



特別養護老人ホームみちのく荘 まるめろ通信

[まるめろ通信 / 第 102 号]

発行日 / 2014 年 9 月 28 日
発行 / 青森社会福祉振興団
十二林みちのく荘 0175 (23) 1600
金谷みちのく荘 0175 (23) 0781
みちのくクリニック 0175 (23) 1171
城ヶ沢みちのく荘 0175 (24) 3163
Eメール / marumelo@michinokuso.or.jp

私の小径
こみち

そばに居てくれてありがとう。
口にせずとも、お互い思いやる気持ちが伝わります。

荒谷 直作 さん 大正 12 年生まれ 91 歳 / むつ市関根出身
荒谷 照枝 さん 昭和 4 年生まれ 85 歳 / むつ市関根出身



結婚して 65 年、ますます円熟味を増しているお二人です。

荒谷直作さん、照枝さん夫妻はみちのく十二林ショートステイを利用しています。施設内では二人で一緒にテレビを見たり、お互いの部屋を歩き来します。

荒谷夫妻は、2012 年より介護保険の利用を始めました。きっかけは、直作さんが趣味の山菜採りに出かけ、山で足を滑らせて転倒したことです。全身傷だらけになりながらも、ようやく一人で帰宅しましたが、数日後に頭痛を感じて病院へ受診すると、脳挫傷、皮下出血と診断され入院となりました。

一時は寝たきりとなり、治療のおかげで歩くまで回復したものの、無理をしないようにと施設への入居を選びました。その後、一人暮らしになった照枝さんも、子ども達が代わる代わる見に来てくれるとはいえず、生活に不自由を感じるようになり、安心して過ごせる生活を求めて施設の利用を希望しました。

みちのく十二林ショートステイの利用は昨年 8 月の開設時からです。個室の真新しい部屋へ入居しました。「ここに来て本当に良かった。皆さん優しくしてくれるし、友人もたくさんできて、いつもおしゃべりをしながら楽しく過ごしているよ。」と照枝さん。直作さんも穏やかな表情で頷きます。

照枝さんの楽しみの一つは、美容室へお出かけすることです。「若い時は、洋服もいっぱい持っていたよ。髪もいつもキチンとしてね。今でもちゃんとしたいんだよ。」と、普段からおしゃれに気を使います。また、直作さんは散歩が大好きで、その日の天気に合わせて良く出かけます。散歩の途中での一言二言が、とても味があって、付き添いの職員に評判です。

「建物を指さしてあれ、パチンコ屋だなあ。パチンコは負けるからもうやらないよ。」

時に若い頃の反省をしたりもします。二人は息子さんと娘さんの訪問もいつも心待ちにしています。子ども達が来てくれると一緒に外出したり、自宅へ泊まります。

「子ども達は埼玉県と千葉県、神奈川県に居るんです。遠いでしょ、本当に困るのよ。」

と照枝さん。それでも月を空けず誰か必ず、顔を見せてくれるので安心です。

今日もいつもの様になんとなく二人でテレビの前に並んで座ります。特に会話がなくてもお互いのことを尊重している姿、これが本当の夫婦の形なんですよ。これからも二人の周りにはゆっくりとした時間が流れていきます。

記 / 品木 文字

「自分たちのおいしい」と利用者のおいしいを、どうすれば近づけられるのか、毎日提供する食事に対しての利用者からの声を常に大事にしています。

メニューの開発途中で苦労することは、味見ができないことです。真空調理法は専用のフィルムの中に食材と調味料を入れ、その中で加熱を行うので、完成するまで味の確認がとれません。そのため同じレシピで 10 人分を作った場合と 100 人分を作った場合で、まったく同じ味を再現することは真空調理では非常に難しいことなのです。



嚥下食の開発会議の様子。見た目や食感に徹底的にこだわります。

「チャレンジ! 地域食システムの創造②」

みちのく城ヶ沢フードセンター メニュー開発から 安心をお届けするまで

チャレンジ!
地域食システムの創造②

みちのく城ヶ沢フードセンターでは、みちのく荘の各事業所へ、真空調理された料理を配送しています。

配送された料理は、一食のメニューの中に 1~2 品は取り入れられるため、利用者が毎日食べても飽きないように、それでいて栄養管理もしっかりとしたメニュー開発を心がけています。

