

# ほなみ通信

第88号

2019年12月12日

社会福祉法人

坂井輪会

発行元 〒950-2035 新潟県新潟市西区新通4734 TEL 025-269-1600 FAX 025-269-1571

## 介護予防体操 『かみしん健康クラブ』開催！



上新栄町第一自治会 副会長 木村 太一郎  
令和元年10月3日から上新栄町集会所で、地域包括支援センター坂井輪など各位の皆様のご尽力で介護予防体操がスタートしました。予想を上回る多くの人が参加し、介護予防に対する意識の高さを実感しました。

日本の介護の現状を見ると直面する多くの問題が噴出しており、高齢化社会に向け介護は大きな関心事となっています。実際に話を聞いてみると、この地区的地域密着型特別養護老人ホームでは定員の2~5倍約70人の待機者がいるとのことです。要介護3~5の重度の要介護者を在宅で介護している多くの家族の苦労を思ふと介護予防の重要性を再認識いたします。団塊の世代が後期高齢者となる2025年以降は、認知症だけで現在の倍近い800万人以上に増加すると予想され、施設の不足は目に見えています。加えて好景氣による人手不足や低賃金・重労働的印象のある介護職は不足しています。介護福祉士の養成学校では、2017年度は定員の46%の入学者しかなく、学校が閉鎖されるなど厳しい状況です。将来33万人以上の介護職が不足するといわれていますが、施設への入所はもちろん、在宅でのヘルパー・介護職の派遣も厳しくなり、多くの介護難民の発生が予想されます。

私たちが地域でできることは自分や家族が介護状態にならないことです。まさに我々高齢者の課題は健康の維持

II 介護との戦いと聞いても過言ではありません。

政府はこれから介護予防は地域住民が主体となる位置づけています。地域で出来ることをひとつずつやっていく必要があります。今回の介護予防体操の実施は大きな試金石となると思われます。筋力低下・認知症・うつ病の予防などの体操には効果が期待されます。今後体操に続いて、認知症や脳卒中、筋力低下による転倒→骨折の予防など介護につながる疾患の勉強会の開催などできればと思います。

支障セントラル坂井輪など各位の皆様のご尽力で介護予防体操がスタートしました。予想を上回る多くの人が参加し、介護予防に対する意識の高さを実感しました。

日本の介護の現状を見ると直面する多くの問題が噴出しており、高齢化社会に向け介護は大きな関心事となっています。実際に話を聞いてみると、この地区的地域密着型特別養護老人ホームでは定員の2~5倍約70人の待機者がいるとのことです。要介護3~5の重度の要介護者を在宅で介護している多くの家族の苦労を思ふと介護予防の重要性を再認識いたします。団塊の世代が後期高齢者となる2025年以降は、認知症だけで現在の倍近い800万人以上に増加すると予想され、施設の不足は目に見えています。加えて好景氣による人手不足や低賃金・重労働的印象のある介護職は不足しています。介護福祉士の養成学校では、2017年度は定員の46%の入学者しかなく、学校が閉鎖されるなど厳しい状況です。将来33万人以上の介護職が不足するといわれていますが、施設への入所はもちろん、在宅でのヘルパー・介護職の派遣も厳しくなり、多くの介護難民の発生が予想されます。

私たちが地域でできることは自分や家族が介護状態にならないことです。まさに我々高齢者の課題は健康の維持



庭の花が季節ごとに綺麗に咲いて、母と楽しんで眺めています。雨どいの外れが寂しきります。

## ⑥その他（意見・感想）

毎日 鳥の回で、お世話をしています。  
ただおあらがいとのりがります。  
家ではじめからねがうれしない  
と感想のせど、歌へじてただい  
し感謝しあおむ

眞面目な皆さんは大変なお仕事ですが、ご自身の健康に気をつけ長く勤めていただきたいと衷心よりおもひます。行事等、日々の暮らしに変化をつけていただきたいと心からおもひます。家族、家庭ではできない経験です。

職員研修資料を添付したこともあり援助方針を理解したとの声を多くいただきました。このように評価していただいたことは職員にとっても有り難く、今までの援助の確信と共に、より一層、努力し氣を引き締めていく機会とも感じました。

