

## ～ 春はメンタルの乱れに要注意！ ～

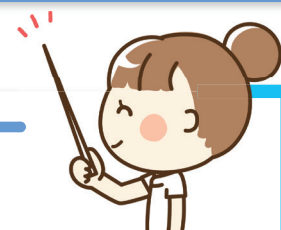
### 心身の疲労、ありませんか？

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。

過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもありますので注意が必要です。

心のバランスを整えるには、「生活のリズムを整える」「栄養バランスのよい食事をする」「休養をとる」「体温調節をしっかりとる」等に気を付けて体調を整えてください。

協会けんぽ HP より引用



## ～いつまでも元気に健口生活～

「老いは口から」と言われるほど、口腔内の健康はとても重要です。健康な口腔機能を維持するには食物をよく噛むことが大切で、噛む力の効果には次の8個があります。

- |                 |            |
|-----------------|------------|
| ①胃腸の働きを促進する     | ⑤全身の体力の向上  |
| ②虫歯、歯周病、口臭を予防する | ⑥味覚の発達     |
| ③肥満防止           | ⑦発音がはっきりする |
| ④脳の働きを活発にする     | ⑧癌の予防等の効果  |



日常的に当たり前のように行なっている「噛む」という作業。今一度、自分の口の状態を見る習慣を意識してみましょう。

## 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



社会福祉法人 青祥会 法人広報誌

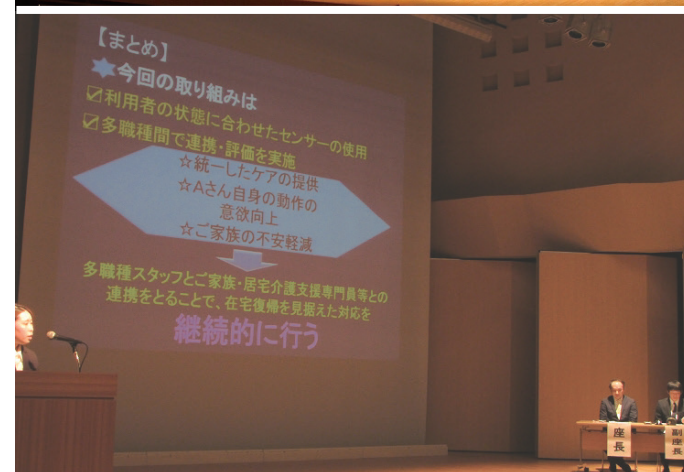


**KASHO**

2019  
第3号

理念

人間愛に基づき、和顔愛語の心を基本理念として、心豊かな安らぎのある地域社会の推進と充実に貢献することに努める。



第16回 青祥会研究発表大会

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」





## 第 16 回 青祥会研究発表大会

第 16 回 青祥会 研究発表大会を、平成 31 年 3 月 10 日（日）にルッチプラザ ベルホール 310 で、「地域に根づいた医療・福祉の実践」～咲かそうケアのネットワーク～をメインテーマに開催しました。職員をはじめ地域住民、医療関係、行政の皆様等 320 名の参加があり、活発な意見交換も行われました。どの施設の内容も現場のケアに活かせる内容で、参加者にとっても価値のあるものでした。法人内の病院、介護老人保健施設、特別養護老人ホームより次の 8 題が発表されました。

