

# 原っぱ

第9号

H20年1月発行  
介護老人保健施設  
アルカディア



## 謹賀新年



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えの事とお慶び申し上げます。

老健アルカディアは開設以来3年が経過し益々の発展と飛躍を遂げようとしております。これもご利用者様やご家族様、各事業所の皆様のご理解・ご協力の賜物と感謝しております次第です。

さて今後の老健のあり方も大きく変化してゆくことが予想されます。平成18年6月に医療制度改革関連法が成立し、医療費適正化の取り組みの一つとして療養病床が再編成されることになりました。介護療養型医療施設（介護保険適用の療養病床）は平成23年度末に廃止されることになっており、削減する23万床分は介護老人保健施設や有料老人ホームなどの居住系サービスや在宅療養などへの転換を促すというのが療養病床再編計画です。今後は、医療の必要性が高い方に対しては引き続き医療療養病床で必要な医療サービスを提供するとともに、医療の必要性が低い方に対しては介護老人保健施設や在宅などで適切な介護サービスを提供することとなります。

療養病床は、在宅や他の介護施設では困難な24時間の医療提供体制をとり、患者・家族が唯一安心して長期療養ができたわけですが、今後は医療の必要性が高い方であっても従来の療養病床で療養されている方が介護老人保健施設へ移動されて来る可能性があります。

私たち従来型老健施設では、すでに人員基準も満たし必要な医療の提供もしてまいりましたが、今後団塊の世代の高齢化や、さらに年齢にかかわらず症状が急性期→遷延期→慢性期→固定期（障害）と移り変わり、循環していくなかで、施設入所者の重度化の進展など医療依存度の高い方のご入所が予想されます。それらを踏まえ、施設としては出来得る限りの対応ができるよう設備の整備や人員配置、地域のニーズにあった事業の開設をし、これまでより拡大されてきた介護老人保健施設の役割を担っていきたいと考えております。

今年も皆様のご理解・ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



施設長 木村 恒人





# 栄養科のちょこっとお話し

皆様明けまして

おめでとうございます。

アルカディアでは1月1, 2, 3日の三日間、重箱の代わりにお弁当箱に入れておせち料理をお出ししました。

今となってお正月にはおせち料理が当たり前になっていますが、昔はお正月だけのものではなかったようです。もともとは季節の変わり目の節句（節供）に年神様に供えるための「お節」料理でした。やがて大晦日の年越しのときに食べるようになり、年に何回かある節句のなかでも正月がもっとも重要な節句ということから正月料理に限定していくようになったそうです。

それぞれの料理には家族の繁栄を願う縁起の良い意味を持つ家庭料理でもあります。

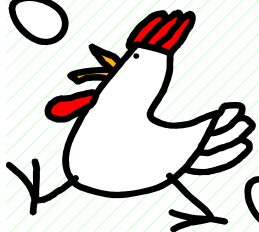
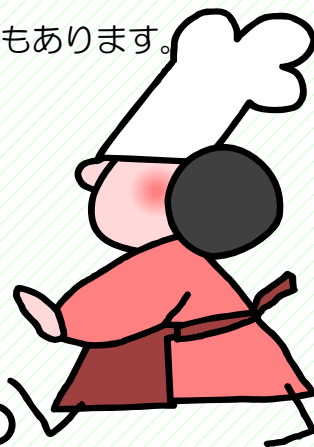
黒豆は、まめに暮らせますように・・・

海老は、背が曲がるまで長生きできますように・・・など。

昔からの伝統的な行事はいつまでも、続けて行きたいですね。



栄養科 兼松 いづみ



## 餅つき大会

2007年も残すところ後僅かとなった12月26日（水）アルカディアでは、本年最後の行事となる餅つき大会が1階テラスにて盛大に行なわれました。

心配された天候も、当日は見事に晴れ上がりました。午前のうちにもち米を蒸し、準備も整ったところで餅つき大会の始まりです。通所・4F・3F・2Fの順番で利用者様と職員が交互に杵を振り下ろします。どのフロアーでも一振りごとに周囲から「ヨイショ！ヨイショ！」の威勢のいい掛け声がかかり会場も沢山の笑顔で包まれていました。私達職員も搗かさせていただいたのですが、不慣れた手つきに利用者の方はさぞやきもきされたのではないのでしょうか。

