

自分らしくこの街で生きるあなたと光照苑を結ぶ

# ふれあい通信

江戸川光照苑



## 令和3年春号

ふれあい通信93号

### 看取りへの対応の充実

令和3年度介護報酬改定において、基本的な視点にある「地域包括ケアシステムの推進」の中で、「看取りへの対応の充実」が示されています。

#### 改定事項として

- ・看取り期における本人の意思を尊重したケアの充実
- ・看取りへの対応の充実（各サービス）
- ・特別養護老人ホーム／介護老人保健施設／介護医療院等／介護付きホーム認識症グループホーム／訪問介護
- ・通所困難な利用者の入浴機会の確保が挙げられ、看取りに関わる全ての事業について、改定事項が提示されました。

#### 看取りとは

平成18年に看取り介護加算が実施されてから、「病院以外での看取り」が注目され始めました。

#### 看取りの定義

近い将来、死が避けられないとされた人に対し、身体的苦痛や精神的苦痛を緩和・軽減するとともに、人生の最期まで尊厳ある生活を支援すること（「看取り介護実践フォーラム」（平成25年度）より）とされています。つまり看取り介護とは、要介護状態を改善したり維持したりするための介護ではなく、本人ができるだけストレスなく、自分らしい最期を迎えるための介護だといえるでしょう。

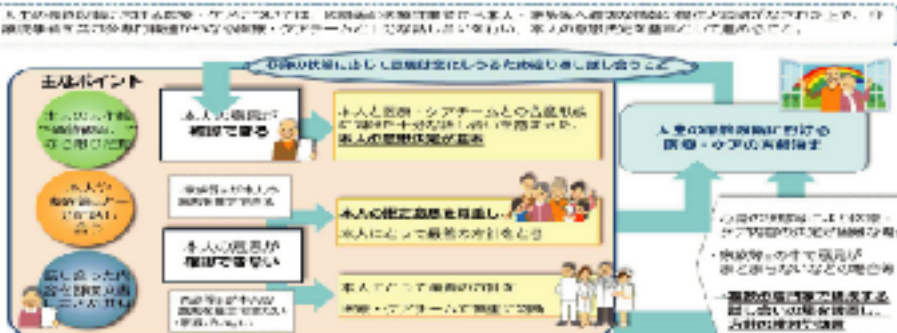
今回、施設系サービスについては、「サービス提供にあたり、本人の意思を尊重した医療・ケアの方針決定に対する支援

に努めることを求める。」とされていますが、すでに看取り介護を実施している施設においては、できる限り本人の意思を尊重したケアをしていると思います。定義にあるような介護をしているはずで

一方で、介護職員の負担増となっており、精神的負担が「大きい」と多くの介護職員が感じていることも事実です。

これらに対して具体的に負担を軽減することができないならば、ご利用者の尊厳を守ることはできず、「看取りへの対応の充実」はなされないのではないのでしょうか。

「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」における意思決定支援や方針決定の流れ(平成30年版)



※本人が自らの意思を伝えられない状態になる可能性があることから、話し合いに先立ち特定の家族等から自らの意思を推定する者として前もって定めておくことが重要である。  
※家族等には広い範囲の人（親しい友人等）を含み、複数人存在することも考えられる。

## 獅子舞がやってきた

恒例の餅つき大会を、新型コロナウイルス感染拡大ということで、今年は残念ながら中止となりました。それでも少しでもご利用者に楽しんで頂きたいとの思いから職員が案を出し合い、職員自ら獅子舞を披露しました。

