年前の昭和から平成の改元の時は、昭和天皇陛下の崩御直後であったため、日本中が暗かった覚えがあります。しかし、今回は生前退位ということもあり、日本中が晴々しい雰囲気の印象を受けました。スポーツにおいては、テニスの大坂なおみ選手の優勝、ゴルフの渋野日向子選手の優勝、ラグビー日本代表の活躍等で日本人を感動させてくれました。

二〇二〇年(令和二年)は、オリンピック・パラリンピックが東京で開催されます。日本人選手の活躍は勿論のこと、沢山の感動的な場面に遭遇するでしょう。

みかんの丘においても、二〇一九年はミャンマーから二名の技能実習生が着任し、施設に新しい風を吹かせ頑張っています。今後も実習生を受け入れていきたいと思っておりますので、地域の皆様、ご家族様も施設で見かけた際には声を掛けて頂けると幸いです。

本年も今まで通り、入所者様とその家族様、地域の皆様と共に歩んで参りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

令和二年 元旦

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～こころもからだも～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

年女

伊津野 幸子 様
大正13年9月14日 95歳
今年の抱負
「健康でご迷惑を
かけないで過ごしたい」

年女

田中 ミツネ 様
大正13年4月3日 95歳
今年の抱負
「みかんちぎりに行きたい」

年女

右田 弘子 様
昭和11年1月29日 83歳
今年の抱負
「甘い物を食べに行きたい」

年女

立嶋 シズヱ 様
昭和11年6月7日 83歳
今年の抱負
「ご飯をおいしく食べたい」

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

年頭のごあいさつ

みかんの丘
施設長
池尻 久美子

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をお慶び申し上げます。
年頭に当たり、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、ご家族様そして地域の皆様、地域の事業所等関係各位の方より、温かいご支援やご協力を賜り厚く御礼申し上げます。
昨年は、これから到来するであろう介護人材不足に対応していくため、いち早く外国人技能実習生を受け入れるなど、次のステージに向けての準備をしてまいりました。
今年は、「子年」。干支では「庚子」です。今年は、物事や運気のサイクルが始まり、可能性に向かって伸びていく年だと言われています。そして、私事ですが、今年は縁起がいいと言われる「年女」です。
昨年作り上げた基礎をさらに今後に向かって広げ、今後更なる信頼と業績の向上につなげていけるように、ゲン担ぎもしながら、「令」を遵守したより良い介護サービスを提供していきたいと思っております。
例年以上に皆様のお力、地域との和、ご協力など多くのご加護をいただきながら、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。

令和二年(二〇二〇年) 元旦

みかんの丘研究発表会

11月2日、第14回となる「みかんの丘研究発表会」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を報告する重要な場となっています。「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。今と考えています。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・木から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致します。