「片手が不自由じゃなきゃおれがついてやるのになあ」なんて声も聞かれました。皆さんの協力もあり、なんとか無事立派な鏡餅ができあがりしました。

次回の餅つき大会では一人でも多くの利用者様に杵を持って搗いていただけるように取り組んで行きたいと思っております。

介護士 橋本 剛明



# 新年を迎えて

平成16年10月、武蔵村山市に介護老人保健施設150床を開設して4回目の新年を迎えることができました。毎日が駆け足で過ぎてきた気がします。開設一年で食費・居住費の自己負担化、翌年には介護保険改正と制度が変わりました。施設では安全対策・感染予防・接遇などの委員会を立ち上げ、外部講師や職員の意見を聞き反映させてきました。看護の日・納涼祭では地域の方と交流を密に継続しております。



介護老人保健施設アルカディアが無事3年を過ごせたのも御利用者様、御家族様地域の方々関係機関の皆様のご指導の賜物です。

今後ともご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。

事務長 齊藤 俊幸

新春を迎え皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

開設3年間は、職員が一丸となり施設の基盤づくりに取り組んで参りました。施設では様々な専門職の職員がご利用者様の生活のお世話をさせていただいております。その中で中心となるのが療養部の看護師・介護士です。4年目からは、質の向上を目指し職員教育に取り組んでおります。



専門知識、技術の習得は勿論ですが、常にご利用者様、ご家族様の立場に立ち、思いやり、やさしさを持って接することを心がけていきたいと思っております。そして、ご利用者様、ご家族様に満足いくサービスを提供すること、ご利用者様が安全で安らぎのある生活が送れるように努力していきます。お困りやお気づきの事、ご要望がございましたら、ご遠慮なくお知らせください。貴重なご意見として対応させていただきます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

看護部長 横瀬 幸代

## 『看護の視点』

### ～経管栄養と施設生活～

“胃ろうになっても元気で過したい”

日本の胃ろう造設者は、年間約20万人とされています。『胃ろう』とは、脳梗塞や脳出血などにより口から食事をとることが難しくなった場合に、栄養を取るための入り口を胃に作ることを言います。その入り口へ、チューブを使って口から摂った食事と同じくらいの栄養の詰まった液体を流し込むのです。これを経管栄養と言います。当施設では、年間を通して平均5人～8人（ショート含）の経管栄養を利用する方が入所されています。

当施設のような老人保健施設は、家庭的な雰囲気の中で利用者様がその人らしい生活を送れるように、生活の場を提供するところです。経管栄養を利用する方は、食事を他の利用者様と同じように食べられなかったり、寝たきりであったりと、他の利用者様とは少し違う生活を送らなくてはならない時間帯や場面があります。しかし、どのような利用者様にも同等のサービス提供をしなければならないと考えています。少しでも一人で過ごす時間がなくなるように、当施設では経管栄養の方も他利用者様と同じように食堂で栄養の注入を受けるように心がけています。普段着を着て、皆が集まる食堂で経管栄養の注入を受けるということは、人々の会話やテレビの音、スタッフが動き回っている様子などを、目や耳で感じ取ることができるのです。他の利用者様と同じ空間を共有できるということは、とても素敵な事だと思っております。中には、人とは違う姿を見られたくないという利用者様がいらっしゃるかもしれません。そのような場合には、居室で音楽療法などを取り入れながら、人の目を気にしないでゆったりとした気持ちで過せる環境も検討していく必要があると考えています。胃ろうを造設することになったとしても、当施設では分け隔たりなく生活が送れるような環境作りを今後もしていきたいと思っております。

看護師 福田 良子

# リハビリ室から

## 明けましておめでとうございます。

年が明けて、新しい1年が始まりました。去年まではリハビリテーション科の科長が新聞を担当していましたが、今回からはリハビリテーション科全員で原っぱに関わって行こう！という事になり順番に担当することになりました。今回の担当は佐々木です。

年末は家の片付けなど、どこのご家庭でも忙しかったと思います。私が以前勤めていた病院では、年末になると転んで骨折する人が決まって多く来院する傾向がありました。

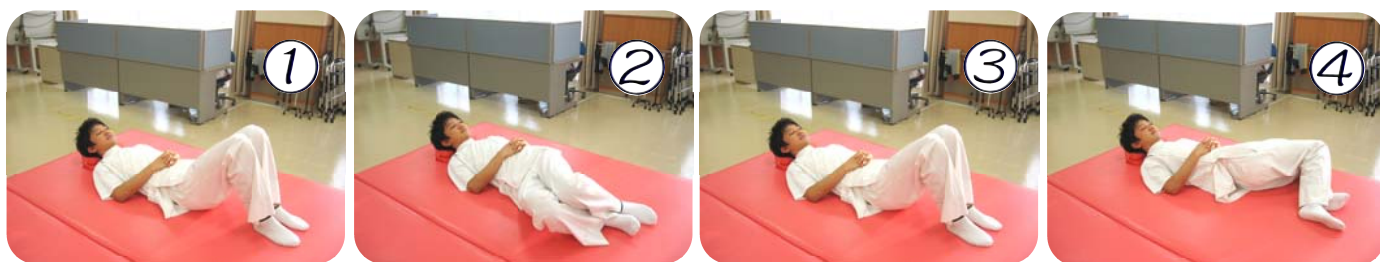
多くの方は「骨折すると寝たきりになってしまうから気を付けないと・・・」と、骨折をすることよりも寝たきりになることを恐れます。ここでは、「寝たきり」になる理由をお話したいと思います。