環境整備等の意見については次年度予算や家族会大掃除や業者等を検討し、援助に関わる意見については具体的な取り組みを職員会

營養課

個々にあつた食形態を  
提供するための取り組み

現在入居者およびご利用者の食事は、常食・刻み・極小刻み・ミキサーの4形態で提供しています。昨年3月の給食委員会にて、特養介護職員より、刻みと極小刻みとの形態の差が大きく、中間に新たな形態があつた方がいいのではないかとの意見がありました。

刻みを召し上がるには難しい場合、一つ形態を下げるに極小刻みを選ぶことになるのですが、極小刻みはミキサーに近い形態で、今まで刻みを食べていた方にとつては、大きな変化を感じる方がいらっしゃいます。まだ咀しゃく機能が残っている方にとつては極小刻みにすることに戸惑いを感じると職員からの声もありました。このように極小刻みが必ずしもその方に合つたものとは言えないといふことが起きています。

そこで、刻みと極小刻みの中間の形態を新たに検討し、試行してみました。

切ることになつてゐます。極小刻みは、ブリクサーという大型ミキサーを使い微調整しながら粒状を残したミキサーに近い形態です。機械で粉碎してしまつたため、元の形状は全くなくなつてしまつます。刻みと極小刻みの中間を「極中刻み」とし、検討するところになりました。極小刻みのように「ドロドロ」な状態にならず、見た目にも、何の材料が細かく刻まれてゐるのかが認識できる形状です。大きさは、刻み(1cm角程度)から一つ段階を落とした形態といつゝことで、0.15cm角を目標にしました。今までの極小刻みは、ミキサー器を使用していたところ、極中刻みは、手作業での対応となります。今後極中刻みの人数が増えた場合、対応していくけるのかが一番の不安です。約2週間、特養の5名の方に極中刻みの提供を試行的に実施しました。この間、記入用紙を用意し、対象者ご様子を職員に記入してもらつことにしました。

上がつていらん方が普段は残されてるブロックリーを全て召しました。喜ばしい成果を実感しました。極小刻みと比べて、料理の「形」が見られたことで、お膳に何の料理が並んでいるのかが分かり、隣に座る刻み食を召して会話をされていました。自分で合った形態になつたことで、食べられなかつた物が食べられるようになるということを、実際にみて知ることができました。残念ながら、5名中2名の方は、噛み切れなかつたり、飲み込みにくかつたりといった理由で、途中で元の形態に戻すことになりました。他の3名の方々には最終日まで極中刻みを提供し、試行期間を終えることができました。

刻みの大ささは丁度良く、とても喜ばれて召し上がっておられたため、今後実施して欲しい」との意見でした。

今後は実現に向けて、ショート・ディヘも今までの経過の説明と共に理解を得ながら、食事箋の様式を変更するなど具体的に進めていきたいです。そして、入居者やご利用者に、よりご自分に合った形態でおいしく食事を召し上がっていただきたいと思います。

(管理栄養士 泉井 佑季)

お詫びと訂正

前号(第87号)3頁の「てらお西健康クラブ」掲載記事の中で、自治会名の表記に誤りがありました。大変申し訳ありませんでした。関係者の皆様にお詫びし、左記のように訂正させていただきます。

寺尾西自治会 (誤)

寺尾西新町自治会 (正)



お詫びと訂正

前号(第87号)3頁の「てら  
お西健康クラブ」掲載記事の  
中で、自治会名の表記に誤り  
がありました。大変申し訳あ  
りませんでした。関係者の皆  
様にお詫びし、左記のよう

訂正させていただきます。  
寺尾西自治会（誤）  
←  
寺尾西新町自治会（正）

事例報告会

がいに繋がるための働きかけ、新たな食事形態への取り組み等、個別援助に向けての実践が多く報告されました。

各部署ともに職員間で試行錯誤をしてきた様子が伺えるとともに、開設当初より一貫して「地域一帯

開設時より一貫して積み上げてきた職員の援助が、より豊かな視点により一層視野を広げられる機会になつたと実感しました。

(法人研修委員長 古藤)



B1 10 16

**お詫びと訂正**

前号（第87号）3頁の「てら  
お西健康クラブ」掲載記事の  
中で、自治会名の表記に誤り  
がありました。大変申し訳あ  
りませんでした。関係者の皆  
様にお詫びし、左記のよう  
に訂正させていただきます。

寺尾西自治会（誤）

寺尾西新町自治会（正）

令和元年11月3日

# 健康まつり

こぼれる笑顔!  
地域とふれあい  
人とふれあう

