

2018
第2号

～涼しくなっても「秋バテ」に注意！～

秋になって過ごしやすくなってきているのに、疲れが取れない、なんとなく体がだるい、食欲がない、頭が痛い、というような不調が気になる方もおられるのではないかでしょうか。その症状は、もしもかしたら「秋バテ」かもしれません。「秋バテ」は、気温の変化や、季節の変わり目で起こる自律神経の乱れが原因といわれており、真夏のままの生活スタイルを続けていると、からだが冷えすぎてしまい不調を招きます。エアコンによる部屋の冷やしすぎ、冷たい飲食物の摂

り過ぎ、日中と夜間の気温差、などが原因となります。

「秋バテ」を放置すると、不定愁訴を抱えた状態になってしまう可能性があるため、対策が必要です。①入浴は、ぬるめの温度で湯船にゆっくり浸かる。②急な冷え込みに注意し体を冷やさないようにする。③体を冷やす食事から温める食事に切り替える。④ストレッチやマッサージで体をほぐしたり適度な運動を心がける。など、意識して体を温め、生活習慣を整える工夫をしましょう。



～要介護の前段階「フレイル」～

「いくつになっても元気でいたい。」と誰もが願うことです。しかし、加齢と共に心身の機能は次第に動かなくなっています。認知症や要介護は予防することが重要だと言われています。

フレイルとは、体がストレスに弱くなり身体的機能や認知機能の低下がみられる状態で、健康な状態と要介護状態の中間に位置します。フレイル状態になると身体機能が低下し転倒や骨折のリスクが高くなったり、死亡率が上昇します。まずは今の状態を把握し、要介護状態を予防しましょう。フレイルの危険度をチェックする5つの項目を紹介します。

①1年で体重が4～5kg減った。②疲れやすくなつた。③筋力（握力）が低下した。④歩くのが遅くなつた。⑤身体の活動量が減つた。

5項目中、3項目以上当てはまるときフレイル、1～2項目当てはまるときプレフレイルの疑いがあります。

フレイルの進行を食い止めるには運動と食事が効果的です。日常的な運動習慣とバランスのよい食事を意識して取り組んでみましょう。フレイルは、対応次第で健康な状態に戻ることが可能です。フレイルの兆候がある人は悪循環を断ち切って、日ごろから運動面・食事面でよい習慣を取り入れていきましょう。

お問い合わせ先

社会福祉法人 青祥会
法人本部

〒526-0828
滋賀県長浜市加田町3360番地
TEL. 0749-68-4114 FAX. 0749-68-4116
E-mail honbu@seishokai.jp
URL http://seishokai.jp/official/