日本の『寝たきり高齢者』は1993年の90万人から、2000年には120万人へ。この先、2010年には170万人、2025年には230万人に達すると予想されています。どの国でも多くの『寝たきり高齢者』が存在するわけではなく、北欧(スウェーデン、デンマーク)では『寝たきり高齢者』はほぼゼロとされています。人口比は北欧2国とも日本と大差はないようです。なぜ、日本には沢山の『寝たきり高齢者』が存在するのでしょうか。これには、日本の文化的・社会的な理由によるものが大きく関与していると言われています。その理由は5つあり、①畳の生活である。②家のいたるところに段差がある。③日本の病院は入院日数が長い。④老人施設は4人部屋が標準であり、個人の尊厳を保つことが出来ない。⑤介護用補助具が発達していない。と言うことです。③～⑤について、日本では6ヶ月以上入院する高齢者が48%いるのに対し、北欧では高齢者の平均入院日数は32日。施設入所時には希望者全員に個室が与えられ、人間の尊厳や個人のライフスタイルを保つことが出来るそうです。また、介護用補助具は、国が無料で貸し出しをしているとのこと。これ以外にも、北欧に比べてリハビリ施設が充実していないと書かれているものも多々あります。

では、どの様な動きが出来なくなると「寝たきり」になってしまうのでしょうか。原因としては、脳梗塞や骨折などによる長期安静があげられますが、安静にしていることで一番妨げられる動きは、体をひねる動作です。体をひねることが出来ないということは、寝返りがうてないことを意味します。長期安静で寝返りをうたないと、普段寝ている間に無意識の間に行なえている運動でも、意識しても行なえなくなってしまう。この体をひねるという動作は、年齢を重ねるごとにだんだんと出来なくなってくる動作で、人間が動く為には一番重要な動作だと思います。人間の赤ちゃんが、一番最初に出来るようになることは「寝返り」です。寝返りをするということは、起き上がる為の準備をしているということです。「寝たきり」にならない為にも、体をひねる練習と、寝返りをうつ練習を行ってみてください。まずは介護用具などに頼る前に、自分で出来る運動を行ない『寝たきり高齢者』にならないような体作りをしてみてはいかがでしょうか。

理学療法士 佐々木 仁子

※今回は自宅でも簡単に出来るメニューを紹介します。



①膝を立てた状態で横になる。 ②右にゆっくり倒す。 ③ゆっくり膝を立てた状態に戻す。 ④左にゆっくり倒す。

※以上の事を、ご自分の体に無理の無いよう行ってみてください。

# 介護の～こんな事知ってる?～

寒く、乾燥した日が続きますが、皆さん風邪をひいていませんか？

今回は、生命の水とも言える大切な「水」についてお話してみたいと思います。

皆さんも知ってのとおり、人間の身体のその60～70%が水だと言われており、毎日の水分補給はとても大切となります。それでは、一日にどれだけの量の水が必要となるのでしょうか？

- 1、食事から・・・1000ml
- 2、飲み物から・・・1000～1100ml
- 3、代謝からつくられる・・・300ml 合計 ⇒ 2300～2400ml。

一般的にはこの様に言われています。しかしながら、高齢になるとさまざまな理由で水分が不足しやすくなり脱水症の危険性も高まります。

そこで、脱水症を起こさないため、脱水についてよく理解し水分を上手に摂る工夫をしましょう。

脱水の原因として下記のことを考えられます。

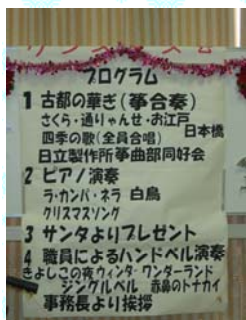
- 1、水分摂取量が少ない（食が細い高齢者では、食事からは800ml）
- 2、嚥下障害（水が気管に入りやすいため、600～700mlしか摂れない）
- 3、発汗（汗をたくさんかいているのに気が付かず水を飲まない）
- 4、発熱
- 5、下痢・嘔吐（多量の水分が一度に体内から排出される）

