

きらめき

vol. 38

2023.1.10



“おいしい”を

お届けします。



発行／社会福祉法人 北星会

編集／広報誌編集委員会

〒626-0033 京都府宮津市宇宮村1277 TEL：0772-22-8233 FAX：0772-22-8477

ホームページ：http://www.hokuseikai.or.jp/ Eメール：info@hokuseikai.or.jp



令和4年度 職員総会

令和4年10月26日に法人本部地域交流ホールにて、職員総会を行いました。感染対策もあり、職員はオンラインでの参加となりました。

～職員総会の様子～

1. 北星会について

法人本部事務局長より、経営理念や法人のあゆみ、事業、SDGsの取り組みなどを紹介しました。

2. 新入職員紹介

5名の新入職員を紹介しました。

3. 新入職員挨拶

新入職員を代表して、天橋の郷介 護員 坂根颯来さんが介護の仕事を目指したきっかけや今後の決意などを述べました。

4. 永年勤続者表彰

勤続5年（12名）、10年（6名）、15年（5名）、20年（9名）の勤続者紹介と勤続25年（1名）、30年（1名）の職員に表彰状と記念品を贈呈しました。

5. 受賞者謝辞

勤続30年を迎えられたなぎさ苑



介護支援専門員 小西美加子さんが謝辞を述べました。

その中の一部をご紹介します。

「私は30年の間に何度か異動を経験してまいりました。異動先で出会った上司、先輩方のご指導や同僚の支えがあったからこそこうして続けてこられたと、感謝しております。どうか30年といわず、35年40年を目指して、みなさん頑張ってください。北星会はそのだけの価値がある職場だと思っています。」

6. 理事長訓示

これまでの北星会の歴史やこれから目指す北星会の姿など、理事長から訓示していただきました。

新入職員から永年勤続者まで、多くの職員の働きによって北星会が成り立っています。職員1人ひとりが『北星会の職員』であることを再認識し、これからも「北星会のさらなる発展に向けてがんばろう!」と思える職員総会となりました。（高原望乃）



ノーリフティングケア ——— 天橋の郷



「ノーリフティングケア」とは、力づくでの「持ち上げ」「抱え上げ」「引きずり」などのケアをなくす手法をいいます。力づくでのケアはご利用者に痛みや不安感を与えるだけでなく、介護職員の腰痛等、体調不良の原因になります。

体調不良を抱えながら無理して働いても良いケアは提供できません。質の良いケアを提供するためには、働いている介護職員が心身ともに健康で、笑顔で働くことのできる環境が何より大切です。

ノーリフティングケアを実現するには、移乗リフトや、スライディングシート、トランスファーボード等の福祉用具を適切に運用することに加え、身体に負担の少ない正しい身のこなし、力の入れ方を身につける必要があります。天橋の郷では「ノーリフティングケア推進チーム」を中心に全介護職員を対象とした技術研修を行い、知識や技術の定着を図っています。

全ての介護場面でのノーリフティングケア達成にはまだまだ課題はありますが、ご利用者はもちろん、働く職員にとっても、安全・安心な施設です！」と胸を張って言えるよう、取り組んでいきたいと考えております。

(芝修)



はまなす苑通所介護事業所では、レクリエーション活動の一環として、ものづくりや園芸に力を入れてきました。ご利用者が主人公になって、職員に昔の知恵を教えていただきながら、一緒にアクセサリやカゴなどのものづくりや野菜作りを行っています。

はまなす苑の敷地にある畑で収穫した旬の新鮮な野菜を昼食に調理して食べる楽しみだけでなく、丹精込めて育てた野菜と手作り作品を地域の方々にお買い得価格にて販売しようと、昨年より「はまなすマルシェ」を始めました。

初めは、買いに来られる方も少数でしたが、何度も開催するたびにたくさんの方々に来店していただけるようになりました。今では地域の文化祭やイベントにも出店させていただく出張マルシェも行っています。



はまなす マルシェ



ご利用者も店員として直接販売に参加することで、買いに来られた地域の方々と触れ合う場になっており、笑顔で「いらっしゃいませ」の声が響きます。商品が売れることで自信となり、「今日はなんぼ売れた?」「次は何を作ろう?」など、より一層活動に熱が入り、やりがいに繋がっています。