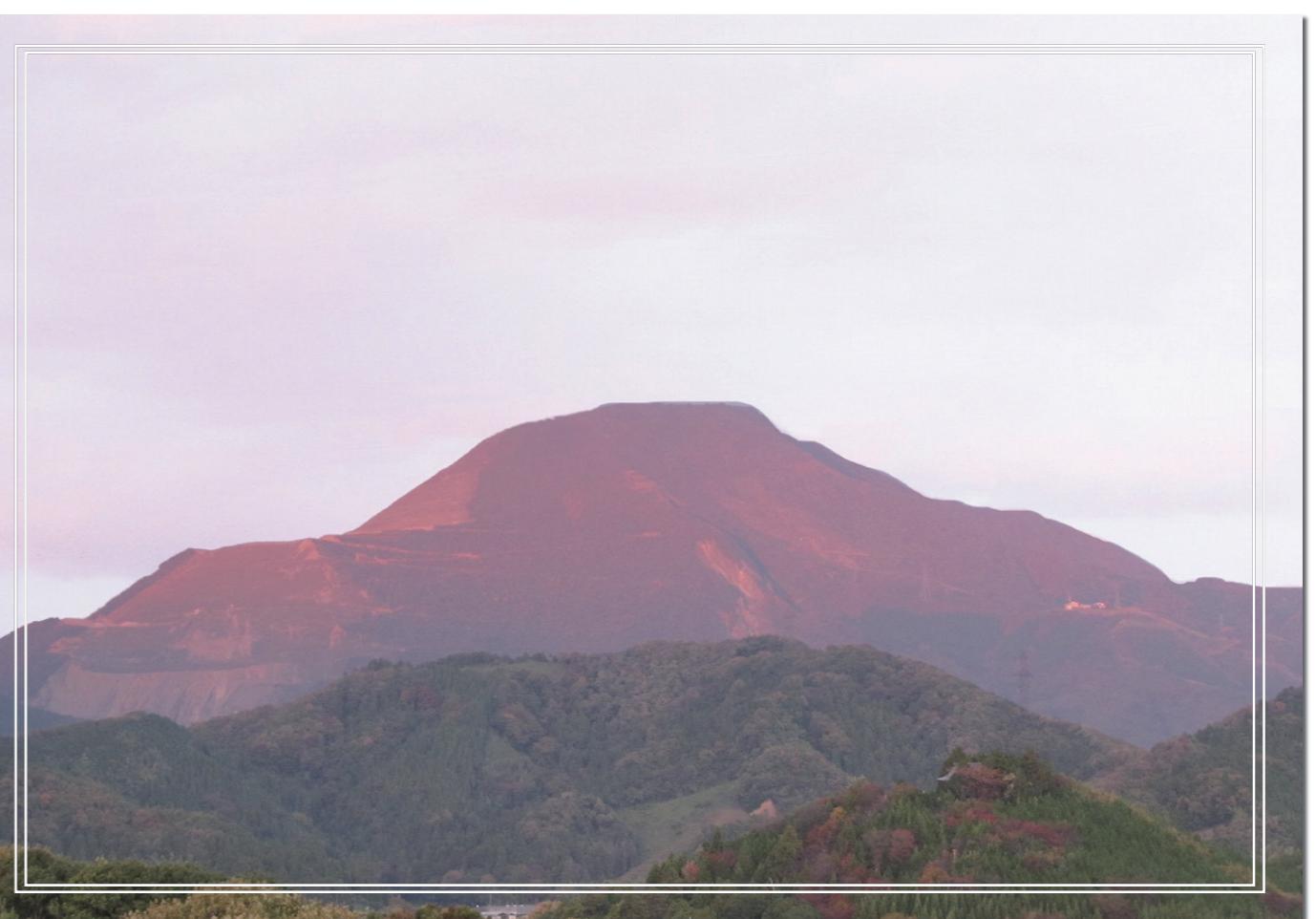
職員募集

青祥会では職員の募集をしています。先輩職員がやさしく指導させていただきます。また、働きながら法人内の研修を受講することで資格取得も可能です。詳しくは法人本部までご連絡ください。