また、減塩食や嚥下食など、利用者一人一人の食形態に対応をすることはもちろん、色合いや食べやすさに気を付けたり、季節を感じられるように旬のものを組み込みます。



「チャレンジ! 地域食システムの創造」では、みちのく城ヶ沢フードセンターの様々な取り組み、挑戦を紹介します。



苦労の甲斐あって完成したカレーは最高の自信作です。

今まで数多く開発されたメニューの中で、これまでに一番長い時間をかけた食品は、カレーでした。利用者一人一人に好みがかれやすいからこそ、簡単なようで奥が深い料理です。

そんなメニュー開発の裏側で、最終的な料理が利用者に届くまでに気を付けていることがあります。それは、自分達で行える衛生管理は、可能な限り全て行うことです。例えば現在、社会的に加工食品に対する信頼が揺らいでいますが、みちのく城ヶ沢フードセンターでは、職員が調理室に入りにする際には必ずエアーシャワーを通り、完成した料理も出荷する際には金属検出機や X 線異物検出機を通して検査をしています。

異物を持ち込まないよう、そして異物混入が起こらないよう、厳重なチェックを行うことで、毎日の食事に「安心、安全」を届けています。

みちのく城ヶ沢フードセンターは今後も、新鮮な地域の食材をより美味しく提供していきたいよう、地産地消を意識したメニュー作りに挑戦し、「信頼」に支えられた食を地域の皆さんへお届けしたいと考えています。

やさしい街づくりを応援しています。

介護職員初任者研修 受講生募集中!!

みちのく荘では、介護職員初任者研修(旧ヘルパー2級講座)を開講します。講座は、平日は夜間に行いますので、働きながら資格を取得することができます。詳しく知りたい方は、お問い合わせ先までお願いします。

《受講期間と時間》
11月20日(木) ~ 1月17日(土)
●月曜 ~ 金曜 / 18時 ~ 21時
●土曜 / 9時 ~ 17時

《申込み締切り》
11月6日(木)

《問い合わせ》
みちのくヘルパースクール
電話 / 0175(23)1600
担当 / 井手上(いであみ)

コンサート、展示会、会議・研修、料理教室、楽器練習、サークル活動……

様々な用途でお役立てください。

下北文化会館 指定管理者 株式会社 東京堂
〒035-0072 むつ市金谷一丁目 10-1
tel 22-8411 fax 22-8414 http://shimobun.com

セレナ

株式会社 むつ日産

むつ市大字田名部字赤川 / 内釜本 110-4 TEL. 0175-22-2284

水産物・青果物・食肉・冷凍食品等の卸売

有限会社
ニッシヨク
NISSYOKU

青森県むつ市大曲二丁目 13-35
電話 (0175) 22-7222
FAX (0175) 22-7081

ようこそ！ バンリンさん！！



当法人では、2008年より外国人介護福祉士候補生を受け入れており、現在はインドネシア人2名の介護福祉士候補生が、みちのく荘に勤務しています。そして今年度、新たな介護福祉士候補生3名を受け入れます。

その内の一人、ベトナム出身のディン・バンリンさん（通称バンリンさん）がいち早くみちのく荘に勤務することになりました。

バンリンさんに日本の感想と今後の思いを聞きました。



出身地 ベトナム社会主義共和国 ハナム省
趣味 サッカー、囲碁

私の名前はディン・バンリンと言います。私は今年の6月に日本にきました。初めて日本に来ましたがびっくりすることばかりです。まず、道が広くて本当に綺麗です。そして、車がたくさん走っています。ベトナムは違います。車よりもバイクが多いです。

私はベトナムでは病院で看護師として働いていました。ベトナムには、他人が介護をする考えがありません。おじいさんやおばあさんは自分たちの家族が自宅で介護をします。病院でも患者さんは家族が面倒を見ます。そのため私にとって介護士はまったく新しい仕事です。

日本に来てから2ヶ月間は千葉の幕張で介護について研修していました。その後、8月にむつ市にきました。むつ市は東京と違って緑ばかりだと思いました。また、東京と比べて涼しくて空気が美味しく、いい気持ちになりました。

むつ市についてからすぐにみちのく荘にきました。みちのく荘では職員のみさんが迎えてくれてとても感動しました。

特別養護老人ホーム金谷みちのく荘の利用者さんも歓迎してくれて、利用者さんが「バンリンさん、ホアングエン（ベトナム語で、ようこそ、いらっしゃいませ）」と言ってくれたことに驚きましたが、とても嬉しかったです。

