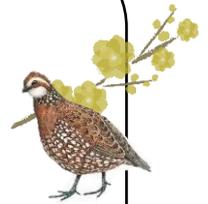




むつみ荘だより



2024年2月 第310号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

介護難民 2050年に400万人

・・・介護士が足りない！ 団塊ジュニアの老後 厳しく・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

日本の人口は、2056年に1億人を割り65歳以上が3750万人となります。成人18歳から64歳までは5046万人となり、現役1.3人で1人の高齢者を支える高齢化社会がやってきます。介護が必要な人は50年度には941万人に膨らみ、介護をする人は4割も足りない状況となり「老々介護」の時代から「老々家族介護」の時代が到来します。

日本での介護認定に於いて、85歳以上の高齢者のうち6割は介護が必要であると言われていています。バブル経済が崩壊した頃に出た団塊ジュニアが80代となる30年後には、介護をしてくれる人は非常に少なくなります。

第一生命経済研究所の試算によると、50年度には介護保険制度で「要介護」か「要支援」となる人は941万人となり、施設や訪問で介護に携わる「介護職員」は302万人必要の処、今の就業構造を前提にすると6割の180万人しか確保できず、122万人が不足します。(図1)



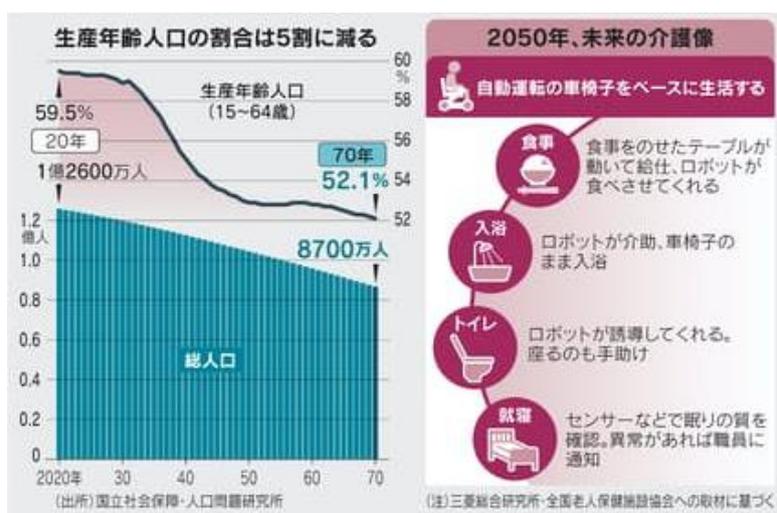
(図1)

介護認定状況に於いて、自力歩行や入浴が困難となる「要介護2」以上が5割を占めるようになります。しかし要介護者に対して必要数の6割の人員で対応可能なのは要介護者のみとなります。要支援を中心に4割程度、400万人近くはケアを受けられなくなると試算しています。

介護保険費用も膨大な金額となります。18年の試算では40年度の介護費用は25.8兆円と予測しています。社会保障給付費に占める割合は1割強と、18年度時点の9%より上がります。50年に半世紀の節目を迎える前に介護保険制度の厳しい将来像は、既に見えつつあります。

人材不足に加え、人件費や光熱水費等の諸物価が高騰し、事業者の経営は非常に厳しい状況に晒されています。東京商工リサーチによると介護事業者の倒産は22年に143件と、00年に介護保険制度が始まってから最多であったと報告。少子高齢化が加速し、介護保険が行き詰まれば「老々家族介護」になることが懸念されます。19年時点でも75歳以上を同居して介護している人の33%は75歳以上で、比率は01年から14ポイント上がりました。経済産業省の試算によると仕事をしながら介護をする「ビジネスケアラー」は30年時点で318万人になり、経済的な損失は9兆円超に達するという報告もあります。人口減少で働き手が足りず、海外からの受け入れも難しい社会でどうすれば介護を維持できるか。