ボランティア募集

各種ボランティアの募集を行っています。各施設、または法人本部までご連絡ください。

Take Free
ご自由にお持ち帰り下さい



特別養護老人ホームアンタレスより伊吹山を望む

かしょう（嘉祥）
嘉（喜び事）祥（きざし）
喜び事の兆しをあらわす

白い朝顔
花言葉は
「固い絆、あふれる喜び」

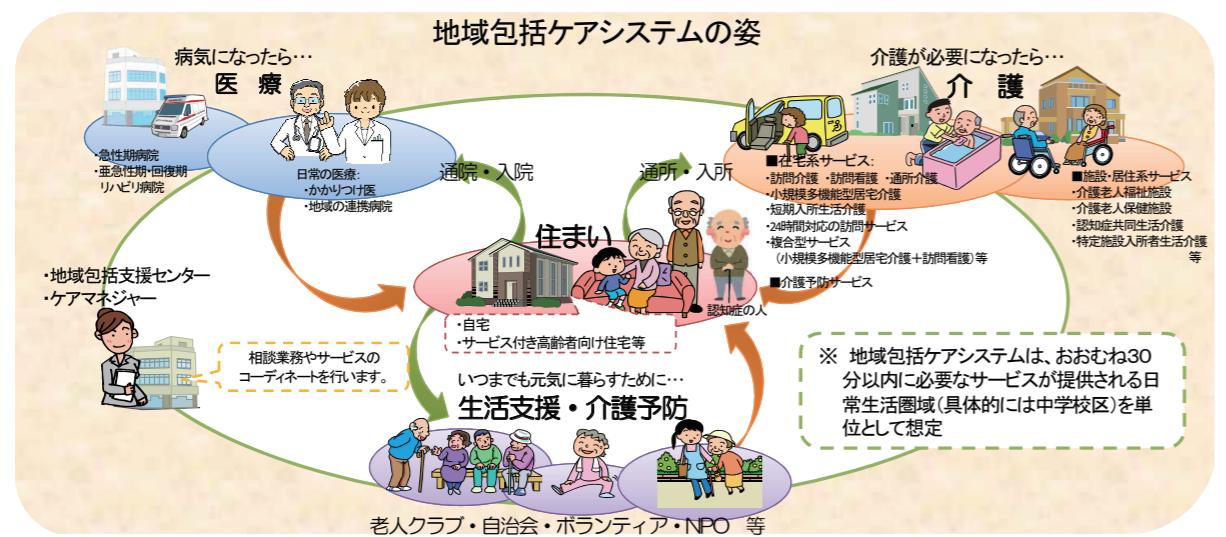


地域包括ケアシステムと青祥会ケアシステムについて

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目指し、高齢者が重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい生活ができる社会を目指し、国の施策として整備を進めているのが「地域包括ケアシステム」です。地域包括ケアシステムは、地域内で介護や医療、生活支援サポート及びサービスを受けられるよう「住まい」「医療」「介護」「予防」「生活支援」の5つのサービスを一体的に提供できる体制を整備していくことを最大のポイントとしています。

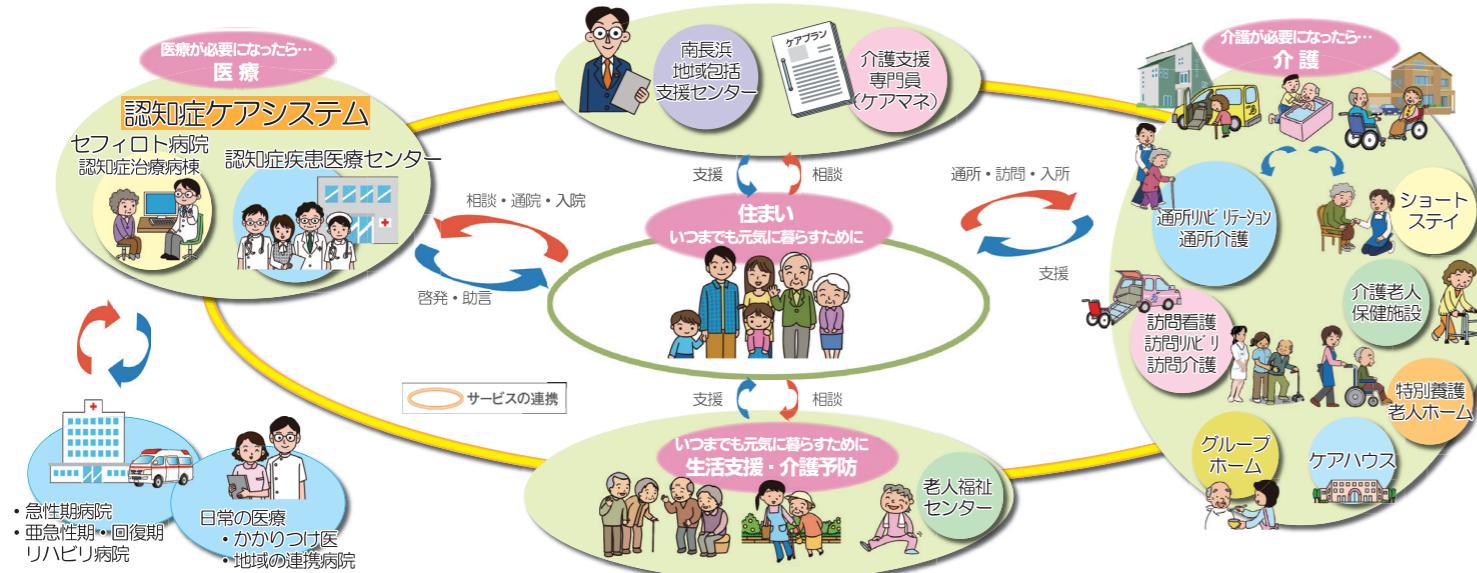
今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。

