



# ききょう便り

平成20年 夏号(第14号)



## 高齢者を取り巻く生活環境

理事 戸田 トモ子

そろそろ梅雨も明け本格的な夏が訪れようとしていますね。利根沼田の果実も実を付けはじめ、紫陽花もあざやかな色の花が咲いています。各町々では夏祭りの準備が進んでいるようです。

北海道洞爺湖サミットも協議継続で合意し、あっという間に終わってしまいました。今は世界的食糧価格の高騰、原油価格の高騰の影響で、ありとあらゆる物が高くなり、高齢者は年金を切りつめた生活を余儀なくされています。

現在は、中国四川の大地震、岩手県の大震災のような大きな災害が起きたり、殺人事件の頻発など、さまざまな問題を抱えています。また、年金問題、後期高齢者医療問題も高齢者にとっては深刻です。高齢者の年金から税金、介護保険料、医療保険料を天引きすることが問題になっていますが、その是非よりも、年金生活者に負担を求める範囲、即ち制度の見直しが急務なのではないでしょうか。

これから益々介護施設を利用する高齢者も多くなります。それには費用もかかるし、年金生活者への配慮が必要だと思います。在宅介護や地域の施設を利用する人たちへの小さな思いやりのある介護サービスを提供出来るように頑張っているききょうの里の職員の皆様に感謝しております。これからも職員が一丸となって向上を目指してください。



## 社会福祉法人 桔梗会

特別養護老人ホームききょうの里  
ききょうデイサービスセンター  
沼田市在宅介護支援センターききょう

〒378-0002 群馬県沼田市横塚町957-2  
TEL 0278-23-8831

ききょうの里居宅介護支援事業所  
ききょうヘルパーステーション  
ききょうの里短期入所生活介護事業所

群馬県沼田市横塚町957-2  
fax 0278-23-8832

## ききょうの里（従来型）



6月20日と21日に近くのベイシア沼田店にお買い物と、「回転寿司さん太」へのお食事に出掛けました。利用者様はふだん外出する機会が少ないので久しぶりの外出に、行きの車に乗った時からうれしそうな様子でした。

まず、ベイシアでのお買い物。広いベイシアの店内で、新鮮な野菜や肉・魚が並んでいるのを見たり、たくさんのお菓子の中から好きなおせんべいやチョコレートなどを選んでいただいたりと、短い時間でしたがお買い物を楽しんでいただきました。

続いてお食事。新鮮なネタののったお寿司が次々と目の前を通りすぎ、利用者様も何を食べようかととても迷われていたり、自分の食べたいものを頼んだり、とても喜ばれていました。以前からお寿司が大好きな96歳の女性は、隣に座った職員にいろいろネタの説明をしてくださりながら「おいしいね。」と満面の笑顔でお寿司を召し上がっていました。

今回は、限られた利用者様にしか参加していただけませんでした。これからも利用者様に喜んでいただける行事を企画・実施していきたいと思っています。

## ユニット型（大地グループ）

大地グループでは6月に『季節を感じ、気分転換して頂く。』ことを目的に川場方面へ新緑ドライブを実施しました。

梅雨時で雨続きでしたが、当日は運良く雨が上がりました。天候が曇りだった為少し肌寒かったですが、田園プラザ内レストラン前のテラスでりんごジュースやおやつを召し上がっていただきました。その後、池の鯉にえさをやったり、園内をめいめいで散策をしたり、とても喜ばれていました。様々な花がたくさんあり、散策中には皆様手をのぼしたり匂いを嗅いだりと、自然との触れ合いを楽しまれています。また、外で食べるおやつは、普段と違って格別で、おいしく食べて頂けた様子でした。



ドライブ中は、車窓から新緑や田畑を見て「きれいだねえ。もう田植えが終わる時期なんだね。」等と、季節を感じられた様子で、利用者様の間でも会話が弾み、楽しんで頂けました。

今後も、大地グループでは気分転換して頂けるよう、一緒に楽しめる行事を計画し、利用者様に喜んで頂けるようにしていきたいです。

## ユニット型（大空グループ）

季節もいつの間にか春から夏へと変わってきました。利用者様の服も厚着から一枚ずつ薄くなり、今では半袖姿の方も見受けられます。季節の変化とともに、大空グループでは、利用者様と一緒に畑にきゅうりや赤かぶ、ピーマンなどの夏野菜を植え、花壇の草むしりをして整え、ひまわりや朝顔の種を蒔きました。つい先日には、赤かぶがたくさん収穫でき、利用者様と職員でいただきました。食べた感想は「柔らかくてとてもおいしい」と好評でした。また夏の食卓には欠かせないきゅうりの漬け物を皆で食べられるようにと、毎朝早くから張り切って手入れに専念していました。おかげで今とてもおいしいきゅうりが食べられています。



ひまわりや朝顔は5月に種まきしましたが、早く芽がでるのを楽しみに、毎日水やりを欠かさず行い、窓辺に行っては「早く芽が出る～出る～」と話しかけたりしていました。芽が出たときはとても喜ばれ、日々成長していく様子を見て「あっという間にこんなにのびたんか～」と感激しておられました。「部屋の前がひまわり畑になったらステキだね」と会話も弾んで今から楽しみにしています。