獅子舞には疫病を退治したり、頭を噛むことで邪気を食べるという意味があります。

職員たちも、誰一人コロナに感染しないようにとの願いを込めて舞いました。



## 105歳を迎えられました

小塚かね様が2月に誕生日を迎えられ、105歳になられました。当苑での最高齢です。

大正、昭和、平成、令和と

四時代1世紀を生きてこられたことに尊敬の念を抱き、これからますますにお元気で長生きしていただくためのお手伝いをさせていただきますと思います。

ささやかですが、お花をプレゼントいたしました。カメラを向けるとにこやかに笑顔を見られました。



## 陰圧装置を設置しました

ご利用者が感染症に罹った際に感染拡大を防止することを目的とし、陰圧装置を導入しました。

室内の空気が室外に流出しないように出来る装置で、広くは結核等、感染力が高い疾病の治療に使われております。

ご利用者が健康に過ごされるのが一番ですが、万一感染症に罹った際には活用していきたいと思えます。また、職員も感染症予防を意識した行動を心掛けていきます。



## 目次

- ② … ● 特集 高齢者に関する話題
- ③ … ● 巡る♪季節の中で
- 日々の暮らしの中で
- ④ … ● かよいの『ふれあい』和気あいあい
- 人“財”育成
- ⑤ … ● やすらぎくつろぎ 明るい笑顔
- ⑥ … ● ボランティア通信
- ボランティア芳名
- 職員募集
- ⑦ … ● おしえて！ケアマネさん
- あたまの体操(クロスワードパズル)
- ⑧ … ● 地域の窓(熟年相談室)
- ぶらり散策
- ⑨ … ● ふれあいセンター光笑苑
- ちょっとお知らせ
- ⑩ … ● 事故等報告
- 腸内環境改善
- ⑪ … ● 行事等予定表
- クロスワード解答
- トピックス
- ⑫ … ● 管理栄養士の一口メモ
- 高齢者の簡単レシピ
- 編集後記

# かよいの

## 『ふれあい』

## 和気あいあい



### ❁ 自信がなくても大丈夫です！

一般型通所介護『ふれあい』では、コロナ禍の中でも楽しく過ごして頂けるよう、苑内活動の充実を図り、様々な活動をしてきました。脳トレやクラフトは前から実施していたのですが、選択肢を増やし様々な種類を用意しました。

黒や銀の線をバ  
ランスよく削り、  
絵柄を浮き立たせ  
る「スクラッチア  
ート」は、花や仏  
閣などとても複雑  
な絵柄が多いので  
すが、男女問わず  
人気が高く、多く



のご利用者が取り組まれていました。

「やりたい気持ちはあるけど自信がない…」と『刺し子』を遠慮気味にされていたご利用者も、職員や仲間と一緒にひと針ずつ縫い始めることで、一人じゃない安心感や縫いあがっていく達成感を少しずつ感じていらっしやるようでした。

今では「デイサービスに来るのが待ち遠しかった」とおっしゃっていただき、職員もとてもうれしい気持ちになりました。

まだまだ安心でき  
ないご時世です  
が、『ふれあい』で  
は今日も楽しく頑  
張っています。



# 人“財”育成

## 令和3年度事業計画

人材育成委員会では、令和3年度の事業計画を策定しました。

- ① 昨年度から開始した「新人事考課」を踏まえ、課題を抽出し、問題点を修正し、適切な評価ができるようにすること。
  - ② 評価を適切に行うために考課者研修を充実させること。
  - ③ キャリアパスをもとに階層別に即した内部研修を行い、それぞれがスキルアップすること。
  - ④ 職員自身が求めている研修等を取りモート研修も含め、積極的かつ有効に提示し、参加することで自己研鑽を積むことができること。
- 以上を策定し、実施していくこととなりました。

やすらぎ

『くつろぎ』

明るい笑顔



🌸 少しずつ、少しずつ・・・

ご利用者さまの得意なことを定期的に取り入れながら「楽しく」「安心で」「落ち着く」環境の中で過ごして頂けるようにしています。

これまで、見合わせていた外出行事でしたが、感染状況を考慮し実施することといたしました。年始には葛飾区にある「葛西神社」へ初詣に行き、ご自分やご家族の健康とコロナウイルス感染症の収束を願ってまいりました。

フロアでの活動は、部屋の中に季節を感じていただけるよう、その時期に合わせた花



の装飾や個人制作を行いました。

2月には水仙の花を作り、花びらの片取りからカット、貼りつけ作業を職員と少しずつ行いながら、約2週間ほどの期間で完成となりました。

3月にはご自宅にお持ち帰りいただくために、小さな「吊るし雛」を作りました。下に止めているビーズがキラキラして可愛くなりました。

男性ご利用者もご自分で仕上げたいとカットから貼りつけまでを一人で作りあげ、持ち帰られています。



もっと江戸川光照苑を知りたい方はこちらをご覧ください

社会福祉法人 光照園

江戸川光照苑

みなさんの笑顔のために、最高品質のサービスを提供します

〒133-0051 東京都江戸川区北小岩5-7-2

(代表) TEL03-5668-0051 FAX03-5668-0052

(地域包括支援センター) TEL03-5612-7193 FAX03-5612-7194

自分らしくこの街でいきるあなたと

江戸川光照苑は平成8年7月に生まれました。江戸川光照苑では、ご利用者お一人お一人と真摯に向き合い、心を大切にすることを職員の仕事の基本としています。下町情緒と人情の厚い北小岩の地にあることを誇りに思い、地域のみなが、江戸川光照苑があつてよかった、と思つて頂ける施設でありたいと願つております。江戸川光照苑のご利用者、ご家族、地域の皆様、そして苑に働く職員がこの地で自分らしく生きることを支援する施設運営を目指しています。