これから、みちのく荘で働きます。いろいろな分からないことがあると思いますが、利用者さんとお話しをしたり、職員の皆さんに質問してたくさん勉強したいと思います。

どうぞよろしくお願い致します。

家庭でできるリハビリシリーズ④ 膝痛予防編

いつまでも元気で「いきいきとした生活を送るためには、心と身体の健康を維持し続けることが大切です。家庭でできるリハビリシリーズでは、自宅でも簡単にできるリハビリ運動や豆知識などを紹介していきます。

●膝痛の原因
日本全国には関節症患者数が約130万人いるとされ、中でも膝痛は腰痛に次いで多いと言われています。

膝痛が日常生活に与える影響は大きく、階段昇降や和室での生活が辛くなったと感じるとの声が多く聞かれます。

膝に痛みを感じ始める年齢は50代からが多く、要支援・要介護となる原因疾患の割合については骨折や転倒を上回ります。膝痛の原因としては、「変形性膝関節症」が代表としてあげられますが、その要因は加齢、遺伝、性的因子（4・1の割合で女性に多い）など様々です。

●膝痛の対策
膝痛に関しては変形性膝関節症を中心に運動療法の効果を示されており、軽度の症状に対しては膝関節の筋力を強化する運動と、有酸素運動（ウォーキング等）を組み合わせて行うことで、痛みの軽減と運動機能向上が期待できるとされています。

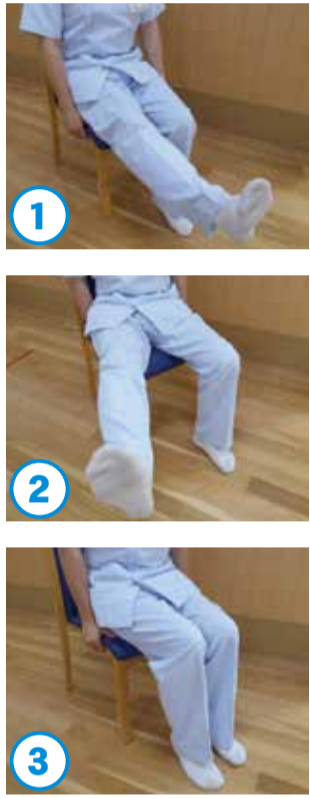
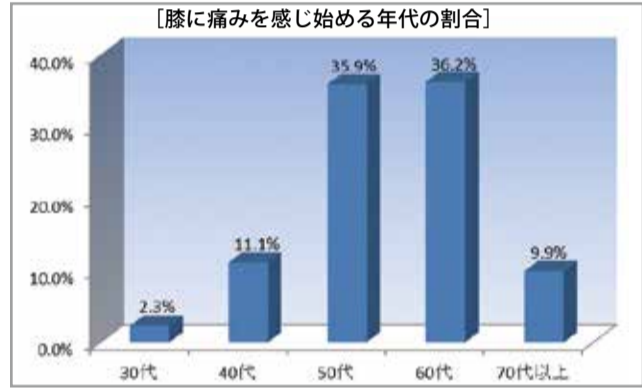
ただし、その効果は経過時間とともに減衰するため継続的な運動が必要です。また、膝が腫れていたり痛みがある時には炎症が生じているため、炎症の悪化を防ぐためにも過度な運動は控えることが大切です。

今回は軽度の膝痛改善、膝痛予防を目的とした簡単な運動を紹介いたします。

①椅子に座り、両端をつかみます。片足のつま先を立てて膝をしっかりと伸ばします。

②つま先を上に向けたままゆっくりと横へ開いていきます。

③無理のない位置まで開いたら、そのままゆっくりと足を閉じて下ろします。



①②③の動作をできるだけゆっくりと繰り返します。ポイントは、つま先と膝を常に上に向けて行うことです。

反対の足でも同様の動作を行います。1日10回×3セットを目標に、自分の体力に合わせて回数を調節して下さい。

▼注意
運動により痛みの増悪などが見られる場合には速やかに運動を中止し、医師の診察を受けるようお願いいたします。

みちのく健康フェスタ健康なあなたにめろめろ 2014年10月26日(日)開催!!