この「はまなすマルシェ」が、ご利用者が地域社会の一員として自信を持って生活していただく社会参加の場になるとともに、はまなす苑と地域を結ぶ架け橋となれるよう、これからもご利用者とともに取り組んでいきます。(武田大祐)



ごはんのおはなし

与謝の園

～いつまでもおいしく食べられるように～

管理栄養士 大角真弓

口から食べられることは、幸せなこと：そんなことを感じながら食事をしたことがありますか？

高齢になると、どうしても噛む力や飲み込む力が衰えてしまい、硬いものが食べにくくなるなど食事にも工夫をする必要が出てきます。毎日の食事を美味しく、しっかり召し上がっていただくために、今回は与謝の園でどんな食事を提供しているのかをご紹介します。

* * *

■与謝の園の食事形態は5種類

噛む力や飲み込む力のほか、さまざまな身体状況に合わせて、食べやすい形で提供します。

① 普通食

比較的普通に食事を食べることができる人向けです。普通のご飯を容易に噛めて飲み込むことのできるレベルです。

② あらきざみ食

普通食を一口大に切って食べやすくしてあります。例えば、焼き魚なら皮と骨を取り除き、一口大にして提供します。麻痺などで利き手が使

いにくいご利用者にも提供する場合があります。

③ あらあらきざみ食

硬い物や大きい物を噛み砕くことが難しい場合や噛み砕く力と飲み込む力がやや弱い人向けです。食事は1cm角の大きさに刻んで提供します。

④ ゼリー食

ゼリー食は噛み砕く・飲み込むという力が弱く、細かくすることだけでは食べにくい人向けです。絹ごし豆腐を歯茎でつぶせる人であれば食べることが可能で、お茶などろみ



① 普通食

のついていない状態ではむせてしまう傾向がある人向けです。

⑤ ミキサー食

ペースト状の物でないと食べにくく、水分もとろみのない状態では飲み込むことが難しい人向けです。また、口が開きにくい人にも適しています。

なお、汁物の形態も5種類に分かれており、普通の汁は具の大きさも一般家庭と同じくらい、きざみ汁は具が細かく刻んであります。きざみとろみ汁はきざみ汁の状態にゆるめのとろみをつけています。

具なし汁は、具があることでむせやすい場合や、ストローを使って飲む際に提供します。ミキサー汁は具が入った状態でミキサーにかけ、プリン状に固めた汁です。見た目には具が分かりませんが、食べると具の風味が味わえます。

最近ではゼリー食のご利用者が増えていきます。しかし、ゼリー食になると見た目が肉なのか魚なのかわからなくなるのが欠点です。その点を克服しようと、厨房でも工夫を凝らしました。例えば、魚料理は魚の切り身をゼリー型で固めたり、鮮やかに見えるような花の形に固めたりしてい

ます。また、介助の際は、「ほうれん草の和え物ですよ」などと献立を伝える声かけをしてもらっています。

食事形態と汁物の形態、主食の形態（ごはん・粥・ミキサー粥・おにぎり）をご利用者一人一人の状態に合わせてさまざまなパターンで組み合わせ、ときにはさらに個別に対応しながら、美味しく食べやすい、安全な食事を提供しています。

■食事の美味しさを決めるのは食事形態だけ？

ひとことで『食べる』と言いますが、実に奥が深いです。栄養士



②あらざみ食

として一番求めることは「お腹が空いていますか？」です。どんなに美味しい食事をつくっても、お腹が空いていないと食べたくないですよね。日中にしっかり活動し、エネルギーを消費してお腹が空いた状態で食べてもらいたいと思っています。

食事形態だけが食事の美味しさを形づくるのかどうか……答えは「ノー」ですね。食事形態やお腹が空いていることのほかに、食べる前の準備も大切です。口を動かしたり、首を回したり、声を出すことで食べるための筋肉を柔軟にしておきます。食事が配膳されたら、身体の傾きがないか、箸やスプーンを持つ腕は動



④ゼリー食

きやすいか、椅子（車椅子）とテーブルの高さは合っているか、両足が床に着いているか、ご利用者から食器の中は見えているかなど、さまざまな面から食べるための準備ができているかどうかをチェックします。これらの要因がうまく合わさることですスムーズな食事に繋がります。

■食事を通してQOL（生活の質）の向上を

施設の生活の中で食事というのは栄養を確保するだけでなく、楽しみを見出す重要なポイントです。ここ数年はコロナ禍で外出する機会がめっきり減ってしまい季節を感じる機会が少なく中で、食事や食材で季節を感じてもらえるよう心掛けています。