URL <http://www.e-kousyoen.or.jp>

# ボランティア通信

安心して活動を続けて  
いただくために

昨年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止により、苑内での活動を見合わせた時期が続きました。緊急事態宣言解除以降、ボランティアが安心して活動を続けていくためにはどうしたらいいか職員で何度も話し合いました。

ご利用者が豊かな日常を過ごして行くためには、ボランティアの力は欠かせないと思っています。

様々な部分で支援していただくことで、職員はご利用者



と向き合う時間が増えてより良いケアに繋がると実感しています。

夏ごろからボランティアの活動も少し再開し、ご利用者の衣類の繕いや整容など「生活支援ボランティア」が当苑に来てくださっています。

苑内で活動できるほかに自宅でも活動出来るよう、様々な形での支援方法を考えられますので、ご興味ありましたら気軽に問い合わせさせていただきます。



お問い合わせ先

03(5668)0051

(担当：小倉、月岡、渡辺)

## 令和2年12月16日～令和3年3月15日

ボランティアの皆様、いつもありがとうございます

(複数の活動にご協力いただいた方は、主の活動にお名前を載せています)

### ★繕い

中井 健治  
加納 幸子  
風間 篤子  
田辺 尋子  
飯島 妙子

### ★通所活動補助

藤田 千枝子

### ★ふれあいサロン

大日向 裕子

### ★介護サポーター

船田 友孝

(敬称略)

3月15日現在、ボランティアの活動は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、一部制限しております。

## 職員募集

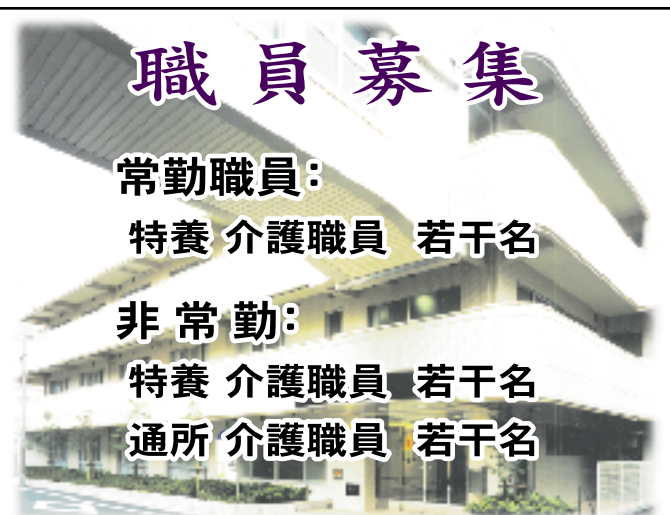
常勤職員:

特養 介護職員 若干名

非常勤:

特養 介護職員 若干名

通所 介護職員 若干名



● 交通費全額支給

● 制服貸与

● 休日4週8休

● 従事者相互保険加入

● 退職金制度有(常勤)

● 中小企業退職金共済

● 東社協従事者共済

● 資格取得支援制度有

● 自己啓発支援

給与、勤務時間等、

詳細は面談にて

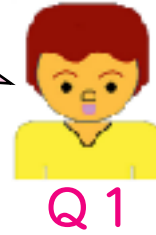
お問い合わせは

03(5668)0051

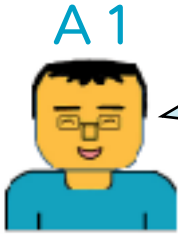
担当 増田まで

# おしえて！ ケアマネさん

このコーナーでは、皆さんが介護保険や福祉施設でわからないことや疑問に感じていることに対して、介護支援専門員（ケアマネジャー）がお答えします。



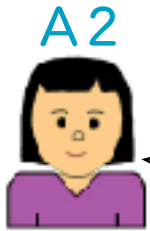
介護保険で福祉用具を購入するにはどうしたらいいの？



介護認定を受けていれば、指定を受けている事業所から購入できます。（指定を受けていない事業所からの購入の場合は、支給対象外となります）



自己負担分はどのくらい？



同一年度で10万円を上限に購入費から自己負担（1～3割）を除いた金額が支給されます。

◎購入希望の場合は、事前に介護支援専門員にご相談下さい。

※購入できるのは、腰掛便座、自動排泄処理装置の交換可能部品、入浴補助用具、簡易浴槽、移動用リフトにつり具の部分、の5種類です。

# あたまの体操

ヒントを頼りに、空欄を埋めてください。最後に、A～Fのマスに入った言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

