



社会福祉法人 御前崎厚生会
 特別養護老人ホーム 灯光園
 電話 (0548)63-3729(代表)
 FAX 63-4131
 灯光園デイサービスセンター
 63-6002
 灯光園在宅介護支援センター
 63-5116
 灯光園居宅介護支援事業所
 63-5115



春爛漫の好季節を迎えました。

日頃、灯光園には温かいご支援、ご協力をいただき厚く感謝申し上げます。お陰をもちまして事業も順調に推移しているところです。

今冬、インフルエンザが猛威をふるいました。幸い当園は大きな影響もなく過ぎましたが、今後、感染症を始め環境面に十分配慮し入居者が安全で安心して過ごしていただけるよう努力を重ねてまいります。

さて、最近介護、福祉分野を始め、多くの業界が人手不足に直面しています。灯光園も例外ではなく職員の確保に苦慮しているところです。今後離職率の改善人材の確保、育成に努め業務に支障をきたさない体制作りに意を注いでいかななくてはなりません。また、同時に健全な運営、経営に努め、地域の皆さんとともにある「灯光園」を目指して進めてまいります。引き続き、一層のご支援をお願いします。

理事長 柏原 秀紀

高齢者がなりやすい病気

看護師 白岩 友子

何歳から、高齢者と言うので

でしょうか。高齢者の定義はその社会によって違い、基準があるわけではないようです。国連が1956年に「65歳以上」と示しています。この基準を日本は採用し、現在65歳以上の高齢者が総人口に占める割合は28.1%、4人に1人以上が高齢者です。そこで灯光園看護師から、高齢者の身体的特徴と高齢者のかかりやすい病気についての話です。

高齢者の身体的特徴は、老化によって生理機能が下がることです。見た目でわかる白髪や皮膚の染みなどです。また、感染防御機能が衰えるので肺炎などの感染症にかかることが多く見られます。身体の器官を構成している細胞にも老化が起こり、細胞数の減少や細胞の働きが低

下することによって肺や心臓など臓器の機能も低下します。身体の水分量も減少し、脱水によって、臓器の機能低下が起こることもあります。

高齢者がかかりやすい病気としては、がん・脳溢血や心筋梗塞などの心血管系疾患・骨粗鬆症・認知症等があります。これは病名が違ってても、原因、対策が共通していることがあります。その中で介護が必要になった原因で最も多いのが心血管系疾患です。寝たきりになったり、半身不随になることが多い病気です。加齢による動脈硬化、偏った食生活、運動不足、喫煙など原因です。

動脈硬化とは、歳をとるにつれて血管が硬く狭くなり、血流がだんだん低下することを言います。動脈硬化を含む血管系の疾患はメタボにならない身体づくりをすることで予防することができます。

メタボにならない身体づくり

は、適切な運動、バランスの良い食生活。血管を若返らせるには、動物性たんぱく質を減らし魚や野菜を多く摂って血液をサラサラにすると良いと言われています。身体も固くなると血管も硬くなるので、ストレッチなどを行うことも必要です。

灯光園に入居されている方もこのような疾患を持っている方が多くいます。寝たきり度、認知度も様々です。

灯光園ではおむつゼロをモットーにトイレでの排泄を行っていただきます。また、ベッドの中ではなく車椅子で過ごすことが、嚥下や、腸の動きの低下防止につながっています。生活意欲、身体機能も向上します。

日本では超高齢化社会が到来して「人生100年時代」が現実のものになると言われています。一生を通して健康に暮らすには生活習慣、より良い食生活、運動習慣を心掛けたいものです。

心和俳句教室

それぞれの作品にその人の人生が読みとれ、年老いても心豊かな心情を感じ取ることが出来ます。

○Tさん○

若き日の病治るよと言った医師
なつかしい

○Yさん○

歌づくり忘れた淋しき

よみがえる

○Iさん○

白雲がもくもくとゆく空は冬

○Sさん○

ありがとう言ってみたいなき

母に

節分の寂しき大人ばかりで豆捨う

○Kさん○

春そこに優しい友が花の香を

節分や親に負けじとひこの声

○Fさん○

夢の母へ助けてと初めて言った

笑顔で帰宅 いいことあったか

と孫が聞く

イキイキとした毎日 デイサービスから

灯光園デイサービスセンター
センター長 楠田 勝子

平成31年度がスタートしました。灯光園デイサービスセンターでは今年度、1つ、「利用者さんが自信を持って元気に毎日を過ごす」、2つ「季節を感じ豊かに過ごす」を目標に取り組んでいきたいと考えています。

