

むつみ荘だより

2024年11月 第319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/>

明石保健施設協会主催

第7回 介護の日 記念式典 開催

・・・職員表彰 & 基調講演・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

11月11日は「介護の日」。介護についての理解と深める目的で 明石保健福祉施設協会（市内14法人23施設）主催・明石市後援のもと、あかし市民広場で第7回 介護の日記念式典を開催し 170名が参加し講演会を拝聴されました。

介護の日は 平成20年 7月27日 「福祉人材フォーラム」の席上で 当時 舛添要一 厚労大臣の発案で急遽 「介護の日」が制定。厚労省は“介護について理解と認識を深め、介護従事者・介護サービス利用者 及び 介護家族を支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会に於いて、支え合い・交流を促進する観点から、高齢者や障害者への介護に対して、国民への啓発を重点的に実施する為の日”として、ゴロ合わせで『いい日 いい日』として、11月11日を「介護の日」と決めました。更に 設立理由に「介護に携わる人たちが、生き生きと 社会から尊敬されて仕事ができるように」が追加されました。

近年 人生の 最終段階に於ける 医療・ケアについて考える日として『いい看取り・看取られ』の語呂合わせで 11月30日を「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)人生会議の日」と定めています。

平成 27 年 11 月に 明石保健福祉施設協会は、『介護の日』を広める目的で記念講演会を開催し、市民に対して啓発活動を開始。同時に **毎年 各加盟施設より推薦された介護に携わる職員表彰**も行なっておりました。

令和元年（2019 年）7 月 11 日 第 5 回目『介護の日』の記念式典として「ペコロスの母に会いに行く」作者 岡野 雄一氏を迎え、記念講演会と優良職員表彰を行いました。処が **全国的に新型コロナウイルス感染症が蔓延し、3 年間中止を余儀なく**されました。昨年度（令和 5 年）より、感染症も 寛解に向かいはじめた為、職員研修会と優良職員の表彰を復活させました。

今年は“介護の日” 設立 10 年を迎え、市民啓発活動として 市民向け講演会も再開しました。今回は、**西川ヘレン氏を迎え『大家族 支え愛 見守り愛 励まし愛』という演題で講演**をお願いしました。

・・・西川ヘレンさん 家族愛を語る・・・

主旨：

冒頭で母子家庭で育った 自分自身の生き立ちや ハーフを理由に 幼少期～小学生時代に虐めにあったことや、夫である西川きよし氏との出会いを語られた。その後 **結婚して実母や義理の両親との四世代同居して約 30 年に渡り、両親の介護をした経験談**を披露されました。鬱状態となった義父を、おだてて いっちょらいのおめかしをして 花見に連れて行った苦労話や、おかずの大きさに争いがあったことや、認知症を伴った些細なトラブル続きの **三人の介護の明け暮れに 悪戦苦闘された体験談をユーモアを交えて、面白くおかしく話**されました。子供達も 親の介護を見て育ち 困った時には助けてくれる。また「**毎日 仏壇へのお参り欠かさず、感謝の気持ちを伝えることや ご先祖を大切に**しなければいけない」という事も話されました。またオン年 78 歳とのことで「今後 どれほど生きられるか この先何が起こるか わからないけど **“一日一日を大切に 生きていかなければいけない”** 一生一度の人生 楽しみがいっぱいだ」と話されたのが 非常に印象的でした。



介護は 非常に尊い仕事であり、**人類唯一の文化**です。長寿社会・少子高齢化の進む 社会の中で、**高齢者が、超高齢者の介護を続けることは体力的にも不可**であり、また **エンドレスに何時までも続く介護は、精神的にも体力的にも存続が非常に難しい**ため、大きな社会問題となっております。

また 非常に尊い仕事ではありますが、施設では人材不足で 職員に負担を強い
ることになっております。いずれ誰もが齢を取り 介護問題は『輪廻』とは思わ
れますが、高齢者が超高齢者を介護することは体力的・精神的にも難しくなります。
職員には、介護している人を“**自分の両親と思い また 身内や恋人と思い 介護
をする**”と言った **心の通った介護 心の籠った看護**を施設理念としております
が、介護ロボット・補助器具を使用しても、少子高齢化が進む社会。いくら長寿を
重んじるといった 儒教精神を貫いても 体力的に無理難題が のしかかってきます。