厚労省は解決策の一つが人工知能(AI)やロボット活用を推奨します。効能・効果として、就寝状況などの見守りセンサーを全ての入所者で導入すると職員の業務時間が26.2%減り、対応できる利用者数が1.3倍に増えたと試算しますが、しかし22年に約1万カ所の高齢者施設を調査した処、センサー導入施設は3割にとどまると報告。介護業界のIT(情報技術)投資は非常に遅れています。またITや



(図2)

全国老人保健施設協会は将来、コンシェルジュロボットが介護士の人員基準として認められる姿を想定したリポートをまとめ、人間は心のケアに専念できるようになるとしています。

AI やロボットが介護の主力になるまでは、働き方改革で人手を確保する必要があります。埼玉県某施設では、21年8月から、週休3日制を本格導入した。半年間議論し、シフトの見直しや引き継ぎ作業の動画活用などで無駄な業務を減らしたとして、1日の勤務時間は延びたが連休を取りやすくし、人材をひき付けたとの報告もあります。

しかし 問題はインシデント(事故)が発生した際 誰が責任を持つかといった問題や 夜間当直者の人員を減らすことには 現場サイドでは問題が生じます。**人間が人間の介護をするといった唯一の文化がある限り 永遠の課題**でもある。それでも介護の担い手が足りなければどうするか。介護保険制度が破綻する前に対策を講じる必要があります。

先日 NHK 討論番組での、新藤 義孝 経済再生相の発言「日本の 65 歳は世界一元気」「生涯現役」が思い出されます。**56年の1億人社会には65~74歳が1276万人**います。**“健康で元気な高齢者が 介護の必要な高齢者を支える側に回らなければ、乗り切れないのではないか”**とも思われますが、みなさま方は どう思われますか。

骨太になって行くのは 借金か

賃上げと 物価高とは 仲がよい

「カイゼン」をすれば 済むのに 何故「改竄」

令和6年 立 春

サンエイ薬局の「健康メモ」

マスクによる肌荒れを防ごう

長時間のマスクの着用で、肌とマスクが摩擦し、その刺激で**炎症**がおこります。また、マスクをしている間は**蒸れ**、外すと肌表面が水分ごと**蒸発**するので、乾燥が進行し、「**皮脂欠乏**」と呼ばれる状態になり、皮膚炎がでやすくなります。対策として、マスクと肌に柔らかいガーゼなどを挟んだり、着用時に**ワセリン**などの保湿剤で肌を保護して、マスクと肌の摩擦を予防します。マスクを外した際の急激な肌の乾燥を防ぐには、高い保湿効果のある「**ヘパリン類似物質**」が主成分の保湿剤を選びましょう。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください!

 **サンエイ薬局**

サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585



2月 誕生会

・・・鬼退治 豆撒きゲーム まとめてポイ！・・・

施設サービス課 田口 夕佳

3日「節分」4日は「立春」。今年は暖冬といわれていたにもかかわらず、立春過ぎの5日には東京都心部で8センチの積雪を観測。この時季は寒さが厳しく、早朝 マフラーや手袋とう防寒具が手放せない。〴〵春は名のための風の寒さや・・・と「早春賦」が思いだされます。奈良・東大寺のお水取り「修二会」が終了する迄は、まだまだ寒さが続く。虚弱高齢者は体が順応せず三寒四温の寒暖差に体調を崩し易く 十分に注意が必要。厚労省が食品ロスの観点から、予約を取ってから作るようにと言っているが、節分の恵方巻による食中毒が発生。島根県で120名、姫路でも36人が食中毒で体調不良者が発症。食中毒は梅雨時と思う人が多いが、最近は年中発症し 十分に注意しなければならない

5日に誕生会を開催。前日の夕食には 対象者に食前酒が振舞われました。誕生者は以下の6名です。

石井 久榮 さま	昭和 3 年生	96 歳	内海 黎子さま	昭和 5 年生	94 歳
森本 千穂子さま	昭和 6 年生	93 歳	池崎 秀子さま	昭和 6 年生	93 歳
熊野 廣子 さま	昭和 11 年生	88 歳	瀬尾 恵洋さま	昭和 12 年生	87 歳