「生きる意欲」を高める　～社会参加を通して～

【はじめに】デイサービスではご利用者様同士積極的に交流され、歩行訓練・機能訓練にも意欲的に取り組まれています。しかし、ご自宅ではご自身の役割の減少で「生きる意欲」が低下しがちな状況がみられ、そのことがご家族間のストレスになっていることが見られてきました。
【目的】私達はご利用者様により良く生きたいという意欲を持っていただくには、どうすれば良いかを検討してきました。
【方法】『Aさん』は年齢70代、要介護Ⅰ。H10年3月に脳出血を発症され、右上下肢麻痺の後遺症があります。発症後は一時気落ちされましたが持ち前の積極性を発揮されリハビリを兼ねて詩画の作成を始められました。一見すると現状何の課題もないようですが、詩画作成に没頭されるあまりご自身の世界に閉じこもりがちな様子が見られていました。そこで詩画を通して「社会参加」し、もっと他者との「交流」が出来ないかと考えました。「社会参加」を増やすことで「生きる意欲」をさらに高められるのではないかと考えたためです。SNSを介し作品を広く社会に公開する事で「社会参加」を増やす取り組みを始めました。
【経過・結果】Aさんにとってパソコン操作は始めてで慣れることから始めました。少しずつ入力の練習をし、インスタグラムに作品を投稿することにしました。暫くし、コメント・フォロワー数共に増え、とても喜ばれました。Aさんに「社会参加」し「交流」したいとの意欲の高まりが見られました。以前は「私はもう10年生きられるだろうか。」といった悲観的な発言が聞かれていましたが、「どうすればもっと病状がよくなるだろうか。」と前向きな発言に変わってきました。訓練の際も「その訓練は何のためにするのか。」「どういう効果があるのか。」「装具にはどういった種類があるのか。」など職員に尋ねられ、よい影響が出ています。「心の元気」が「体の元気」に繋がっているといえるのではないでしょうか。さらに、Aさんの変化に他のデイサービスご利用者様にも変化が表れています。Aさんの影響で切り絵をはじめられる方、詩画の題材にとお花などを持ってこられる方が現れるなど、「交流」が生まれ良い効果をもたらしていると言えます。ご家庭でも詩画の作成に意欲的に取り組み、歩行訓練も毎日500mほど歩かれています。また、これまではご家族様との旅行を躊躇されていましたが、「人生をもっと楽しみたい」とのお気持ちを強くされ、積極的に旅行に行かれております。ご家族様も一緒に旅行に行けたことを大変喜ばれていました。職員との関係にもコミュニケーションの変化が見られ、両者の間により深い関係性が芽生えたと捉えています。
【考察】今回は詩画をSNSへ投稿することで「社会参加」「交流」を図りました。しかしこの方法がデイサービスご利用者様にそのまま全ての方へ当てはめることは難しいです。個性はお一人お一人異なりますし、それぞれ違う背景をお持ちだからです。私たちは今回「交流」する事の大切さを学びました。デイサービス職員一同今回得た学びを他のご利用者様に提供していくことで、お一人お一人の「生きる意欲」を高めていくことが重要だと思いました。その事がデイサービスの使命であると考えています。

施設入所になられた方へのADL向上のアプローチ　～目標共有で効果は2倍2倍!!～

【はじめに】一般的に、要介護状態での介護施設生活では、ご利用者のADL(日常生活動作)の改善は難しいと言われています。しかし昨今の社会保障制度・政策を鑑みると特養においてもご利用者のADLの維持・向上は大きい意義を持つと考えます。今回、「在宅・病院から施設入所になられた方へのADLの向上の取り組み」を報告します。
【目的】施設生活を送るご利用者に目標を持って頂き、ADLを改善し生活の質を向上させる事と、また、施設生活にハリを持って頂く事です。
【方法】Aさんは、以前の在宅生活を見据えたプランの内、継続可能な事は引き続き実施しました。また、自宅外出の目標を立て歩行を中心とした活動を促しました。Bさん・Cさんについては、発病・入院を機に顕著にADLが低下しましたが、その後再入所して目標を設定しました。3事例共に、特養入所し目標設定した前後でのADLの変化を観察します。
【経過・結果】『Aさん』は、以前からショートステイをご利用されおり、H30年11月に特養入所されました。入所してからは帰宅欲があり馴染めない様子でした。H31年1月に「自宅に帰ってひ孫さんと交流する」目標を立てて頂き、自宅段差を越える為の訓練を施設生活で強化しました。歩行途中で白線またぎ訓練、手すりを用いて足上げや立位などの訓練に励まれました。Aさんとスタッフが目標を共有し、ADLは入所前に比べて維持できています。ユニットにもなじまれ、穏やかでありながらも目標に向かい、ハリがある日々を送っておられます。ご家族のご都合もあり自宅外出は延期となった為、新たに「動物とふれあう」と「みかんを買いに行く」という外出目標を持って頂きました。
『Bさん』はH25年に特養入所され、H30年6月に病気の為入院し7月に退院。特養に再入所されました。その際、発病・入院前の元気な頃に比べてADLの低下が見られ特に下肢筋力の低下が顕著でした。その時掲げた目標が「発病・入院前の状態に近づく」でした。少しずつ離床時間を伸ばし、立位訓練等での活動性の向上によりやがて摂食・歩行状態も改善してきました。離床時間も増加し外気浴や外食への意欲が出てきた為、意に沿い実施。最近は再び以前の様に倦怠感が出てきて下降気味です。
『Cさん』は入所前から脳梗塞を繰り返しており、H30年5月に特養入所され同年10月に脳卒中の重篤な状態で入院しました。R元年5月特養に再入所。感情失禁が多く見られました。目標は「生活に楽しみと意欲を持つ」。初めはミキサー食を介助で摂取されていましたが、義歯調整をされ、現在では形ある食事摂取の機会を取り戻されました。離床時間も増え、起きて食べて動くという生活を少しずつ取り戻すに従って発語も増え穏やかになられました。今後ドライブや外食等、出来る事に幅ができました。
【考察】Aさん、Bさん、Cさん共に施設入所後にADLが一旦は維持・向上されており、それは、ご利用者の目標をスタッフが共有して取り組んだからだと考えます。それにより施設生活にハリを持ち、スタッフはご利用者のADLが低下する背景因子と言われる「精神面・環境の変化、身体機能・認知機能の低下」に継続して改善のアプローチができたのではないでしょうか。目標を共有して自立支援介護を実践する事でその効果は大きくなると考えます。