### セフィロト病院

精神科病棟の臭気対策について

### 介護老人保健施設 長浜メディケアセンター

住み慣れた地域で生活を維持していくために知ってほしい通所リハビリテーションの力  
～地域包括ケアシステムにおける私達の役割～

### 介護老人保健施設 坂田メディケアセンター

「見えなくても自分でできる」～A さんの事例を通して～

### 特別養護老人ホーム 青浄苑

最期まで口から食べる楽しみを～特別養護老人ホームにおける経口維持の意義～

### 特別養護老人ホーム アンタレス

アンタレスデイの復活と在宅支援～在宅高齢者を元気にするために私たちがすべきこと～

### 特別養護老人ホーム 坂田青成苑

利用者の「できること」を引き出す看護～ADL・QOL 拡大に向けてのアプローチ～

### 特別養護老人ホーム 青芳

ここでよかった～求められる看取りケアのスキルアップの取組み～

### 特別養護老人ホーム やまびこ

地域に必要とされるショートステイを目指して～ファンを増やして裾野拡大～



研究発表大会の風景

## 特 別 講 演



メイミ 氏

特定非営利活動法人 笑顔工場 理事長  
漫談家 / 介護福祉士

### 「笑顔は介護を変える魔法」 ～介護を楽しむ秘訣と笑顔の力～

以前勤めていた、ディサービスセンターでの経験を活かし、介護の現状を面白く伝えていただきました。

講演を聞いておられた方も参加してもらい、隣同士やステージに上がって笑顔を伝える非言語コミュニケーションの実演をしていただき、あっという間の 2 時間でした。

コミュニケーションや笑顔の大切さを学び、法人の理念である「和顔愛語」を振り返る良い機会となりました。



特別講演の風景

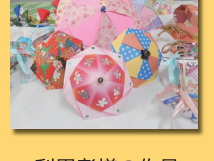
## 行事

### 文化祭

11 月にはさまざまな文化祭のイベントが各施設で開催します。

作品展示もそのうちの一つですが、毎年見て回るのが楽しめるような力のかもった作品がたくさん展示されます。文化祭が近づくと楽しそうに作品作りに取り組んでいる利用者の皆様の姿を目にします。

指先を使うことでリハビリや刺激になり、作り上げた時には達成感を感じ、利用者の皆様の生活を彩る一つとなりました。



文化祭作品

利用者様の作品

### 餅つき



餅つきの風景



みんなでついた餅を丸めました



おいしくいただきました

青祥会では毎年 12 月 29 日に各施設で餅つきを行っています。

平成 30 年の餅つきは、朝から雪が降っていましたが、利用者の皆様は「年末らしい」との声があり、餅つきの音に歓声が上がっていました。

餅は、ぜんざいにして食べたり、鏡餅にしてお正月に飾りました。



### 新年会

新年最初のイベントとして各施設で新年会を行っています。昼食には寿司の盛り合わせや茶碗蒸しで新年を祝い、大変喜んでいただきました。

利用者の皆様が今年も楽しく過ごせるように各施設とも様々な行事を企画しています。



祝い膳



ボランティアさんが踊りを披露して下さいました

### 節分

2 月 3 日は節分です。施設では鬼に扮した職員めがけて豆まきをしました。

利用者の皆様にも投げやすいように、握りこぶし大の布の玉を「豆」として使いました。たくさんの玉を膝の上に乗せ、鬼に向かって次々と玉を投げ、楽しそうに笑い声を上げていました。



豆まきの風景



みんなで恵方巻をいただきました



## 地域貢献活動

青祥会では地域貢献の活動の一環として、実習生の受入や学校・自治体でリハビリ体操や認知症予防、栄養教室など様々な講座を行っています。

各自治体や事業所様から依頼を受け、希望に沿った講座を行います。  
今回は米原市内の自治体からの依頼で「なぜ認知症になるの？」をテーマに出前講座を行いました。

### なぜ認知症になるの？

認知症は大きく分けて2種類あり、脳の血管が詰まって起こる脳血管性認知症とアルツハイマーに代表される脳の変性による認知症です。

現時点では残念ながら、「認知症にならない」という方法は見つかっていません。しかし最近の研究では「どうすれば認知症になりにくいのか」という「予防方法」が少しずつわかってきました。

脳には使われずに眠っている細胞がたくさんあり、いきいきと暮らし刺激のある生活を送りその眠っている細胞を普段から使うことが認知症予防につながります。

いきいきと暮らすためのポイントは・・・

脳に栄養を  
与える

健康を  
意識する

生きがい  
を持つ

あれ？  
と思ったらすぐ  
相談する

暮らしの中で  
脳を使う



出前講座の風景



認知症は歳のせいではなく病気です。治せる認知症や薬で改善する認知症もあるため、早期発見・早期治療が大切です。

おかしいな？と思ったら、かかりつけ医・認知症専門医・長浜市高齢福祉介護課・米原市くらし支援課・地域包括支援センターへ相談すれば、認知症の診断や治療、生活の支援、介護者への支援や使えるサービスを紹介してもらえます。