また、人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は穏やかだが人口は減少する町村部など、高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。これらの問題を解消するためには、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて地域包括ケアシステムを作り上げていくことが必要とされています。



そこで青祥会は、地域のニーズにしっかりと対応し、高齢者に安心・安全を提供する「青祥会ケアシステム」の構築を目指しています。医療サービスと介護サービスを連携・融合させ、地域の誰もが安心して暮らせる包括的なケアシステムです。セフィロト病院（認知症治療病棟・認知症疾患医療センター）、地域包括支援センター、介護施設、在宅看護、在宅介護等の機能を有する青祥会だからこそ、切れ目のないサービスが提供できる仕組みを作り上げていけると考えています。

認知症に関するケアシステムも整備し、認知症高齢者等に対するやさしい地域づくりに向けて、発症予防から早期発見、早期診断、早期治療、治療および介護までのトータル的な仕組みを構築していきます。

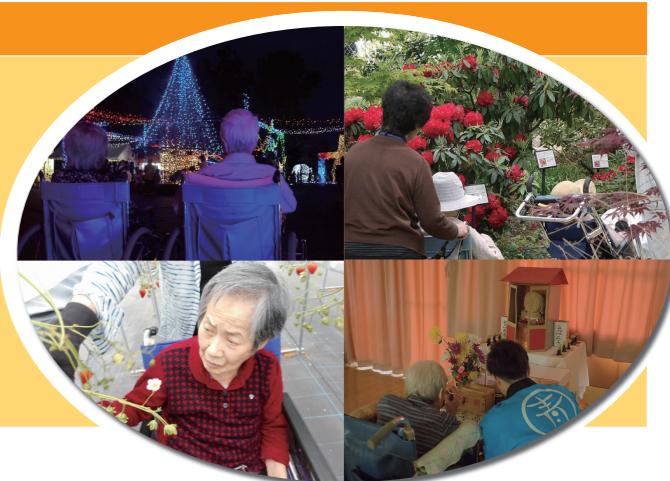


行事

お花見・長浜盆梅展見学

自然豊かな湖北や湖東といった場所にある青祥会の各施設では、四季を感じていただけるよう桜の花見や盆梅展・長浜夏中さんなどの外出を行っております。

初夏を迎えたから秋へと移り変わる自然を楽しんでいただけるよう、外出の企画も続けてまいります。



運動会

青祥会名物の一つであります「運動会」。今年一番最初に開催した坂田メディケアセンターでは皆様ここぞとばかりに大ハッスルされ、優勝チームには表彰式にてトロフィーを授与され満面の笑みがみられました。



食のイベント

食べる事も楽しみのひとつです。年間行事として『食のイベント』も開催しております。

桜の季節にはお花見をしながらの「お花見弁当」や「敬老昼食会」、元旦には「おせち」も振る舞われます。皆様大好きな「お寿司」は職人さんが目の前で握ってくれます。

ホームやデイサービスセンターではカレーや栗ご飯といった昼食や、桜餅・パンケーキ・わらび餅・お好み焼きなど料理活動も行っております。作る楽しみと食べる楽しみを両方味わえ好評です。



地域貢献活動

青祥会では地域貢献活動の一環として、出前講座を行っております。学校や自治会にて、リハビリ体操や認知症予防、嚥下体操や栄養教室など様々なジャンルの講座を行います。

各自治体や事業所からの依頼を受け、ご希望に沿った内容をお伝えします。

これまで、「栄養管理と食中毒予防」「体と脳の健康体操」「誤嚥予防体操」「血管若返り体操」「転倒予防体操」など多種多様な講座を行ってきました。

今回は「体と脳の健康体操」についてご紹介します。

体と脳の健康体操

人間の体は加齢と共に筋力の低下や、関節の動きが狭くなったりします。
運動による効果として・・・

- ①心肺機能低下の予防
- ②筋力低下や転倒の予防
- ③動脈硬化の抑制
- ④精神的安定
- ⑤認知症予防
- ⑥腰痛や肩こりの予防などが効果として期待できます。