誕生者を紹介し、Happy Birthday を歌いお祝いをしました。各自に一言いただきました。内海さまは「楽しく毎日を過ごしています」と笑顔でおっしゃってくださいました。

『節分』といえば『鬼』。『鬼』から『鬼退治』が連想されます。仏教に於いて、鬼は煩惱や欲望を強く持つ人のところに住みつき、災いのもととなる存在と考えられてきました。そのため鬼を追い払う意味から節分の豆撒きが浸透したといわれています。

今回は 節分の気分を味わって貰えるように、赤鬼・青鬼に、おじゃみを投げてもらう「豆撒きゲーム」をしました。ルールは段ボールで作られた鬼の面の下に段ボール箱を設置してあり、鬼に向かって、30 秒間 おじゃみを投げて貰い箱に入った数を競うゲームです。2 人ずつ『鬼は外！ 福は内！』と大声をだしながら おじゃみを豆に見立てて 豆撒きを行ないました。最初は 上品に 1 個ずつ投げていたの



ですが、山本さまが『よいしょ!よいしょ!』とおじゃみを両手にこぼれ落ちるほど持ち、一度にまとめて投げ入れ 高得点をあげられ 大爆笑が起きました。『鬼は外! 福は内!』のかけ声も『まとめて ポイ!』になりました。職員が『まとめて』と言うと『ポイ!』といながら、投げ入れておられました。その後、マネをされ投げられましたが、高得点者は現れませんでした。幼児に戻り 楽しく季節行事に興じられていました。

一位は山本ミヨさま 630 点、二位は南畑みよ子さま 590 点、三位は内海 黎子さま 400 点でした。ゲームで快適な汗を流された後、チョコレートケーキと紅茶を頂き 誕生日会をお開きとしました。PHOTO 掲載します。

背のカイロ どこで剥がれて 落ちたやら
 古い二人 落ちた錠剤 探す朝
 いつまでも お元気でねと 無茶を言う
 無茶はムリ ムリなら少し できる年

令和6年 節 分



手作り クッキング



お好み焼き



…『ふう～ふう～』しペロりと完食…

総務管理課 管理栄養士 木村 美穂
施設サービス課 介護福祉士 濱野 繁代

COVID-19 や Influa. 等の感染症が収束せず、定期的な季節行事やボランティア慰問等も全面休止中で、相変わらず面会制限・外出行事も自粛され、単調な入所生活の日々を強いられています。せめて『食』を通して家庭的な温かさを感じてもらい、少しでも元気になって頂きたいという職員有志の企画・発案で2月7日（水）“お好み焼き”を3年ぶりに提供しました。

入所で 手作りクッキングとして『お好み焼き』実演の掲示ポスターを見ながら「おやつは お好み焼きやね！」と井戸端会議に花が咲きました。「粉もの 好きですか？」という職員の問いに「大好き！」との返事が返ってきました。昼食後ですが1枚（利用者さんによっては2枚）ペロリと平らげておられました。



お好み焼き粉に絹ごし豆腐や長芋とろろを入れ、ふんわりした仕上がりとなっています。また、豚バラ肉を用いることが多いですが、固く食べづらくなるので、今回は ロースの豚肉を使用。その他キャベツ、青葱、天かすと生地には粉かつおを入れて焼きました。



おいしかった!!