お正月にはおせち料理、節分には巻き寿司と鰯、というように四季にちなんだ行事食を楽しんでいただきます。食材でいえば、春は野ぶきの炊いたん、えんどうご飯など。また、えんどう豆はさや付きのまま仕入れてご利用者に皮むきをしてもらったり、ピーマンの種取りをしてもらったりと、昔を思い出しながら食材に触れていただく機会もつくっています。



⑤ミキサー食

食欲が落ちたとき、体調が悪くなったとき、看取りの状態になったとき、好きな物を提供したことで食欲が回復したというケースは多くあります。巻き寿司、そうめん、鯛の刺身、ふかし芋、スイカなど好みの把握は欠かせないポイントで、これにはご家族の協力が不可欠です。

どうすれば毎日の食事を楽しく、かつ美味しく食べていただけるのか……。与謝の園では日々工夫を重ね、食事づくりに取り組んでいます。

訪問リハビリの ご案内 ——— なぎさ苑

なぎさ苑訪問リハビリテーション事業所では、リハビリ専門職である理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がご利用者の自宅を訪問し、心身機能の維持回復やその方らしい日常生活を送ることができるようにリハビリを行っています。

身体機能の訓練だけでなく、屋内外の歩行や日常生活（食事、排泄、入浴など）訓練・介助方法の提案、福祉用具の選定、家事訓練、言語・嚥下訓練など、ご利用者にあった様々な訓練を提案し、行っています。

もう一度あの場所へ行きたい、トイレで排泄ができるようになりたい、家のお風呂に入りたい、話しやすくなりたい、自宅で運動する機会がほしいなど様々な希望に添えるように一緒にリハビリを取り組んでいきたいと考えています。

住み慣れた自宅・地域で安心して長く在宅生活を続けられるようお手伝いさせていただきますので、お困りの方は、担当ケアマネジャーにご相談下さい。（高田峻輔）



以前、毎日のように行かれていた場所まで行くことができるように段差昇降訓練をしている様子です。



荷物を持ちながらの杖歩行訓練に取り組み、杖でバス停や近隣まで移動ができるようになりました。

自宅のお風呂に入りたいと希望があり、浴槽の出入りができるように入浴の訓練、福祉用具の選定、介助方法を提案しました。



「送迎があることで安心して参加できる」との言葉もいただきました。引き続き、なぎさ苑では地域に貢献できるよう、様々な取り組みのお手伝いをさせていただければと考えております。

（小谷元氣）

また送迎を利用された方からは、「自宅から公民館までのちょっとした道のりが遠い。送迎があるととてもありがたい」「送迎があることで安心して参加できる」との言葉もいただきました。引き続き、なぎさ苑では地域に貢献できるよう、様々な取り組みのお手伝いをさせていただければと考えております。

須津地区の「せせらぎの会」様から、コロナ禍で約2年間活動ができていなかったふれあいサロンの再開（月に一回実施）にあたり、参加者の送迎をお願いできないか。と宮津市社会福祉協議会を通じて依頼がありました。なぎさ苑では日頃から地域貢献活動や地域との繋がりを大切にしており、今回の依頼についても協力をさせていただくこととなりました。送迎初日は久しぶりの再会もあり、「元氣そうで安心したわ」「久しぶりに会えて嬉しいわ」などの会話が聞こえ、送迎をお手伝いさせていただきながら、とてもうれしい気持ちになりました。

ふれあい サロン送迎



お披露目パンフレットで

このパンフレットを通して、ご自身やご家族が「楽しく介護予防 自分らしく在宅生活」をイメージしてもらえれば幸いです。(水谷 暁)



ここ宮津の天橋園が新しく建て替わってから、2年が経ちました。2020年からの新型コロナウイルス感染症流行の影響で、見学会もできないままになってしまい、「新しくはなったけど、どんなところなのだろうか?」と思っていられしやることかと思えます。そこでスタッフ一同で考え、新しくパンフレットを作成しました。建て替わった天橋園をぎゅっと詰め込んだ、絵本のような優しいパンフレットができました。