※前回の解答は11ページにあります。

## ◆タテのヒント

- (1) 冬季に寒い日が3日ほど続くと、そのあと4日ほど温暖な日が続き、また寒くなるというように7日周期で寒暖が繰り返される現象。
- (2) 花が落ちるようにして地中で実を生むことからこの名前が付けられたそうです。
- (3) 以前にあった例え。逆に出来事を際立たせるように「○○○○のない事件」と使うことも。
- (4) 5月5日にくらべるものは？
- (7) 危険を避けるなどの目的で野生の動物が本来持っていると考えられる一種の直感を『野生の○○』
- (9) 本来は春になって降り積もった雪がとけることですが、両者の緊張がゆるみ、和解の空気が生じることも使う言葉です。
- (11) 「出さなきゃ○○よ、ジャンケンポン！」出さないとどうなる？
- (13) 少し先ですが6月から8月に旬を迎える回遊魚で『清流の女王』とも呼ばれている魚。音楽などに合わせて手足を動かし、ゆっくり回ったり、かるやかに移動したりすること。『銀盤に○○スケーター』
- (15) 時間に関する言葉で、不特定や問いかける際に使います。「○○いかなる時も」



1		2	3		4	
		5			C	
6						7
		8			9	
10	11				A	
12			13	14		15
		16				

## ◆ヨコのヒント

- (1) 日本各地の桜の開花予想日を結んだ線のこと。
- (5) ○○とした敵対的な態度とデレデレした好意的な態度の二面性の中で、略して『○○デレ』なども言います。
- (6) カレーライスととんかつを合わせたボリュームのある人気料理。
- (8) 生涯において若く元気な時代、主に青年時代を指す言葉として用いる言葉。
- (10) 男性同士の兄と弟を兄弟、女性同士の姉と妹は？
- (12) 細長い板を縦に円形に並べて底をつけ、たがで締めた筒形の容器。『手○○』『洗い○○』『風呂○○』
- (13) 屋根に降った雨水を集めて流す装置で、筒を半分にきったような形をしているものが一般的。
- (16) 物事が終わり決着がつくこと。コロナ禍も早くこうなって欲しいものです。

# 地域の窓 (熟年相談室)

## 介護予防教室の開催

熟年相談室(地域包括支援センター)では、年に6回、運動、栄養、口腔、認知症予防などをテーマに、介護予防教室を開催しています。

新型コロナウイルス感染症防止のための外出自粛で、以前よりも身体を動かすことが少なくなっていますか。動かないことで、身体や頭の動きが徐々に低下していきます。

新型コロナウイルス感染症の予防対策をしっかりとって、介護予防に取り組んでみましょう。



介護予防教室は令和2年度7月より、手指消毒、体温測定、ソーシャルディスタンス、人数の制限、マスク着用など感染予防対策を徹底して開催しています。熟年者の皆様が、住み慣れた地域でいつまでも安心して過ごすことができるよう、地域ぐるみで支援してまいりますので、不安なことやわからないことがありましたら、お気軽にご相談ください。



お問い合わせは

熟年相談室まで

03(5612)7193

又は

◆北小岩本室

03(6657)9186

◆西小岩分室

# ぶらり散歩

## 江戸川河川敷を

## 散歩してみましよう

寒さ厳しい冬も終わり、待ちわびた暖かい春の陽気に誘われ、お散歩日和の日も増えてきました。

そこで今回はのんびりお散歩なんてどうでしょう?ということで「江戸川河川敷」をご紹介します。

堤防の上はサイクリングコースとしても整備されており、またお散歩にも最適です。

自粛生活が続くと気分もふさぎ込みがちになってしまいます。青空の下、

景色を眺めながらのんびりお散歩でもして、気分転換をし、心も体もリフレッシュしましょう。





# ふれあいセンター光笑苑

江戸川光照苑の機能訓練室で行っている「ふれあいセンター光笑苑」の活動をご紹介します。  
ご興味のある方、ご利用を希望される方はいつでも熟年相談室江戸川光照苑にお問い合わせください。