青森県の短命県返上への取り組みの一助として、当法人初の健康フェスタを今回開催する運びとなりました。

子どもから高齢者まで、楽しみながら一人一人の健康に興味や関心を持ってもらい、また、皆さんが住み慣れた地域において健康的な生活を継続するための、お手伝いになればと思います。

当日は、青森県内のゆるキャラ達も遊びに来てくれます。ゆるキャラ達の正体は秘密ですが、当法人のマスコミキャラクタ、ゆるめろちゃんとの共演イベントステージも予定していますので楽しみにしててください。

駐車場については敷地内に用意しています。お誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

- 入場料/無料
- 開催日/10月26日(日)※雨天決行
- 時間/10時~15時
- 10時30分~12時30分 献血バス
- 10時30分 ゆるキャラステージ1回目
- 12時30分 ゆるキャラステージ2回目
- 14時30分 ゆるキャラステージ3回目

●場所/特別養護老人ホームみちのく荘 敷地内(むつ市十二林11-13)

- ①医療ブース
医師による健康相談コーナー/体力チェック/ストレッチ/薬剤師による薬の相談コーナー/血糖検査、肺年齢検査/リハビリ教室など
- ②福祉(介護)ブース
介護・就職相談コーナー/介護機器の展示(セラピーロボットのパロや、遠隔地での見守りサービス機器の実演)/介護作

- ③フードブース
真空調理品(カレー、コンポート)の試食コーナー/管理栄養士による栄養相談/健康補助食品の配布など
- ④ゆるキャラ企画ブース
健康PRイベント/来場者との記念撮影会
- ⑤物産展ブース
佐井村から、産地直送の農産物、海産物をお届けします。
- ⑥わくわくキッズコーナー
回転輪投げ/ストラックアウト/ヨーヨー釣り
- ⑦スタンプリー
来場者全員に、スタンブ台紙付きのパンフレットを配布します。会場の各ブースを回リスタンブを集めると、福引に挑戦することができます。景品は健康に関連したグッズを予定しています。



文フォトコンテスト受賞作品の展示など

まるめろ奨学金 (専門職育成奨学金制度) 奨学生募集中!!

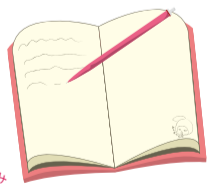
当法人では、介護福祉士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師の各国家資格取得を目指し、勉学に勤しむ学生へ奨学金の貸与を行っています。

対象者は、現在大学や各種養成施設(専門学校等)に在学中または入学が決定した方で、卒業後に各専門職の資格を取得し、当法人の経営する各事業所に勤務する意志がある方です。

契約は原則として1年間単位で、貸与の最大期間は学校の通常定められた卒業までとなります。年度途中の申請については、承認された月からの貸付としますが、卒年時に限り申請は6月までです。

なお、一定期間を当法人の各事業所で勤務すると返済が免除されます。詳細は、お問い合わせください。

- ▼奨学金貸与額
- ・月額4万円(理学療法士/作業療法士/言語聴覚士/看護師)
- ・月額3万円(介護福祉士)
- ▼お問い合わせ
特別養護老人ホームみちのく荘
電話/0175(23)1600
担当/人材セクション 益城・井手



やさしい街づくりを応援しています。

鮮魚・冷凍・塩干加工品・青果
-出荷・卸問屋-

徳いち株式会社

むつ市新町37-2
TEL 0175-31-0388
FAX 0175-31-0389

快適な環境づくりのお手伝い

- 介護用品のレンタル・販売 (車いす・ベッド・リハビリ機器他)
- 住宅改修

株式会社 シルバーサービス

〒035-0033 むつ市横迎町2-9-13
TEL 0175-22-9511

暮らしの水を安全に。

下北環境保全錠

河川水みどり・浄化槽汚濁抑制剤

0120-221834
横迎町1-11-7 022-1834代
022-1806

参加費無料!! 家族介護教室開催中!!

今年度も、家族介護教室を開催しています。今回のテーマは「食」です。毎回、講師や内容を変えています。

どなたでも参加できますので、興味がある方はぜひお問い合わせください。

《会場》下北文化会館

《開催日時・内容》

- 10月24日/10時~11時30分
・高齢者の食生活
- 11月27日/10時~11時30分
・噛むこと、飲み込むことの大切さ
- 12月19日/10時~11時30分
・作ってみよう! バランスの良い食事

《問い合わせ》
むつ市地域包括支援センターみちのく
電話/0175(23)7930