これからも、利用者様の毎日に張りが出るような取り組みをしていきたいと思えます。

## ききょうの里 パーティション

今年もまた暑い夏がやってきました。

7月13日に夏バテ予防の料理講習、メタボ予防の研修がありました。食欲がいまひとつのこの季節、カレーなどのピリ辛料理を食べて夏を乗りきりましょう！大根を入れてヘルシーに、スキムミルクでカルシウムアップの大根カレーのレシピを紹介します。



**大根カレー**（材料4人分）

大根・・・400g	挽肉・・・120g	スキムミルク・・・40g	A { トマトケチャップ・・・大さじ3 スープ・・・4カップ カレー粉・こしょう・・・適宜
玉葱・・・1個	生姜・・・1かけ	サラダ油・・・大さじ1	
カレー粉・・・80g	ご飯・・・適宜		

【作り方】

- ① 大根は皮をむいて4cmの暑さに輪切りにし、たて六割りのいちょう切りにする。
- ② 玉葱は薄切り、生姜はみじん切りにする。
- ③ 厚手の鍋に油を熱し、①と②をきつね色になるまで中火でじっくり炒める。
- ④ ③に挽肉を入れて炒め、Aを加え混ぜながら煮込む。具が柔らかくなってきたらカレー粉を加え、少量の水で溶いたスキムミルクを加え少し煮込んで出来上がり。



## ききょうデイサービスセンター



5月から新企画として喫茶室「スマイルカフェ」をOPENし、3ヶ月が過ぎました。週1回5～6名の利用者様を招待し、2名の職員が対応しております。カフェでは各種メニューを取り揃え、リラックスしていただけるよう音楽を流したり、テーブルにクロスを敷き花を飾って雰囲気盛り上げています。また、カフェらしく可愛らしい陶器のカップを用意して



おりますので、普段とは違った味わいではないでしょうか。

和やかな雰囲気の中、利用者様はコーヒー、紅茶など好みの飲み物を注文され、昔話や日常の出来事など時間が過ぎるのも忘れて語り合っております。戦後の苦労話やお孫さん、ひ孫さんの成長の話もよく聞かれます。これからも、利用者様の要望を聞き、季節に合ったメニューを考えながら、利用者様が楽しめるカフェにしていきたいと思っております。

### \* 個別外出行事 \*

参加希望の利用者様を対象に毎回実施していますが、今回は「買い物ツアー」ということで50名様の参加があり、7月7日～17日までの9日間に毎回5名～6名様がベシア沼田モール店に出掛けました。皆さん思い思いの品物を購入されていました。

## 看護職員より

紫陽花にカタツムリの情景が過ぎ、コバルトブルーの空に山間より入道雲が現れ今にも蝉の鳴き声が聞こえてきそうな夏真っ盛りの時期がやって来ました。皆様如何お過ごしでしょうか？

盛夏と言えば多様な皮膚疾患の感染症や熱中症、脱水症の症状が多くなりますが、予防には直射日光を避け風通しの良い所での休息、水分補給が必要となります。また、ガラガラとした暑い日は寝苦しい熱帯夜がやって来て不眠となり体調不良につながります。入眠を促すには適宜な運動も必要ですが暑いと動くのはイヤですよ。内服に頼る事は副作用もあり、なるべく避けたいものです。そこで床に入る前には照明を落とすのはもちろんですが、静かな音楽を耳にしたり、梅雨の時に漬け込んだ梅酒を少量飲用する事も良いことだと思います。血液循環が良くなり気持ちもリラックスでき、おだやかな気分となり入眠が促進され、翌朝はスッキリと目覚め一日の活力となる事と思います。俗に快食、快便、快眠、と言われる程我々人間にとって睡眠はとても大切な事です。多種多様な身体状況におかれ不眠となり体力の衰えが増し、他の疾病に繋がる事も多いものです。

病気の予防の一つとして、また、元気に夏を乗りきる為にも睡眠を充分にとり、常に利用者様にベストの状態に対応できるように日々努力して行きたいと思っております。



## 給食係



暑い夏がやってきました。気温と湿度が高くなる6月から10月にかけて食中毒がもっとも増える時期です。近年はノロウイルスによる食中毒が冬季に多く発生しており、1年を通して食中毒予防の心がけが必要ですが、夏は調理職員にとっては一番神経をつかう季節でもあります。利用者様のことを考えると、神経質かな・・・と思うくらいの衛生管理が必要だと思います。

食中毒予防で一番大切なのが手洗いです。作業の始まりや作業の変わり目には必ず手洗いをすることを徹底し、菌の持ち込み、食べ物への付着を予防しています。次に菌を増やさないように、調理済み食品の室温放置を厳禁としています。病原菌は20℃～50℃の間がもっとも発育するため、10℃以下又は65℃以上に管理するのが望ましいとされているためです。そして、自分の体調管理と食生活にも注意が必要です。調理従事者が、菌の保有源とならないように体調管理を行い、十分に加熱した物を食べるなどの配慮を行っています。