## ふれあいサロン

ふれあいサロンは、地域の方達とお茶やコーヒーを飲みながら楽しいおしゃべりや趣味の活動などを楽しむ場です。

一人でいる時間が長い方や外出機会がない、そんな方をお待ちしています。

先日は活動としてマスク作りを行いました。「一人では絶対やらないわ」と言っていた方も完成したマスクを手に取り喜ばれていました。

昼食やおやつも提供しています。1日楽しく一緒に過ごしませんか？



## いきいき運動教室

現在も引き続き感染対策を十分に行いながら、運動教室を継続しています。

ご利用者の皆様の検温や体調確認の他、教室内の換気、訓練時にご利用者同士が対面となる場面では、机上の飛沫防止ボードの他、大きめの飛沫ボードを導入し、不安なく体操して頂けるように環境を整えています。

両クラス（水曜、土曜）とも新メンバ―が増え、気持ちも新たに今年度も頑張ります！



## ちよつとお知らせ

### 花粉症のピークは

まだこれから

毎年花粉症に悩まされている人、今年初めて花粉症デビューとなってしまった人、この世からこんなもの無くなれと日々思っているんじゃないでしょうか。でもまだまだ続きそうです。

花粉症のピークは、一般的に2月から4月とされていますが、意外と量も種類も多いのが5月で、さらに、アレルギー性鼻炎の悪化原因となる黄砂も、3月から5月に多く飛ぶようです。

そんなわけで花粉症も黄砂の飛散もピークは続いているので、気を抜かず、しっかりと対策をして予防していきましよう。



# 事故等報告 (令和2年12月16日～令和3年3月15日)

部署：特養、短期入所、通所介護、居宅介護、緩和型通所、地域包括

## \*ヒヤリハット

内訳 分類別	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
	転倒	転落	器物接触	体位交換	飲食	入浴	配置・使用上	仕組	特定困難	その他	
	5		3	1	1					4	14

来年度から介護事故(ヒヤリハット、苦情も含む)については、スタンダードな形を決めて、職員研修をしていく予定です。過去の事例から得られるものは多く、体系的にまとめていきます。

## \*事故

事故 分類別	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	計
	骨折	出血	火傷	誤嚥	異食	その他 けが	誤与薬	無断外出	その他	感染症	
	2					1			2		5

転倒、転落でそれぞれ骨折、ひびと事故がありました。ヒヤリハット報告でも転倒がありますが、大きな怪我にならない対策が必要です。事故予防も重要、発生した際の事前対応も重要です。

## \*苦情

苦情	介護	看護	リハビリ	生活相談	栄養	ケアプラン	外注	マナー	その他	計

「ふれあい通信」では3か月ごとに報告を上げていますが、今回初めて苦情件数が「ゼロ」となりました。コロナ禍という状況もありますが、今後も日々真摯に向かっていきたいと思えます。

# 「コロナうつ」には腸内環境の改善が有効です

「コロナうつ」という言葉が生まれるなど、新型コロナウイルスは人の「メンタル」にまでも影響を及ぼしています。

下記のチェックリストを活用して自分自身のストレス度をチェックして早めの対応をし、悪影響を最小限に抑えましょう。

メンタル的に憂鬱になったり体調不良を感じたら腸内環境を整えましょう。腸内には幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の約90%が存在しています。腸内環境が良ければ、このセロトニンは正常に分泌することができるので、積極的に腸内環境を整える食事を取り入れてストレスや不安感から開放されましょう！

### ◆腸内環境を整える食事◆

- ・発酵食品
- ・納豆、ぬか漬け、キムチなど
- ・食物繊維豊富な食べ物
- ・玄米、きのこ類、豆類、野菜など

- メンタル面
- 以前と比べて集中力が落ちたと感じる
  - 自分が感染したかもと不安になる
  - ニュースを見ると気分が落ち込む
  - 気持ちが沈んでやる気が起きない
  - 外出中、常に周りの状況が気になる
  - 先が見えずに未来が心配だ

- 身体面
- 便秘または下痢っぽい
  - 胃の痛みや腹痛を感じている
  - 疲れが取れにくくなった
  - 寝付きが悪くなった
  - 肌荒れが気になる
  - 眠りが浅くなった

【0～2個】 コロナによるストレスはあまり溜まっていません。問題なし。

【3～4個】 少しストレスが溜まっています。身体を動かしたりバランスの良い食事をして、リフレッシュしましょう。

【5～9個】 ストレスが溜まっており、コロナうつと呼ばれる状態であることが考えられます。気分転換できる趣味の時間を作ったり、腸内環境を整える食事を意識してみてください。