プロテインで筋力アップ!!　～血糖値を上げずに、筋力・体重の増加に繋げていけるのか～

【はじめに】特養には、介護度が重度から軽度の方まで様々なご利用者が入所されています。当施設では自立支援介護を行ってADLの向上を目指し日々取り組んでいます。今回対象のSさんは、以前入所されており、当時は歩行可能、見守りでの対応だったのですが、一度入院され、退院後はADLの低下・体重の減少が見られ歩行・立位不可能、重度介助が必要となり、介助量が増加しました。ADL向上を目指すためには、体重・筋力の増加が求められますが、この方は糖尿病のため、食事制限があり食事量増加や、高カロリーのものを摂取することが出来ません。そのため、筋力を作るためには、低カロリー・高たんぱく質のものが望ましいと考え、プロテインを提案、実行することになりました。
【目的】糖尿病の方に対してプロテインを使用し、筋力・体重の増加を図る。
【方法】○朝食時に牛乳+白湯+プロテインを混ぜたものを提供する。○移乗時に起立訓練を3～5秒実施する。
【症例・紹介】Sさん、80代後半女性、要介護5となっており、疾患名2型糖尿病。FIM(機能的自立度評価表)ではトイレ動作1点、ベッド、車椅子移乗1点、表出3点となっていました。課題として、歩行、立位困難でトイレ動作には2名での重度介助が必要となり、また介助時の拒否や椅子座位時に左傾きが見られるなど、改善点がいくつか上げられました。
【経過】5月より、プロテイン・起立訓練を開始。その時点では、椅子座位時に左傾きが見られていました。8月、椅子座位時での傾きはほとんど見られなくなりました。離床の際声かけすると端座位になられることが度々あり、また立位訓練の際自身でお尻を少し上げられるようになりました。9月、左傾きがなくなりしっかりとした姿勢で食事を食べられるようになりました。数値で表すとプロテインを4か月間通して実施した結果、体重は3月から9月にかけて3.7kg増加、ヘモグロビン・エーワンシー(血液中の糖の割合)の値は殆ど変動がなく安定していました。そして、介助面も少しの軽減が見られ、表情も豊かになりご家族との交流もより一層深まることができたと思われます。
【まとめ】開始する前は立位状態も悪く、座位時のポジショニングも不安定でしたが、プロテインを開始してからは目標の体重、筋肉の増加は達成され、糖尿病の診断基準となるヘモグロビン・エーワンシーの値も安定させることができました。また、間接的な影響として、表情筋周りの筋肉にも効果があった為か入所当時に比べ表情も豊かになっていました。今回はS氏が糖尿病だった為1日1杯の提供でしたが、こういった疾患のない利用者であれば効果は飛躍的に高まる可能性が考えられます。今後も低栄養、筋力低下改善の方法としてプロテインを使用することも一つの案として実施できるのではないかと思いました。