若い時より定期検診等を受診して、早期発見・早期治療を行い 自分自身の健康
管理に気をつけ 日頃から体力をつけ **健康寿命を伸ばし 健康で長生きできる
社会を目指す事が大切**です。本日の講演会が 意義のあるものとして 役立ってて
もらいたいものとおもいで拝聴しました。



優良介護職員表彰



・・・こころ温まる介護を高く評価・・・

施設サービス課 大川一彦

11月20日 あかし市民広場で 第7回 明石市保健福祉施設協会主催の「介護
の日」記念式典が開催されました。優良介護職員表彰において田中 大輔ケアワ
ーカーが受賞者を代表して登壇し 小松 達也会長より 受賞されました。長年、施
設サービス課で要介護高齢者に心のこもった介護を行ってきたことが評価 され、
応援に駆け付けた当施設関係者や利用者家族とともに、深く感謝しました。

記念講演会では、西川ヘレン氏による「大家族 支え愛
見守り愛 励まし愛」という演題で講演会が行われ、170名
の聴講者が集まりました。会場は、その巧みな話術と家族愛
溢れる介護体験談に、笑ったり感動したりと、大変な盛況ぶ
りでした。

今後も明石市保健福祉施設協会への参画を通じて、より良
い介護社会の実現に寄与していきたいと強く感じました。



裏を見せ 面を見せて 散る議員

自民党 襖の水で 風邪をひき

天高し 一票投じ したり顔

令和6年 衆院選

手作り クッキング



おはぎ に 挑 戦

・・・『甘くて美味しかった!』と大好評・・・

総務課 管理栄養士 木村 美穂
施設S課 介護福祉士 濱野 繁代

11月20日 手作りクッキングで『おはぎ』に挑戦して貰いました。6月より12月まで利用者の方々とおやつを一緒に作っていきます。前日から水に浸けておいたもち米3合と、お米7合の計10合を食塩と共に炊飯器で炊き、10円玉ほどの大きさの粒あんこを丸め、その周りに炊いたもち米をかぶせました。

利用者さんにもお手伝い頂き、おはぎにきな粉をまぶしてもらい、とても美味しそうな「おはぎ」が完成。因みに お米は新潟県魚沼コシヒカリ、あずきは北海道十勝産と産地も拘っています。利用者さんも「美味しい!」「大好物やあ」と大変喜ばれ、おかわりをした方もいらっしゃいました。

処で おはぎとぼた餅の違いをご存知ですか? 結論から言うと 同じものです。名称の違いは、それぞれ季節に咲く花からきています。春の彼岸に食べるものは こしあんを使った丸い形状の「ぼたもち」で春に咲く牡丹が由来。秋の彼岸に食べるのは粒案を使った細長い俵型のものを「おはぎ」と呼び、秋に花が咲く萩が由来です。12月には“お好み焼き”をおこなう予定です。お楽しみに・・・。

薬より クスリと笑う 話効く

離乳食 思い出しつつ 介護職

烏龍(ウーロン)は 烏(トリ)龍(カゴ)と 親戚みたいだ

令和6年 白露



研修レポート



10日間の **実習** を終えて



・・・現場体験で 学んだこと・・・

兵庫県歯科医師会 附属 兵庫歯科衛生士学院

芦谷琴音 岡穂乃果 佐山優貴 守田歩未

11月1日から10日間 あさぎりむつみ荘で実習をさせていただきました。普段高齢者の方と話す機会がないため、何を話していいのか分からず また どのように接したらいいのか戸惑い緊張していました。しかし、実際にお話をさせていただくと とても好意的に接して下さり、緊張はすぐなくなりました。ゆっくりと大きな声で話したり、話に耳を傾けたり会話が難しい場合は ジェスチャーを交えた非言語のコミュニケーションも取るなど、一人ひとりに合わせることで話をすることが出来ました。

口腔ケアは 毎日、担当させていただいた方のケアをしました。最初は歯を磨く事で精一杯でしたが、徐々に舌や歯肉の状態も観察して、個人に合わせた口腔ケア用品を使用しケアが出来るようになりました。「すっきりした」「ありがとう」と言っていた下さり嬉しかったです。