熱くなったホットプレートにネタを載せると「ジュ〜ジュ〜」といい音がして、上に豚肉をのせると 廊下にまで 食欲をそそる 独特の香ばしい馨りが漂ってきました。両面がキツネ色に焼き上がった処で お皿へ盛り付けました。ソースやマヨネーズお好みのものをチョイスして貰いました。香りも加わり「早く食べたい!」と言わんばかりの笑顔がみられました。出来立てのお好み焼きを「アツ! アツ〜」、『ふう〜ふう〜』いいながらぺろりと完食。日頃 食欲不振の方も 熱々のお好み焼きを目前にすると、旺盛となる食欲には驚かされました。「おいしいわぁ!」「もっと食べたかった!」と言われる笑顔を見ると、明日への活動力に繋がります。

居室に帰り際に「美味しかった!」「ありがとう」という声を聞き“やって良かったなぁ”と嬉しくなりました。普段 食事量が少ない利用者さんも 介助ではなく自力で摂取されたり、完食されてたりとやはり美味しいものは 食べる意欲もUPするのかなぁと思いました。



ビールが欲しい!

よく見えて よく聞こえるが よく忘れ
毎日が 老いを 乗り切る 好奇心
老妻の留守 ガス使用を 禁じられ

令和6年 如 月



いただきます!



新春行事 柿本神社 初詣



・・・新年、気持ちも新たに・・・

DS ころろ 大山 美香

気持ちも新たに新年を迎え4日(木)よりDS開始。お互い「良い正月だった」「暖かい年末年始だったね」「久しぶりに会えて嬉しかった」等、自宅での過ごし方を報告しあい、「今年もよろしくね」と挨拶を交わされていました。

午後から、横山理事長より新年の挨拶。「ありがとう」と「あたりまえ」は反対語。毎日繰り返す当たり前と思っていることに囲まれて生活しているが、実は奇跡の連続。だからこそ“ありがとうの感謝の気持ちを持つ事が大切”との言葉をいただき、とても心象深く、毎日に感謝する心を改めて感じました。みなさまも「良い話だったね」「感謝の気持ちを忘れず、言葉でちゃんと伝えないと・・・」等の感想をお聞きしました。



新年早々 希望者を募り各曜日数人ずつ柿本神社に『初詣』にでかけました。明石海峡に臨む高台にあり、通称「人丸神社」とも呼ばれ、人麻呂公を祭神とする神社で、学問・防火・安産の神として崇敬されています。

出発の際「拝殿まで行けるかな?」「歩くなら無理かも・・・」と言われる方もありましたが、境内駐車場まで上がれる事を伝えると「良かった。助かるわぁ」との声や「昔《八房の梅》をかたどったお菓子があったのよ」と話して下さる方もありました。

車に分乗し約15分で神社に到着。正月も過ぎ 神社はとても静かで少し風は吹いているものの 穏やかな気候に恵まれました。境内には一つの花に8つの実がなるという「八房の梅」があり、蕾が少し膨らんでいました。拝殿前には黄色い「ロウバイ」も咲き始めていました。



山門前で軽く一礼をして 手水所で両手を清めて参道を進みました。予め ころろで準備させて頂いたお賽銭(寶銭)を各自にお配りしました。拝殿前にある賽銭箱にお金を投げ入れ 鈴を鳴らした後、二礼して手を合わせ 2回 拍手を打ち神前に「今年一年間の健康と倅をお祈り」されていました。参拝後 狛犬前に集合。眩しようにされながらもとびっきりの笑顔を浮べて『ガシャ!』記念撮影をしました。

参拝後は、お守りを購入される方、御神籤を引かれる方、明石海峡の景色を楽しまれる方・・・各自思い思いの時間を過ごされました。長年 明石で生活された方には馴染み深い神社で「必ず 正月に来てた」とか「階段下から参拝者がズラッと並んだ」「七五三や受験等でお払いを受けた」等々の思い出を話してくださいました。「足が悪くなり、なかなか来れなくなってしまった」等の言葉もいただきました。



神社をあとに車内で「天気も良かったし 参拝できて良かった」「初詣に行けて嬉しかった」等との感想をいただきました。昔はできていた事が 年齢を重ねることで難しくなり、諦めてしまわれることもあると思います。これからも、みなさま方の「やってみたい。行ってみたい」というリクエストにお応えできるよう行事を企画していきたいと思ひます。

生きてること 当然と思ひ勝ち

嘆くより いまある命 感謝して

裏金を 帰省の度に くれた母

もういいかい 平均寿命 まあだだよ

令和6年 元 旦



むつみ荘だより

インターネットで配信中!