しかし、油断すると人は時間とともに忘れてしまいます。衛生管理の勉強会を行ったり、その都度注意を促したりして、衛生管理の意識を常に持ち続け、今年も食中毒を起こさないように食事を提供していきます。また、調理職員が注意していても提供された食事がホールで放置されていたら意味がありません。介護職員にも協力していただき施設全体で食中毒を予防していきたいと思っております。

## 沼田市在宅介護支援センターききょう

毎月1度市内支援センターの相談員が集まり会議を行ってありますが、先日そのメンバーで市内の施設見学へ行ってきました。

認知症対応型デイサービス、小規模多機能型居宅介護施設やサテライト型施設などを見学してきました。地域に根ざした施設が市内にも少しずつ出来て、利用者も増えてきているようです。

また、介護保険施設ではありませんが白沢町健康福祉センターも見学し、高齢者の方から普段よく利用すると聞いていた温泉も見ることが出来ました。訪問時、話には聞いていましたが、実際に行ってみるとバス停から遠いなと思ったり・・・新たな発見も出来ました。

いつもは高齢者宅を訪問して顔を合わせ話をしていますが、さまざまな現場に足を運んでみるといったことも必要だなと思いました。

「百聞は一見にしかず」ということばがありますが、実際に自分の目で見て確かめると、なるほど！と思うことが多いなと感じます。

これから夏本番になりますが暑さに負けず初心に返り、多くのお宅を訪問し、高齢者の生の声を聞けるよう努めていきたいなと思っています。

介護のことなどでお困りのことがございましたら、いつでも気軽にお電話下さい。

沼田市在宅介護支援センターききょう 23-8816 金子



## 職員紹介

### \*\*この職に就いて\*\*

私が、管理栄養士を目指したのは、食べ物がどのように体の中で変化し自分の体をつくるのかに興味があったからです。そして、たくさんある活躍の場から福祉施設を選んだのは、亡くなった祖父の影響が強く、最期まで食べたいものをおいしく食べられるようにサポートをしたいという思いからでした。この職は、人間にとって欠かすことのできない食事に関わる仕事でとてもやりがいがあるとともに高齢者の栄養ケアの難しさと自分の経験不足、知識不足を痛感しています。

必要な栄養を摂るためには仕方がないのですが、咀嚼が難しい人に提供しているミキサー食は食事をミキサーにかけたもので、何の料理なのか分からずお世辞にもおいしそうとは言えないものです。また、摂食・嚥下困難があり食事が摂れない人は胃ろう（胃にあけた穴にチューブを通して水分や栄養を補給するもの）を作り、口から食べることもなくほとんど寝たきり状態になっています。おいしく食べて健康でいてもらうことが私たち栄養士の役割なのに、本当にその人のニーズに応えられているのか、もっとほかの方法があるのではと落ち込むことばかりです。

高齢者の栄養ケアは、『生きる意欲や楽しみに繋がる食事を「口から食べること」を優先的な課題とし、栄養状態の改善をめざし生涯にわたり尊厳のある自己実現をめざすという観点にたち栄養ケアを行うこと』を基本理念としています。利用者様にとって何が一番良いのかを常に考え、最期まで口から食べてもらうことをあきらめずに、安全でおいしく食べられるように他職種と協力していきたいと思えます。そして、いつかは頼れる栄養士になれることを目標に日々自己研磨に努めたいと思えます。



栄養管理職員  
吉澤奈緒美

### ききょうの里夏祭り

今年も地元「横塚祭り」と共催で7月20日に夏祭りを開催しました。地元住民の方々をはじめ、育成会の子供達や御家族の皆様にもお越し頂き盛大に行うことができました。

くじ引き



横塚町おみこし

水ヨーヨー



職員によるソーラン節

### 今後の予定

#### ☆デイサービス

- 8月 夏祭り（5～7日）
- 9月 敬老誕生会（中旬）  
ぶどう狩り（下旬）
- 10月 室内大運動会（中旬）



#### ☆ききょうの里

- 8月 花火大会（27日）
- 9月 敬老食事会（14日）  
ぶどう狩り（下旬）
- 10月 りんご狩り（上旬）



#### ☆ユニット型

- 8月 花火大会（27日）
- 9月 敬老食事会（14日）  
ぶどう狩り（下旬）
- 10月 りんご狩り（上旬）

#### 編集後記

毎日厳しい暑さが続いています。ホッと和むようなことがありました。



施設内中庭のプランターの中に、セキレイが卵を産み、毎日親鳥が温めていましたが、先日無事に4羽の雛が孵りました。連日の30℃を超える猛暑の中、親鳥がせっせと餌を運んでいます。暑さに負けないで育てたいものです。

日陰がない所に巣を作ってしまった為、日除けと心ばかりの雨除けになるようにと傘を取り付けました。

職員が代わる代わる覗きにいつ、きっと親鳥は、はらはらしていることでしょう。

しばらくの間、かわいらしい雛をみて楽しめると思っています。