発表会で嚥下・パタカラ体操を行いました。どのように伝えると理解してもらえるか試行錯誤しながら練習しました。本番で利用者の方々が積極的に参加して下さり、楽しく集団指導ができました。10日間の短い期間でしたがコミュニケーションの方法や口腔ケアの指導方法を習得できました。ありがとうございました。

ニ択なら 長者と長寿 どっち取る

虫歯なし あたり前だよ 総入れ歯

歯が抜けて 孫が喜ぶ 同じだと

読みすぎた健康本で 悩む日々

令和6年 霜 降





11月 誕生会



・・・ジャンボ オジャミ積み競争はラスト5秒が勝負・・・



施設サービス課 岡本 達二

11月3日に誕生会を多目的ホールで開催。誕生日を迎える方は、以下の6名の方々です。

沖津 ミチ子さま 昭和 5 年生 94 歳	井上 きよ江さま 昭和 6 年生 93 歳
井岡 美智子さま 昭和 7 年生 92 歳	赤松 澄子 さま 昭和 9 年生 90 歳
河原 多加子さま 昭和 18 年生 81 歳	八十島 千栄子さま 昭和 11 年生 88 歳

ラジオ体操で鈍った躰をほぐしました。今回も感染防止のため、ソーシャルディスタンスを意識してテーブルの両端に分かれて『ジャンボオジャミ積み競争』を行いました。ルールは 19 個の大きなオジャミを 30 秒の時間制限内で何個積み上げる事が出来るかを競うゲームで、1対1の対決で行いました。

マイペースで一つずつ確実に積み上げる方、相手より高く積む事を意識し過ぎて時間制限でオジャミから手を離れた途端崩れてしまう方、相手の積む様子を冷静に観察し5秒前にこれでおしまいと14個できれいに積み直す方など、ハラハラドキドキしながらトーナメント方式で戦われ、快適な汗を流されました。オジャミ積み競争はラスト5秒が勝負の知的ゲームと思ったのは私だけ・・・

ゲーム終了後、誕生者に高木 幸子さまが折り紙で作成されたブーケの花束を持ち記念写真を撮影しプレゼントしました。その後はお楽しみ喫茶タイム。今回はオレンジケーキと紅茶でお祝いしました。和気藹々とした雑談をしながら、笑顔が零れてていました。

今日という 再び来ない 日を生きる

年寄りと 思った父を とうに超え

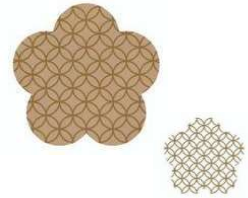
実年齢 忘れて生きて 今日元気

令和6年 立 冬





祝 百 寿



・・・いつまでも お元気で！・・・

施設サービス課 坂本 奈美

10月中旬になっても異常気象の影響を受け、厳しい暑さが続きます。令和6年「敬老の日」(9月16日)に、全国で100歳以上の高齢者が9万5119人(女性8万3958人、男性1万1161人)になったと公表。女性が全体の約88%を占めました。前年比2980人増え、54年連続で過去最多を更新しました。

むつみ荘には現在100歳以上の方が2名おられ、半数以上の方が90歳以上と高齢化しています。この度8月25日南畑みよ子さまが白寿を迎えられました。10月12日理事長から百寿の表彰状授与と職員より花束贈呈を行い、同席された家族と職員より温かい祝福の拍手が送られました。恒例の質問で『元気に長生きの秘訣』をお尋ねした処「なんでも美味しく食べる事」と答えられました。サプライズの表彰に万遍の笑みを浮かべ「此処まで長生き出来たのはみなさまのおかげです」と謝辞を述べられました。

スタッフ一同元気に百寿を迎えられた方と関われる毎日光栄であると感じつつ業務に取り組める喜びを実感しております。日頃から家族の方々また慣れ親しんだ施設で団欒されたり(＃.＃)馴染みのスタッフに囲まれ和やかな時間を過ごされいつまでも健やかに長寿をまっとうください。