季節や時間、その日の体調を考え自分の体と相談しながら無理なく運動を続けることが大切です。



脳の体操について・・・

脳には、①記憶する②時間や場所を認識する③計算する④読み書きする⑤会話をする⑥物を使う⑦判断する⑧理解するなどの機能があります。

脳を動かせることで認知症予防に繋がります。

脳を動かせるためには・・・

- ①バランスの良い食事
- ②脳のトレーニング（パズル・計算・読み書き・将棋や囲碁・人とのコミュニケーション・新しいことへのチャレンジ）などが脳を活性化し認知症予防に繋がります。

運動をすることは身体機能の低下を防ぎ、身体的にも精神的にも良い影響をもたらします。

重要なことは、①運動を行う前の準備体操②運動は無理のない範囲で行う③軽めの運動を継続する④休むこともトレーニング⑤こまめな水分補給を心掛け、怪我をしないよう体調を確認しながら行いましょう。

出前講座の申し込み

出前講座をご希望される自治会・老人会や事業所様は、青祥会の各施設にお申し出ください。
理学療法士や作業療法士等のリハビリ専門職、介護福祉士や看護師、管理栄養士、介護支援専門員、社会福祉士といった資格を有する職員が在籍しておりますので、ご希望に沿える講座ができるように相談させていただきます。まずはお気軽に青祥会各施設までお声かけください。

資格取得

無資格で入職しても、青祥会で主催している「介護職員初任者研修」「介護福祉士実務者研修」を受講することで、働きながら資格が取得できます。

また、国家資格の「介護福祉士」を受験する場合でも、外部講師を招いて対策講座を開催しており、高い合格率を確保しています。一般の方の受講も受け付けており、地域の皆様の資格取得もサポートしています。

介護職員初任者研修とは？

介護を学ぶ全ての人の入門となる講座で、130時間のカリキュラムの中で、介護の基本となる知識（老化や認知症、障害等）、食事、排泄といったさまざまな生活支援技術を学ぶことができます。

また、介護保険等の社会保障制度、介護を進めるための過程等の現場では欠かせないスキルも習得できます。

介護福祉士実務者研修とは？

介護福祉士国家試験の受験要件となる研修です。450時間（初任者修了者は320時間）を費やして、初任者研修で培った知識や技術をさらに深め幅広い分野で活用するために、介護はもちろん、医療、社会福祉等の領域でもより専門的な内容が用意されています。

また、この講座では、国家試験の際の介護技術試験の免除、喀痰吸引・経管栄養の医療的ケアの基礎研修が受講できます。



法人で主催している研修と講座

介護職員初任者研修

カリキュラムの編成により、平成25年からヘルパー研修2級課程が介護職員初任者研修に改められました。

介護の知識や技術の基礎を学ぶことができます。



介護福祉士実務者研修

介護福祉士国家試験を受験するためには、実務経験3年と介護福祉士実務者研修の受講が必須となっています。

介護福祉士実務者研修受講のメリットは、介護福祉士国家試験の「介護技術試験」の免除、医療的ケアの習得等があります。



介護福祉士受験対策公開講座

働きながら資格をとるための支援も行っています。
介護福祉士取得を目指す職員に、国家試験前に3回にわたる外部専門講師による受験対策講座と、模擬試験を行っています。

平成27年度からは公開講座とし、一般の方も受け付けています。

イベント紹介～納涼祭～



例年は屋外で開催していましたが、今年度の納涼祭は酷暑のため体調への影響を考え、全施設屋内で実施しました。

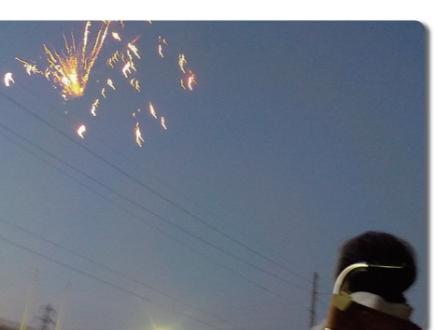


館内に提灯を吊ったり、櫓を設置したり、各施設で工夫を凝らした演出で、利用者様にお祭り気分を味わって頂きました。

たこ焼き、フランクフルト、おでん、アイスクリーム、かき氷等の露店や、輪投げやストラックアウトのゲームコーナー、職員が行う余興など、利用者様はもちろんのこと、ご家族の皆さんにも参加していただきとても楽しいひと時を過ごすことができました。また、お菓子つり(セフィロト)、打ち上げ花火(長浜メディケアセンター、アンタレス)、スイカ割り(青浄苑)、陣太鼓や少林寺(坂田メディケアセンター)、和太鼓(青芳)、よさこいソーラン節(やまびこ)など、施設独自の出し物も大変好評で盛り上りました。