あさぎりむつみ荘

検索



QRコード

大作 迎春 辰龍竜



・・・元気に 一年を過ごせますように!・・・

デイサービスセンターこころ 木口 佳美

今年の干支「辰年」。「たつ」には「辰」「龍」「竜」と違った漢字があります。それぞれの違いを一言で述べると「辰」は十二支の一つ。「龍」は想像上の動物。「竜」は龍を簡単にした字となっています。

十二支の中で唯一、空想の生き物である「龍」(辰)は天に昇る様子から、中国では古来より成功や発展の象徴として縁起がよいとされており、日本でも龍神さまが祀られています。干支のルーツは中國殷の時代。戦国時代の中国天文学で空を十二等分した名称として十二支が使われました。どうして一つだけ架空の動物が選ばれたのか、その理由ははっきりとわかっていません。諸説がありますが、龍は古来より中国で権力の象徴とされ縁起の良い生き物とされ、また王様の生まれ変わりである貴重な動物として崇められて重要視されたとも言われています。

昨年11月より今年の干支「龍」の貼り絵の作成に取り掛かりました。模造紙三枚にわたる大きな作品で、力強く・元気な一年を過ごせますようにと願いを込めて取り組んでいただきました。大きな作品の為、完成した全体像が見え難く「どこの部分を貼ってるんだろう?」「これは何になるの?」「これは何の絵?」等口々に話されます。完成の暁には“天にも昇る出世龍”になる事を説明すると「全部貼れば、分るね。頑張ろう!」とコツコツと作業を進めてくださいました。細かな部分は、ハサミ・ピンセットを使用し丁寧に組み立てられる姿も・・・貼る・折り紙をちぎる等各自の得意なこと・ご自身でできることに取り組み、努力の結果大作が完成しました。一枚になった絵を見られ「よくここまで貼れたわあ」「立派な作品が完成した」「こんなに大きな絵になるとは思わなかった」等々完成作品を見て喜ばれていました。絵は今年一年間こころの玄関で利用者みなさまをお出迎えします。よろしくね!



同時に 新年の目標を記入してもらう“龍を中心に描いた寄せ書き色紙”の制作にも取り掛かりました。画用紙に型を取る方、切る方、貼り付ける方、それぞれに分業で進めました。壁面の貼り絵との並行した作業の為「これは どっちに使うの？」と少し混乱される方もいましたが、手元にある完成図をみて「こんなのに なるんやねえ」「可愛いわあ！」との声もいただきました。こちらの作品の完成した寄せ書き色紙には、今年目標をひとりずつ書いて貰いました。記入前には悩まれる様子もみせられますが、一番に願われることは「元気で長寿といった健康問題」です。ご自身・家族の健康と幸せを願い一年の目標とされる方が大部分を占めました。



スタッフ一同、利用者の方々の目標を達成できるよう支援・援助していくと共に、楽しい思い出作り等で充実した時間を過ごされるように、これからも行事を企画・実行していく所存です。今年も 一年間 よろしくお祈りいたします。

医者いらず 試してみたいと 医師に言い
 老いの坂 思っで行こう 階段に
 ゴミ捨てが なければ曜日 忘れてる

令和6年 小 寒

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 3日(日) 誕生会(入所)
- 27日(水) ビデオ鑑賞会(入所)
- 18日(月)～23日(土) 誕生日週間(通所)