是非とも地域の方々やたくさんの方に見ていただきたい。そして、小さなことでも遠慮なくご相談いただけたらと思います。

気になる認知症のお話

一言で認知症と言っても、実はさまざまな種類の認知症があります。ハウゼ天橋デイサービスでは、主に4大認知症（アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭葉・側頭葉型認知症）の方に認知症専門デイとして利用いただいています。症状にもそれぞれに特徴がありますが、介護のことなら気兼ねなくご相談ください。

皆様の身近な方に、次のような方はいらっしゃいませんか？

《前頭葉・側頭葉型認知症の主要症状》

- ☐ 最近嗜好の変化があり、甘いものが好きになった
- ☐ 以前よりも怒りっぽくなった
- ☐ 同じ経路でぐるぐると歩き回ることがある
- ☐ 我慢できず、些細なことで激高する
- ☐ 些細なことで、いきなり怒り出す
- ☐ こだわりがある、または、まとめ買いをする
- ☐ 決まった時間に決まったことをしないと気が済まない
- ☐ コロコロと気が変わりやすい
- ☐ 店からものを持ち去る(万引き)などの反社会的行動がある
- ☐ じっとしていられない

認知症病型分類質問票43項目版より

- ・認知症の診断は受けているが、どの認知症か判別されてない方。
- ・アルツハイマー型と診断されているが、最近変わった行動をするという方。

このような場合には、主治医・専門医に相談してください。アルツハイマー型と違って違う種類であったり、混合型の認知症だったということもあるかもしれません。

総合在宅支援天橋園では皆様の在宅での生活をこれからも支えていきます。(半海義就)

《レビー小体型認知症の主要症状》

- ☐ 頭がはっきりしている時と、そうでない時の差が激しい
- ☐ 実際にはいない人や動物や物が見える
- ☐ 見たものに対して、話しかける・追い払うなど反応する
- ☐ 誰かが家の中に居るという
- ☐ 介護者など身近な人を別人と間違える
- ☐ 小股で歩く
- ☐ 睡眠中に大声や異常な行動をとる
- ☐ 失神(短時間気を失う)や立ちくらみがある
- ☐ 転倒する
- ☐ 便秘がある
- ☐ 動作が緩慢になった
- ☐ 悲観的である

認知症病型分類質問票43項目版より

天橋園 — ヘルパーもスマートワークに

日進月歩の技術開発により、世の中には便利なものがどんどん増えています。そんな中、2019年の働き方改革もあり、福祉業界でも介護ロボット通信機器やICT機器等を導入し、業務効率向上が進んでいます。

天橋訪問介護事業所も、便利なツールを使いこなし、スマートな働き方を実現しています。その一つとして、実施した介護の記録が各ヘルパーの持つ専用のスマートフォンを通じて、リアルタイムに送信できるようになり、わざわざ事務所まで来て報告する必要や書面での連絡の必要もなくなりました。また、担当者全員で必要な情報も共有できます。先日は、スマートフォンでの写真共有機能を利用して職員の調理研修（食事形態や盛り付けなど）も行いました。

これからもどんどん便利になり働きやすくなると思いますが、根っここのところは人対人の援助。私たちの働きが、少しでもご利用者の笑顔につながればと思います。（水谷 暁）



ハッピー ハロウィン



10月のお誕生日会では、レクリエーションに宝探しをしました。工作で作ったキャンディーを部屋の様々なところに隠し、見つけ出します。見つけたら支援員のもとへ行き、「トリックオアトリート!」と言うと……お菓子をプレゼント! 見つけた時には「あった!!」と嬉しそうな笑顔をたくさん見ることができました。

10月31日には、支援員がハロウィンにちなんだ紙芝居を読み、みんなでハロウィンを楽しみました。

みんなで季節の行事やいろんな国の文化に触れながら楽しく過ごしていきたいです。（高原望乃）

栗田のびのび 放課後児童クラブ



ハロウィンに合わせてゾンビのかかしやジャックオランタンなど様々なものを作り、飾り付けをしました。ゾンビのかかしは、「服に色を塗ってみたい!」という児童のリクエストから、「それじゃあハロウィンに向けてゾンビのかかしを作って、色を塗った服を着せてみよう!」ということで作成。服に赤色の

編集後記

新たなことにもたくさん挑戦している北星会。令和5年度には、与謝の園の建て替え・移転が行われるので、途中経過も含め、随時お知らせします。これからも、皆様が笑顔になれるような話題を提供してまいります。ブログ、SNSなどでも日々の様子を発信していますので、そちらもぜひご覧ください。



←ホームページ
はコチラ