【10個以上】 ストレスが非常に溜まっている状態です。食事・睡眠の改善を早急に行ってください。重度のうつ症状の場合もありますので、かかりつけの病院や精神科などを受診されることをオススメします。

# 行事等予定(5月~7月)

**5月**

- 特別養護老人ホーム
  - ・端午の節句
  - ・菖蒲湯
- デイサービス
  - ・バラ見学
  - ・母の日
- 地域包括支援センター
  - ・介護者交流会
- 研修
  - ・「特養悉皆研修」
- 防災
  - ・火災時の避難誘導訓練
  - ・図上演習

**6月**

- 特別養護老人ホーム
  - ・菖蒲見学
  - ・居酒屋
- デイサービス
  - ・父の日
  - ・菖蒲見学
- 地域包括支援センター
  - ・介護者交流会
- 研修
  - ・「食中毒防止について」
- 防災
  - ・地震時の初期行動訓練
  - ・図上演習


**7月**

- 特別養護老人ホーム
  - ・七夕
  - ・盆供養
- デイサービス
  - ・七夕
- 地域包括支援センター
  - ・介護者交流会
- 研修
  - ・救命技能認定研修
- 防災
  - ・水害BCP研修
  - ・水害対応訓練

令和3年4月現在の予定です。予定は変更されることもあります。  
 ※見学等、外出行事については新型コロナ感染状況により実施の判断をします。

**【洗面台を設置しました!】**

感染症対策の一環として特養棟玄関に洗面台を設置しました。しっかり手洗い! ご活用ください。



**クロスワード解答**

令和3年新年号の答え

**かんせんよぼう**

1	か	ん <sub>D</sub>	2	ふ	3	う	4	ま	5	さ	つ
	ら		6	り	し	よ <sub>E</sub>	く				
7	つ	8	い	ん <sub>B</sub>		9	ね	ら	10	い	
11	か <sub>A</sub>	わ			12	さ	ー	か	す		
	ぜ		13	せ <sub>C</sub>	き	ず	い				
		14	す			ど		15	ど	16	う <sub>G</sub>
17	い	が	ぐ	り	ぼ <sub>F</sub>	う	ず				

ふれあい通信 令和3年春号

令和3年4月20日発行

年4回発行 通巻93号

発行元/社会福祉法人光照園

編集部/江戸川光照苑

広報委員会

柴田 一佐哲

平島 卓

斉藤 陽介

小泉 幸江

大山 宇

清水 孝雄

所在地/東京都江戸川区

北小岩5-7-2

電話/03(5668)0051



## 管理栄養士の一口メモ

### 「いちご」について

旬は4～5月、原産地は南米で日本には江戸時代にオランダ人によって伝えられ、食べられるようになったのは明治時代とのことです。種類は女峰、とよのか、とちおとめ、あまおう、さがほのか、章姫などなど。

ビタミンCの女王と呼ばれ、100g中に62mg含まれます。5個位食べれば1日の必要量が摂れます。

洗う時にヘタを取ってしまふと水っぽくなり、ビタミンCが逃げてしまうのでヘタはつけたまま洗いましょう。



## 家庭でできるやさしい 高齢者のお食事レシピ

### 【材料】

いちご中4～5個、カップ入ヨーグルト1個、砂糖少々、食パン8枚切2枚（もっと薄いパンやサンドイッチ用パンでも可）

### 【作り方】

- ① パンの耳を切る、いちごを5mm厚でスライスする。
- ② ヨーグルトにお好みで砂糖を混ぜてパンの中央に塗る。その上にスライスいちごを中央と外側にすき間なく並べていく。
- ③ 斜め1/2にカットし、盛り付ける。



### ONEポイント

※ヨーグルトはヘルシーで乳酸菌も摂れますが、生クリームの方がきれいにサンドできます。プレーンヨーグルトを水切りして使用してもいいです。パンにバターやマーガリンを塗ってサンドすると湿りにくくよいと思います。

## ★編集後記★

桜の花もあつという間に咲いて散ってしまいました。どんな困難が起きようと季節は確実に変わっています。

感染症予防の為、皆で集まったり、ご利用者ご家族、地域の方々とのふれあいが以前の様にできなくなっています。制限された中でも実施された当苑の情報を笑顔と共にお届けできればと思っています。僅かでも読んだり見たりして頂ければ幸いです。

ご意見、ご感想などは是非お知らせください。よろしくお願ひ致します。

広報委員 清水 孝雄