メインとなる盆踊りは、利用者様、ボランティアの皆様、そして職員が一体となって江州音頭を踊り、夏の思い出として利用者の皆様の心に残ったようです。

会場のどこを見ても笑顔が溢れていて、よい納涼祭となりました。



ご協力下さいましたボランティアの皆様ありがとうございました

みしま会、神田公民館、神田地区協力会、桜川小寿賀富士、湖州会、
勝居炎陣太鼓、花さかりの会、金剛禪総本山少林寺滋賀伊吹道院、
モラロジーボランティア、浜龍和太鼓、長浜北星高校、よさこい江州愛翔、
長浜市びわ赤十字奉仕団、愛荘町商工会青年部、たんぽぽ、
山家(着付け)、北村(盆踊りの音頭)

(敬称略 順不同)

介護相談窓口

納涼祭を開催するにあたり、介護申請等をする時にどのようにすればいいのか等、相談窓口を設置しました。今後も施設行事や出前講座開催時には介護相談をお伺いします。

介護に困ったことがありましたら、いつでも青祥会各施設までお問い合わせください。



地域包括支援センターへまずは相談を！

申請

地域包括支援センター・高齢福祉介護課・くらし支援課・市民窓口課・各自治振興課、または各行政サービスにて申請を行ってください。

認定調査

市の調査員などが自宅などを訪問し、心身の状況などについて調査します。また、本人の主治医に心身についての意見書を作成してもらいます。

調査・判定

訪問調査の結果によるコンピュータ判断(一次判定)と医師の意見書をもとに「介護認定審査会」で審査し、要介護状態区分を判定します。

認定・通知

介護認定審査会の審査結果にもとづいて、「要介護1～5」「要支援1・2」「非該当」までの区分に分けて認定され、その結果を通知します。
「要介護1～5」
介護保険のサービスによって、生活機能の維持・改善を図ることが適切な人など
「要支援1・2」
介護保険の対象者だが、要介護状態が軽く、生活機能が改善する可能性の高い人など

青祥会では以下のサービスがご利用できます。

要介護1～5と認定された方

居宅介護支援事業所に相談する。(ケアマネジャー)

ケアプランの作成

西部ケアプランセンター TEL.0749-65-8389
アンタレスケアプランセンター TEL.0749-68-4113
坂田ケアプランセンター TEL.0749-55-3522
ケアプランセンター青芳 TEL.0749-72-8250
秦荘ケアプランセンター TEL.0749-37-8532

要支援1・2と認定された方

地域包括支援センターに相談する。

ケアプランの作成

南長浜地域包括支援センター TEL.0749-65-8352

在宅サービスの利用

ショートステイ

急な用事や在宅介護の休息に!
短期入所生活介護
青浄苑・アンタレス
坂田青成苑・青芳・やまびこ
短期入所療養介護
長浜メディケアセンター
坂田メディケアセンター

訪問系サービス

訪問看護
アンタレス訪問看護ステーション
訪問介護
アンタレスホームヘルパーステーション

通所系サービス

通所リハビリテーション
長浜メディケアセンター
坂田メディケアセンター

通所介護

長浜西部デイサービスセンター
長浜長寿デイサービスセンター
アンタレスデイサービスセンター
坂田デイサービスセンター
山東デイサービスセンター
青芳デイサービスセンター
やまびこ

施設サービスの利用

介護老人保健施設

もっとリハビリを!
長浜メディケアセンター
坂田メディケアセンター

特別養護老人ホーム

自立した日常生活を目指す!
青浄苑・アンタレス
坂田青成苑・青芳・やまびこ

軽費老人ホーム

安心して生き生き生活!
ケアハウスさかた
ケアハウスアシ・エイ

介護予防サービスの利用

ショートステイ

通所リハビリテーション

通所介護

訪問看護

訪問介護

老人福祉センター