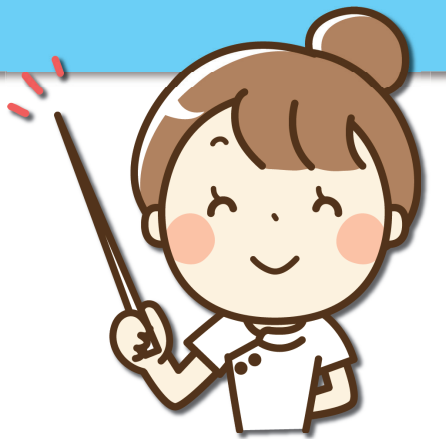
### 出前講座の申し込み

出前講座を希望される自治体や事業所様は、お近くの青祥会の各施設または、アンタレス在宅部（Tel. 0749-68-4111）まで問い合わせください。医師、看護師、リハビリ、介護、管理栄養士や介護支援専門員、社会福祉士といった資格を有する職員が在籍していますので、希望に沿える講座ができるよう相談させていただきます。お気軽にお問合せください。

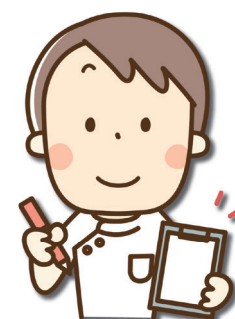
## 介護に関する入門的研修

今年度から新たに導入された「介護に関する入門的研修」が滋賀県主催で実施され、平成31（2019）年2月17日から5日間、特別養護老人ホーム アンタレスを会場とし、滋賀県下から受講生23名参加されました。

この入門的研修は、深刻な人手不足の解消につなげるための施策の一環で実施されており、子育てが落ち着いた女性や一線を退いた中高年の方々をメインターゲットとし、介護の資格・経験が何もない人に介護の「いろは」を学んでもらうことで、介護の仕事へのきっかけになったり、不安を払拭したりすることを目的にしています。



カリキュラムはトータル21時間で、3時間の「基礎講座」と18時間の「入門講座」です。基礎講座では、サービスの種類や利用までの流れ、ケアマネジャーの役割、地域包括支援センターの取り組みといった制度の概略に加え、仕事に役立つ安全な体の動かし方などを学びます。



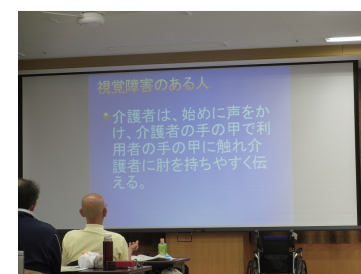
一方、入門講座では、介護職の専門性や生活支援技術、認知症、老化、ノーマライゼーション、感染症対策などについて介護の基本を習得します。



高齢者体験



グループワーク



研修風景



なお、カリキュラムを全て終えると取得できる、入門的研修の「修了証明書」で、「介護職員初任者研修」や「生活援助従事者研修」等のカリキュラムを一部免除できるメリットがあります。

受講生からは「介護に興味を持てた」「家族に介護が必要になっても安心」等の声が聞かれました。

来年度以降も開催される予定ですので、多くの方にご参加いただきたいと思います。



## 介護・福祉出前講座

青祥会では、平成 28 年から福祉・介護の仕事についての内容・魅力、やりがい等を正しく知ってもらうため、実際に働いている介護福祉士の職員を講師として、学校に出向く「福祉・介護出前講座」を実施しています。平成 28 年度には長浜市立南中学校の 3 年生 147 人を対象とした出前講座を行い、平成 29 年度は長浜市内の中学校 4 校計 423 人の皆さんと楽しい時間を共にすることができました。平成 30 年度は長浜市立南中学校（3 年生 111 人）、長浜市立西中学校（2 年生 182 人）から依頼を受け出前講座を行いました。

「高齢者体験」と題したプログラムでは

- ①アイマスクを装着して歩行する
- ②車椅子で段差のある場所を走行する
- ③白内障を設定した眼鏡と軍手をつけた状態で、文字を読み指示された金額で買い物をする
- ④足や手に錘をつけて動く

