

1月号

エスポ だより

翔仁会グループ
経営（診療）理念

「夢」

（「夢」とは心が満たされることである。）

すべての利用者様に医療・福祉を介して夢を実現する

- ・看護師長 新年のご挨拶
- ・3Fフロアでの取り組みについて
- ・施設行事のご報告

介護老人保健施設 エスポワール北広島

TEL 011-376-3911 FAX 011-377-5621

北広島市輪厚 704 番地 16

<http://www.shojinkai.or.jp> E-mail: soumu@shojinkai.or.jp

提示のお願い

健康保険証 医療受給者証 介護保険証
身体障害者手帳 重度心身障害者医療受給者証
介護保険標準負担額認定証 後期高齢者医療被保険者証

病院、歯科等に受診される場合は必ず健康保険証、医療受給者証が必要です。利用者様によっては身体障害者手帳等も必要です。以上の物が確認出来ていない場合はご本人様の負担が多くなる恐れがあります。また、有効期限が切れた場合、住所変更等が生じた場合も同様です。毎月、確認を行っておりますが施設でのお預りをしていない方につきましてはお手数ですが受付または事務までご提示の程お願い致します。 総務課

施設長ホットファックス

011-377-7790

施設長へ直通のファックスダイヤルです！
何かお気づきの点がございましたらお気軽にご利用下さい

エスポワール北広島基本方針

私たちは利用者様とご家族様に「夢」を提供します
利用者様とご家族様の笑顔が私たちの「夢」です

1. 私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します
2. 私たちは、プライマリーケアの精神を尊守し、実践します
3. 私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します
4. 私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません
5. 私たちは、施設の役割を認識し、利用者様の家庭復帰を目指します
6. 私たちは、利用者様のケアプランを重視し、チーム介護を行います

翔仁会関連施設の御紹介

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ・ 輪厚三愛病院 | TEL : (011) 377-3911 |
| ・ 居宅支援相談センター「きぼう」 | TEL : (011) 376-3911 |
| ・ 北広島市にし高齢者支援センター | TEL : (011) 370-3922 |
| ・ グループホーム「雪ぼうし」 | TEL : (011) 377-3914 |
| ・ 介護付有料老人ホーム「悠々」 | TEL : (011) 377-1101 |

～編集後記～

あっという間に正月も終わり、不燃ごみの収集日に一升瓶の詰まったゴミ袋を運ぶ一風変わったサンタクロースの自分に悲哀を感じる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
冷え込んだ朝、車に乗る前にフロントガラスにガチガチに凍った氷を除去するのに一苦労されている方もおられるのではないのでしょうか？そこで、小生が実践している方法をご紹介します。
スプレーボトルに薄めたウインドウォッシャー液を入れて、吹きかけた後10分間待ちます。
すると、見事なまでに氷が解けているのです。一度、お試しくださいませ。(い)

行事予定

1月

15日(月)	10:00~11:00	押し花(エスポワール対象:徳光三千代先生)	エスポワール地下ミーティングルーム
16日(水)	13:30~14:30	書道教室(小山桂葉先生)	入所フロア
17日(木)	14:00~15:00	小椋社中 茶道教室	喫茶店前
19日(土)	13:00~14:00	生け花(小原流様)	入所フロア
23日(水)	13:30~14:30	書道教室(小山桂葉先生)	入所フロア
24日(木)	10:30~11:30	押し花(悠々対象:徳光三千代先生)	悠々食堂
30日(水)	13:30~14:30	書道教室(小山桂葉先生)	入所フロア
31日(木)	14:20~15:15	カラオケ・舞踊(きくの会様)	エスポワール通所フロア

2月

2日(土)	13:00~14:00	生け花(小原流様)	入所フロア
6日(水)	13:30~14:30	書道教室(小山桂葉先生)	入所フロア

※10日以降の行事につきましては調整中です。

リハビリ通信

冬のお出かけにご注意!?

今年は、いつにも増して12月から寒さの厳しい冬を迎えています。家の中は暖房で暖かく、一歩外へ出ると寒さの厳しい北海道の気候では、内と外との気温差が20度以上あることも珍しくありません。

急激な寒さは血管を収縮させ、血圧は上昇してしまいます。高血圧の7割は65歳以上の方であるとされ、加齢にともない血管自体の弾性が低下することで血管への負担がさらにかかります。冬季の外出時は、足元が不安定なため転倒にも気をつける必要がありますが、目に見えない体の中でも気温による変化が起きるため、より注意が必要です。冬季も安全に外出ができるよう、気をつける点としていくつか挙げると・・・

- 1 外出時にはコートやマフラーで防寒をしっかりする
- 2 散歩などはなるべく気温の上がった昼過ぎに
- 3 寒い中での激しい動きや重い物を持ち上げるような力む動きは控える

外出時のみならずご自宅内でも冷えた浴室や夜間のトイレ等、気温差が大きい所では屋外へ出るのと同じくらいの負担が血管にかかります。寒さ対策をして、北海道の冬を元気に過ごしましょう~!