特に、嚥下障害等で水分が摂りにくい時には、トロミを付ける・ゼリーを代用するなどして水分を摂ると良いと思います。

日頃からの水分補給に努め体調維持を図り、元気な毎日を過ごしましょう！

介護士 小松 愛美

## クリスマス会



H19年12月23日

(日)第3回クリスマス会が開催されました。

今回は、ボランティアによる琴の演奏で始まり、ピアノ演奏、利用者様へのプレゼント、職員によるハンドベルの演奏を行いました。

琴の演奏に合わせ「四季の歌」を合唱し、事務長のお子様とピアノの先生によるピアノの演奏では、クリスマスメドレーに全員が聞き入りました。

普段耳にしない音を聞くということは、利用者様にとってとても刺激的だったと思います。どの演奏が終わった後も拍手喝采で、利用者様の楽しそうな姿をみてとても嬉しく思いました。職員によるハンドベルの演奏でも、ベルの音に耳を傾け身体でリズムをとる利用者様の姿が多く見受けられました。今回は演奏が中心となったクリスマス会で、『聞いて楽しむクリスマス会』だったと思います。ただ、耳の聞こえにくい利用者様には、少し分かりにくいクリスマス会になってしまったかなと反省しています。

この反省を生かし今回以上に楽しんで頂けるよう今年のクリスマス会を盛り上げて行きたいと思います。

介護士 飯村 奈津子



# 武蔵村山駅伝大会

12月9日(日)第35回市民駅伝競走大会が開催され、当施設では毎年職員の恒例行事となり4回目の出場となりました。前回より参加チームが大幅に増え95チームが参加しました。

35回目の伝統ある武蔵村山市の駅伝に参加する事が決まった私は高校生の時から長距離走がとても苦手です。不安がありました。しかし、走るからには全力を!!と思い夜に秘密練習を・・・。なんと意外に練習では走る事ができ不安無く当日を迎える事となりました。が!!本番当日では緊張や他の出場者に抜かれないようにと、終始自分のペースで走る事が出来ず途中で何度も歩きそうになってしまう場面もありました。そんな中、沿道からの声援で以前アルカディアに通われていた御利用者様もおられ完走する力になりました。

職員総力を上げ頑張ったのですが、残念ながら順位を言えないような結果となってしまいました。

今大会では優勝チームの中で中学生男子の部「武蔵村山第四中学校」が53分51秒という大会新記録を出したそうです。

次の大会結果は皆様に報告出来るよう少しでも順位を上げて練習に励みたいと思います。 介護士 堀越 俊

次回の大会結果は皆様に報告出来るよう少しでも順位を上げて練習に励みたいと思います。 介護士 堀越 俊



## 編集後記

明けましておめでとうございます  
今年度もどうぞ宜しくお願い致します  
去年は皆様にとってどんな年でしたか?

私は、アルカディアを利用されていらしゃる方々がより良い生活を過ごせるよう、色々な事に挑戦した年でした。今年も、その挑戦した事を熟成して行けるよう継続して行きたいと思っております。

私は今回から編集に加わる事になりました。ハビリ科の佐々木です。初めて「原っぱ」編集に加わり、皆様が気持ちよく読んでいただける為には・・・という点に注意しながら作成にあたりました。

まだまだ未熟な点があるかと思いますが宜しくお願い致します。理学療法士 佐々木 仁子



発行：医療法人財団 立川中央病院  
介護老人保健施設 アルカディア  
編集：アルカディア 編集委員  
田中 義信 初田 知子  
宮崎 大輔 佐々木 仁子

〒208-0021 武蔵村山市三ツ藤1-98-1  
TEL 042-569-3900 (代)  
FAX 042-569-1441

## 通信欄

### お知らせ

#### 感染症について

年末より施設内でノロウイルス感染者が確認されご家族様、関係事業者様にはご迷惑をお掛けいたしております。引き続き感染拡大防止に全力で努めて参ります。

#### 行事のお知らせ

2月3日(日)フロアにて豆まきを行う予定です。

#### 感染予防委員会から

ご面会の際は手洗いうがいマスクの着用をお願いいたします。下痢や風邪症状がある方、小さいお子様のご面会はお控えいただきますようお願いいたします。

『入所者さまへのお手紙』がホームページから送れるようになりました。

アルカディアのホームページです。

<http://www.arcadia-kaigo.com>