自信を持って毎日を過ごす

灯光園デイサービスセンターの利用者さんは、女性が圧倒的に多いです。昔は家の重要な役割を担い、家族の中心的存在だったでしょう。「昔は朝早くから起きて、洗濯機なんかないだもんで、寒い日だってなんだって洗濯物は手で洗っただよお。」「今の衆じゃあやれんよねえ。」と話す表情は、生き生きとしていて眩しいです。こんな素敵な表情がいつも見られると嬉しいなあと思います。生活の機械化による進歩は私たちにどんな影響をもたらしたでしょうか。時には昔を懐かしみ、張り

切った頃を思い出し元気になることはよい事です。生活の中で役割をもつことで、自信を持ち張り合いのある生活を送ってほしいと考えます。湯のみ洗い、洗濯たたみに加えて、ユニット調理で季節の野菜や果物を使っただお料理を作ること考えています。先日は近所の利用者さん宅の畑にお邪魔して、皆さんと一緒に沢山の太根を収穫させてもらいました。広い畑に驚きながらも、黙々と太根を抜く姿に見とれてしまった私たちです。

「食えること」これはやはり

楽しみの一つです。包丁を持って野菜を切っている姿は少し危なっかしいですが、ご本人たちは楽しそうです。中には、男性の利用者さんも「家でご飯の支度をするよ。」と話してくれたりして会話が弾みます。昨日のメニューを教えてもらって、我が家の今夜のメニューに加えてみたり…。職員も楽しませてもらっています。

季節を感じ豊かに過ごす

季節を感じる作品づくりを行

うことは、その過程で手を動かしたり目や耳から情報を得ることで認知症予防になることはもちろんですが、出来上がった作品による達成感や家に持ち帰り「おばあちゃん上手にできてるね。」と褒められれば気持ちがあきうきほんわかします。そんな気分が毎日を豊かに充実したものにします。家に飾られた作品を見て「ここをこうすればもっと良くなるかなあ。」「昔はひな祭りにはお寿司を作ったなあ。」と昔を思い出しながら思いまです。デイサービスで作る季節の作品でそんな時間を持つことができるとういと考えています。

私たち職員は、利用者さんがデイサービスに来て賑やかな声と明るい笑顔の中で一日を過ごしていただけること、一人ひとりの毎日が生き生きとしたものになるようお手伝いができることを幸せに感じています。なにげない一日一日を愉しく豊かな毎日にするために是非、灯光園デイサービスセンターと一緒に有意義な時間を過ごしましょう。



「灯光園きつね」に ぶっこんで

施設長 澤島久美子

社会福祉法人御前崎厚生会は、昭和五十一年に開設され四十年以上の長きにわたって御前崎で活動しています。その中で社会福祉法人として御前崎という地域の中でどんなふう役に立つことができたでしょうか。広沢に灯光園があった頃、榛南四町の寝たきりのお年寄りの最後の住まいとして受け入れをしました。ほとんどの方がベッドで寝たきりで、その様子は病院のようでした。

時代は変わり、今の灯光園がみさきに移ってから十年以上が過ぎました。介護保険制度が浸透し、特別養護老人ホーム灯光園への入居・日中のデイサービスセンターへの通所・お泊りの短期入所も、当たり前に利用していただく時代です。ベッドに寝たきりではなく、皆さん車椅子や歩行器でユニット内を自由

に動き、庭への散歩も空や花を眺めながら楽しみます。

現在、入居の大半は御前崎市の方です。もしかしたら親類の人がいる、友達がいるということとで灯光園へ来てくださった方もあるかと思えます。でも、まだ一度も灯光園へ行ったことがないという方も多いのではないのでしょうか。

灯光園では三十一年度、一階地域交流ホールで「灯光園きつね」を開きます。毎月第一金曜日の午後を予定しています。ホールに地域の方の絵や手芸の作品などを飾ります。そんな作品を見ながら、コーヒーを飲みにおいでください。

「地域に貢献」というにはささやかな活動ですが、地域の皆さんが気軽に立ち寄れる場所を目指します。



ボランティア活動

～あいがとう～

灯光園

○二月

乙坂 昇平様

乙坂 和子様

大澤 晶子様

小野田 薫様

(家族会喫茶演奏)

山崎 麻妃様

(書道クラブ)

○三月

山崎 麻妃様

(書道クラブ)

灯光園デイサービス

○二月

川口 節子様

(絵手紙)

鈴木 喜夫様

(俳句教室)

やまぶきの会様

(傘踊りなど)

○一月

川口 節子様

(絵手紙)

鈴木 喜夫様

(俳句教室)

編集後記

新しい年度が始まりますね。今年の本を12冊読むことを目標にしました。まずは春なのでわくわくする本をチョイスしようかなと思います。

職員募集

あなたの方でみんなを笑顔にしませんか。

お気軽にご相談ください。

担当：澤島

連絡先：63-3729

いっ寄附

ありがとうございます

○JAハイナン南榛原地区
女性部様

(二万円)

○静岡県退職公務員連盟
榛原支部 御前崎地区様

(タオル)

○静岡県退職公務員連盟
榛原支部 白羽地区様

(タオル)