今日の日 百歳までの一里塚

悩まない たらふく食べて 前を向く

言わんとこ 告げ口 かげ口 減らす口

令和6年 百寿

百寿
おめでとうございます！



リクエストメニューNo1

握り寿司 実演

・・・万遍の笑みと満足顔・・・



DSC ころろ 西川 明美
管理栄養士 木村 美穂

朝・夕と少し肌寒さも感じる10月17日 配食委託(株)レパストのご厚意により 握り寿司の実演がありました。リクエスト上位に入る握り寿司の提供に「今日 来て良かった」「好きなもの握って貰える？」等々、事前配布メニューを見ながら言葉が飛び交います。

食前の口腔体操が始まる頃に、握り始められました。握っている様子が気になり、体操もそこそこに 顔はキョロキョロされていました。三原所長が「本日のネタはえび・たまご・いなり・まぐろ・たい・サーモン・蒸アナゴを準備しました。たくさんの種類を食べてもらいたく、シャリは小さくしております」と挨拶後、昼食が始まりました。配膳時には、お盆にうどんと寿司三貫が盛り付けられ、その後 好きな物を選択してもらう形式。利用者に好きなもの選んでもらい、座席まで運びました。「一通りチョウダイ！」とか「マグロが大好き」等々豊富なネタに眼移りする様子も見受けられました。

横山光昭理事長より「リクエストメニューのNo1の握り寿司です。美味しいものを前に怒った顔を見た事はありません。好きな品をたくさん召し上がってください」と挨拶。問いかけに「寿司は大好き！」と答えられていました。所長より「本日のお勧めはサーモン」との説明があり、「お勧めちょうだい」とか「サーモン頂戴」と選ばれていました。「何か お取しましょうか」の問い掛けに「お腹一杯だけど、二つチョウダイ！」とか「どうしよう、食べられるけど、食べ過ぎてるわあ」等々、食べたい気持ちと食べすぎかな？と思う気持ちの葛藤を言葉にされている姿が印象的でした。「お腹一杯」「もう無理！お腹弾ける」との言葉も聞かれて、食事は終了となりました。



いつも以上に食べられ、満足そうな良い表情をされていた姿が嬉しかったです。これからも「食べる楽しみ」を提供できる行事を企画します。紙面をお借りしまして協力いただいたレパストさんに感謝します。

皮むきの苦労があつて 栗ご飯

コメ戻り 前の値札が 戻らない

令和6年 寒 露

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 5日(木) 音楽療法(入所)
- 8日(日) 誕生会・クリスマス会(入所)
- 10日(火) おやつクッキング(通所)
- 12日(木) おやつクッキング(通所)
- 19日(木) 音楽療法(入所)
- 24日(火) 音楽療法(通所)
- 25日(水) ビデオ鑑賞会
- 16日(月)～21日(土) 誕生日週間(通所)



こころ 行事予定

- 5日(木) 音楽療法
- 11日(水) フラワーアレンジメント
- 12日(木) フラワーアレンジメント
- 17日(火) おやつクッキング
- 19日(木) 音楽療法
- 20日(金) ボランティア：トウガリア
- 23日(月) おやつクッキング



サンエイ薬局の「健康メモ」

結核はまだ身近な病気です

結核は今でも年間1万人以上の患者が発生し、まだまだ身近な病気です。結核の症状(長引く咳、たん、微熱、体のだるさなど)は特徴的なものがなく、初期には目立たないことが多いため、特に高齢者では気づかないうちに進行してしまうことがあります。**早期発見、早期治療**が大切です。抗結核薬は耐性菌を防ぐためにも、一定期間、確実に内服することが必要です。**咳・たんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く**場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ち寄りください!