こころ 行事予定

- 6日(水) フラワーアレンジメント
- 11日(月) おやつクッキング
- 14日(木) フラワーアレンジメント
- 19日(火) おやつクッキング

お知らせ & ご案内



総務管理課 藤井 健作
施設管理者 横山 光昭
施設長 横山 光洋

近隣医療機関・高齢者施設や学校 Etc.で

新型**コロナ**や**インフル感染症**が増加中

むつみ荘 施設集団接種で **入所者と職員**に対して、

10月に**新型コロナワクチン接種**「令和5年秋開始接種」

11月に**インフルエンザワクチン接種**を**実施**し

施設内に於いて 感染者もなく経過しています。

引き続き

感染予防対策を継続しながら、

入所者が家族と交流の機会を持てるよう、

予約制・人員制限で面会を実施中。

以前のように**自由に面会が行える状況にありません。**



ご理解・協力を お願いします。



《COVID-19》



新型**コロナワクチン**「令和5年秋開始接種」**接種期間**は、
令和6年3月31日（日）までとなっています。

4月1日以降は接種が行えませんので、
接種希望されている方はご注意ください。

令和6年度以降のワクチン接種は**全額公費による接種は終了**し、
予防接種法に基づく定期接種として
季節性インフルエンザワクチンと同様に
接種対象者に対して実施予定です。

接種回数は年1回、接種タイミング等は

秋・冬頃の予定となっています。



《肺炎球菌 予防接種》

令和5年度 高齢者の肺炎球菌予防接種（定期接種）は

平成26年10月より

予防接種法に基づく定期接種となり**開始**。

誤嚥性肺炎や新型コロナウイルス感染症による肺炎 etc.

全ての肺炎を予防するものではありませんが



肺炎球菌が原因で起こる肺炎をはじめとする



感染症の発症予防や、重症化予防に効果

があります。

むつみ荘でも 予防接種が行えます。希望の方は お声掛けください。

施設サービス課
総務管理課

三輪主任・濱邊主任
藤井課長・宇野副主任

内線 222
内線 100・101

編集後記

★ 頭が高い『殿様枕』は 脳卒中リスク 國循チームが分析 江戸時代の随筆『守貞漫稿』に 「寿命（長寿）三寸楽四寸」

高枕は17～19世紀頃 高くて堅い枕を使用。髪型を維持し崩れを防止するため、性別を問わず使われていました。江戸時代の随筆『守貞漫稿』に 枕高について「寿命（長寿）三寸楽四寸」という記述があります。「12センチ程度の枕は 髪形が崩れずに楽だが、9センチ程度は早死にしなくてすむ」という意味で、かつては「殿様枕」と呼ばれていました。

國立循環器病センター（國循）研究チームは、2018年～23年に特発性椎骨動脈解離診断された53人（45歳～56歳）と、同時期に脳梗塞や脳卒中で入院し性別や年齢などをそろえた53人を比較対象として、発症時に使用した枕の高さを調査した結果、高い枕で寝るほど脳卒中になり易い。即ち **脳卒中の原因のひとつ、特発性椎骨動脈解離の発症率が高まる**ことをまとめ、殿様枕症候群（Shogun Pillow Syndrome）という概念を提唱しました。

江藤 終平医師（京都大）は「何気ない睡眠習慣が脳卒中のリスクになり得る」とコメントしています。特発性椎骨動脈解離は首の後ろの血管が裂けて脳卒中を発症する病気。**脳卒中の2%程度だが、働き盛りの世代を含む15～45歳の脳卒中の1割程度を占める**といわれています。発症の原因として、枕が高いと首の屈曲（顎が胸につく方向に曲がっている度合い）が大きくなるほか、寝返りなどで首が廻るときに血管を傷つける事が考えられるとされ、枕が高いほど危険率が高まるという結果をまとめました。

最近 若者は **仰向けに寝た状態で、スマホ・アイパット等を見る角度が丁度この状態**にあたります。「いくら 枕がやわらかくても、高さが15センチ以上だと、首の屈曲がひどくなる為、使用を控えた方が望ましい」としています。研究成果は国際医学専門誌の電子版に「**殿様枕症候群**」として掲載。

義援金 出す人 ウラ金 隠す人

自民党 裏金全部 能登送れ

あれだけのことで それで不起訴かい

令和6年 雨 水

（文責 MMY）