師長より新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

悪天候が予測されていた年末年始でしたが、晴れている日が多く、私も穏やかな気分でお正月を過ごすことができました。皆様におかれましてはどのような心境で新年をむかえられたでしょうか？

昨年を振り返ると、前任の師長が退職してからの半年、この半年はただあつという間に過ぎてしまったと反省しております。しかし、当施設内の各々のフロアでは、それぞれが新しい取り組みを開始いたしました。

3階の認知専門棟では、フロアスペースを2つに分け、より利用者様に合った活動を繰り広げていこうと取り組みました。その結果、「利用者様と職員の歌声」や「かるた」や「なぞなぞ」などレクリエーションをする様子が以前より見られています。

2階は在宅復帰を目指す一般棟として、それぞれの利用者様に合わせて『外出・外泊』の機会を増やすこと、もしくは『自宅へ退所』を目標に取り組みました。

外出や外泊の機会が増えるだけでも、利用者様の意欲や自信が身につく、身体機能へのよい影響も見られます。前年度よりもご自宅へ退所される方が増えており、本来の老人保健施設の役割へと近づいてきています。

デイケアでは、予防介護と介護を分け、新しい施設での活動となりました。

それぞれのフロアごとに、介護主任を中心に環境面の整備や業務の改善など、何度も話し合いを繰り返しながら、利用者様が安心して楽しく過ごせるような施設の生活を目指し、多くの皆様満足できるようにと工夫し、頭を悩ませながら開始しましたが、実際に始めてみると上手くいかない部分が出てきたり、思わぬ障害にぶつかったりすることが多々ありました。制度上もしくは設備上、どうしてもできない事もあり、利用者様およびご家族様の皆様にも、心配やご不便をおかけしたことをおわび申し上げます。そして、ご理解していただいたことに深く感謝いたします。

今年一年も、多くの利用者様およびご家族様の満足していただけるような看護・介護が提供できるようにさらに努力していきたいと思っております。

皆様の笑顔がより多くみられるように頑張りますので、職員一同、本年もどうぞよろしく願っています。

エスポワール北広島 看護師長 皆木絵利

栄養科通信

2月3日は「節分」です。そこで今月は、『大豆』について紹介します。

節分といえば豆まきです。

鬼に豆をまくことには、邪気をはらい、1年間無事に生活することを願う、という意味が込められています。

さらに、まいた大豆を「自分の年齢+1粒」食べると、丈夫な体になると言われています。

～大豆の栄養～

大豆は昔から、「畑の肉」といわれ、様々な栄養が凝縮されています。

栄養価の高い食品ですが、食べすぎには注意が必要です。

主な大豆の栄養と働きについて紹介します。

- ①イソフラボン：骨粗鬆症予防、更年期障害の予防・症状の緩和
- ②ビタミンB群：皮膚や粘膜を健康にする
- ③食物繊維：便秘を解消してくれる
- ④カリウム：体内の余分なナトリウムを体外に出してくれる



3Fフロアでの取り組み

この度、3Fフロアの体制が変わりましたのでこの場をお借りしまして、ご報告させていただきます。

前年12月より定員50名の認知症専門棟は19名と31名の2ユニットに分かれました。フロアもホールを仕切りで区切っています。入所者様の生活の場としてよりよい環境で個別のケアを実践できるようにと今回のユニット化を開始いたしました。

背景として、認知症の方への個々にあったケアをする事により、その人らしい生活、理想の環境に少しでも近づきたいという思い。また、初めて利用者様の看取りを経験し、看取りケアの在り方や利用者様の御家族様とのつながりなど入所者様へ対し自分達にもっと何か出来ないかという思いからこのような体制へと変わりました。

各ユニットの特徴も説明させていただきます。

- ①ユニットは定員19床で主に身体介護を必要とされる方、医療的なケアが必要な方が中心で看取りケア専用の個室もございます。入所者様の機能レベルに合わせた居室での可動域訓練等のリハビリやレクリエーションなどを行っていきます。
- ②ユニットは定員31床で認知症の方を専門とし、レクリエーションや趣味活動、フロアでの機能訓練を充実させ個々にあったケアを実践し日常生活の中で身体機能、認知機能の維持、向上を図っていきます。くもん学習療法も引き続き行っていきます。

今後は他職種との連携も高め、より充実した生活を送っていただけるよう日々努力していきたく思っております。現在も話し合いを重ね試行錯誤している所ではありますが、これからも新しい事に取り組み、入所者様の生活をサポートさせていただきたいと思っております。

この度のユニット化に際しましては居室の移動やフロアの変更、入所者様の生活環境の変化等、ご迷惑をおかけしました事をお詫びすると共に、ご協力いただきました事にこの誌面をお借りしてお礼申し上げます。

また、今後のサービス向上のためご意見、ご要望等何でも構いませんのでご家族様の声をお聞かせいただけますと幸いです。フロア出入り口にアンケート用紙と回収箱を設置しておりますので、お時間がございましたらご協力をお願い致します。

今後とも3Fフロアを宜しくお願い致します。

3F 介護主任 太田 健司

通所リハビリ



デイケア(予防)では、12月4日～6日、12月14日に大曲の ARCS へ買い物レクに行っておきました。

お買い物されるものは様々で、女性の方は食料品を買われる方が多く、男性の方は日用品を主に買われていました。

皆さんそれぞれの買い物を終えられた後は、集合場所の近くにある喫茶店でコーヒーを飲まれたり、アイスを食べたりして過ごされていました。

皆様より「楽しかった～」「良い買い物が出来た」「次はジョイフル AK に行きたい」等、次回への期待も寄せられていました。

クリスマス会

平成24年12月に3Fフロアにて行われたクリスマス会の様子です。

紙風船割りやスリッパ飛ばし等のゲームで皆さん楽しまれました。