 **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

★薄暮の時間帯 交通事故死が多発 「魔の7歳」突発的行動に伴う危険性

誰しも 夕暮れが早く日没前後の「薄暮」の時間帯になると周囲が見えづらくなる。毎年10月～年末にかけて、1年のうちで最も交通事故死者数が多い時期。暗くなるのが早く、時節柄 慌しくなり、気持ちに余裕がなくなることが原因となる。また 子供事故に「魔の7歳」という言葉。7歳を頂点に6～8歳は、歩行中の交通事故死者数が どの年齢層よりも群を抜いて多い。この年齢は交通ルールが 充分に分かっていなかったり、危険な行動は駄目だと頭ではわかっている、本能に従って体が動いてしまったりと非常に危険な年代。周囲に小さい子供がいたら、車やバイク・自転車のスピードを落とす、死角に注意する等 安全な行動を心掛けて 早めのライト点灯などで事故に注意して欲しいものです。

▼ 2024年 出生数 70万人割れ公算 少子化に歯止めを掛けるカギは？

今年の1～6月の出生数は32万9998人で 下半期も同じペースなら70万人を割る可能性は高い。少子化対策は結果が出るまでに時間がかかる。政府はもう30年も政策を打ち続けているのに成果が上がらない。働く女性を増やし就業率は上がり 成功した一方で、労働環境は改善されなかった。非正規雇用や低賃金、働き方の意識、東京一極集中といった問題が挙がった。

子供が減り続ければ人手不足になる。人手不足の職場だと、気兼ねせずに産休や育休が取れない。意識が古いままの上司には、時短勤務や残業免除を申請しにくい。社会のすみずみまで変える覚悟がなければ、効果的な政策にはならない。寛容で、だれもが将来に展望を持てる社会。そんな環境で子どもは生まれ、育てて欲しいと思う。色々な要因があるが 意識変えて日本国民全員で育てないと 国家が滅亡する と考えてもらいたいものです。

★ PGF生命「大人の親子」調査 40歳以上 性格や食の好み「親に似てきた」

人生100年時代を迎え、成人後の親子関係も長く続いてきました。この度 PGF (プルデンシャル ジブラルタ ファイナンシャル生命保険会社) は、9月10～11日(2日間)、70歳以上の実の親がいる40～69歳の男女対象に「おとなの親子」の生活調査2024をインターネットで実施し有効回答数2,000名の集計結果を公開。内閣府が定めた11月17日「家族の日」に因み 高齢の親のいる子供の生活について聞いた処、多様な生活実態や生活意識が垣間見える結果となりました。

年齢を重ねごとに「年々 性格や食の好みも親がにてきたなあ」と思うことがあります。調査結果では、51%が親に似てきたと思うと回答(女性56%・男性は74%)。複数回答で尋ねると、女性1位は「性格」(34%) 2位は「食事の好みや好きな味付け」(26%) 3位が「生活習慣」(25%)であった。男性は1位「性格」36% 2位「生活習慣」29% 3位は「行動パターン」20%と続いた。全体の10位以内には「価値観や人生観」の他、「口癖」「怒り口調」「笑い方」「溜息のつき方」といった具体的な内容も入った。

◆ 兵庫知事選 齋藤 元彦氏 再選 県会議員・県職員と民意のギャップ

兵庫知事選挙に於いて、従来の選挙のあり方が変わり、考えさせられるものとなった。パワハラ疑惑を内部告発され県議会86名の全会一致で不信任を受け失職した齋藤元彦前知事が、まさかの再選。

原因としては①『アンダードッグ効果』。即ち 劣勢・不利な立場にある人が魅力的に見えて、応援したくなる心理現象をいう。日本語では判官贔負に匹敵。第一義には人々が源義経に対して抱く、客観的な視点を欠いた同情や哀惜の心情のこと。それに因む形で「弱い立場に置かれている者に対しては、あえて冷静に理非曲直を正そうとしないで同情を寄せてしまう」という心理現象を指す。②更に今回は SNSとの関連も強いアンダードッグ効果、即ち 影響を増す SNS。識者『若年層へのアプローチに成功』③日本の政治のあり方を必死に訴え、齋藤元彦を支える凄腕 当選請負人の 神ウイ嬢達の効果もあった。

県民が継続支持した齋藤氏と、NOを突きつけた反対派の県会議員・県職員と上手くやってほしいものです。25日には、百条委員会による齋藤氏の証人喚問等も継続され、県職員・関係者達はこころ穏かでいられないのでは……。県内部の混乱が、地方行政にも影響する。偏ったマスメディア報道に混乱させられることなく 双方で十分に話し合い、早期に 対立関係を改定して欲しいものです。

(文責 MMY)