といった体験を行ってもらいました。

生徒の皆さんからは、高齢者の身体の状態を疑似体験することで、見えにくさや小銭の取りづらさを知り、高齢者を身近に感じることができたと好評でした。

また受講する前と後では、生徒の皆さんの介護に対するイメージも変わったようです。



車椅子体験



高齢者体験（錘）

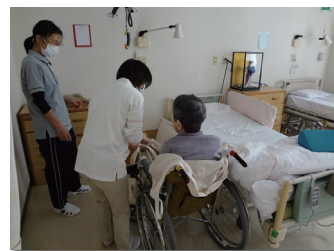


高齢者体験（眼鏡・軍手）

## 介護実習生受け入れ

青祥会では地域の高校や県内外の大学などから多数の実習生の受け入れています。介護職のみならず看護師や作業療法士など医療職の多くの学生が毎年実習に来ます。実習では介護技術や利用者の皆様とのコミュニケーションの取り方など様々な技法を学び、座学では学べない多くの体験をしています。

今後も青祥会では積極的に実習生を受け入れ、次世代の専門職の育成を支援していきます。



身体介助



コミュニケーション

## 外国人向け介護職員初任者研修 & 説明会

湖北地域で今年度初めて外国人向け介護職員初任者研修が長浜市社会福祉協議会主催で開催され、中国・韓国・ブラジル人等 12 人の方が受講されました。

青祥会からは、講師を派遣し、アンタレスデイサービスセンターでは 4 人の実習生を受け入れました。

人材不足の中、外国人の方の人材もとても貴重です。県内でも EPA や技能実習生制度を利用し、外国人を受け入れ就労してもらう施設が増加しており、青祥会でも今年度ベトナムから 2 名の方を受け入れる予定です。



研修風景



## 認知症公開講座

平成 30 年 11 月 17 日（土）に長浜市との共催により、「何故、運転が危険になるの？～高齢者と認知症と運転について考えましょう！～」をテーマに、認知症公開講座を長浜市役所高月支所で開催し、57 名参加いただきました。



コーディネーター

セフィロト病院 松岡院長

講師

セフィロト病院認知症疾患医療センター  
板東 宏樹 医師

県警察本部交通部運転免許課  
谷口 昇 氏

湖北高月地域包括支援センター  
小松 裕太 氏



講師

基本的な知識に関する講義の後、各々の取組についてご紹介いただきました。

- \* 医師は、制度に疑問を感じつつも決められたルールに従って診断書を書いている。
- \* 滋賀県の警察では、診断書提出の対象となる方に家族を交えた面談を必ず行う等、他府県とは違う丁寧な対応をしている。
- \* 相談援助者は、ご本人の「まだ、車に乗りたい」「更新したい」という思いとは違う方向での支援策に悩みがある。



- \* 住民からは、免許がないと生活が不便、デマンドタクシーの使い勝手に対する意見等が出されていました。

免許返納に伴う支援制度も少しずつ広がりつつありますが、来るべき「免許のない生活」をイメージでき、今、自分に出来る事はないか考えられ行動に結びつくような取組が必要であろうと思います。

## 防災・避難訓練

近年、集中豪雨や台風による風水害や土砂災害で全国的に大きな被害が発生しています。特別養護老人ホーム青芳は、洪水予報河川に指定されている「姉川」の近くに位置し、大雨によって想定される水路や河川の氾濫等の災害が発生した場合の安全対策を講じる必要があります。

特別養護老人ホーム青浄苑と介護老人保健施設長浜メディケアセンター裏にある神田山は土砂災害危険区域に指定されています。

青祥会では、利用者の皆様の生命や身体の安全を確保するために自主避難対応マニュアルを定め、万が一の事態に備えています。

平常時は、施設の防災設備に異常がないか定期的に点検を行うとともに、いざという時に冷静な対応がとれるよう役割分担を決め、避難が必要になった場合は法人内での支援体制も整えています。

各施設でも、土砂災害や火災、地震などを想定して、避難訓練や防災点検を実施しています。各職員が焦らずに動ける体制を作る為に、計画を細かく立案し、訓練を繰り返すことが大切と考えています。また、地域の方も交えて合同で避難訓練を実施しています。今後も、利用者の皆様に一層安心・安全なサービスが提供できるよう尽力していきます。



避難訓練の風景