



人、ひとりひとりの心地良き

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90号】

発行日 / 2012年 9月 30日
発行 / 青森社会福祉振興団
みちのく荘 0175 (23) 1600
みちのく金谷デイ 0175 (23) 0771
城ヶ沢みちのく荘 0175 (24) 3163
脇野沢いこいの里 0175 (31) 5611
Eメール / marumelo@michinokuso.or.jp



優しい笑顔の佐藤さん夫婦。城ヶ沢みちのく荘で一緒に過ごしていた頃の写真です。

夫婦円満の秘けつは、笑顔と毎日の会話。
これからも夫婦仲良く元気に長生きしたい。

佐藤 昭一さん 昭和2年生まれ 85歳 / むつ市大畑町出身
藤枝 さん 昭和6年生まれ 81歳 / むつ市大曲出身

「一番の楽しみはおしゃべりしながらの畑仕事。子どもたちのこと、植える作物の相談、趣味の菊花や盆栽のこと、満足そうに語ります。」

「秀人と裕美子(佐藤さん夫婦の子どもたち)が選んでくれた所だもの、悪いわけではない。」

「妻の藤枝さんは1年前に特養みちのく荘に入居しました。写真の中で微笑む藤枝さんに優しいまなざしを向け「うちは仲がいいんだ。」と語る昭一さん。穏やかな表情に、藤枝さんを大切に思う気持ちが滲み出します。」

「終戦を東京で迎えた昭一さんは、食糧難もあったことから母や弟妹が暮らす大畑町へ帰郷しました。昭和25年、知人の紹介で藤枝さんとお見合い結婚。どこへ行くにもいつも一緒に親戚や町中の誰もが認めるおしどり夫婦でした。」

「調を崩し、退院後、城ヶ沢みちのく荘へ入居。何度か一緒にシヨートステイを利用した後、昭一さんもちこの里へ入居しました。別々の場所を選んだのは、二人がお互いを大切に思うあまり、干渉し過ぎ責め合ってしまうようになったからです。」

「夫の自分が気を配らなければいけないと思っていた。」

「少し離れて暮らす今、お互いが自分自身とじっくり向き合う時間を持つことで、以前よりも夫婦の絆が深められたように感じています。」

「時々施設にくる子どもや孫たちに「じいちゃん」と呼ばれると懐かしい我が家を思い出します。」

「将来は家族にいつでも会える距離に住みたい。」

「昔も今も、家族と過ごす時間が何よりの宝物です。」

「記 / 村林 優里」

「となど、二人の間に話題は尽きず家中いつも笑顔があふれていました。平成16年頃、藤枝さんが病気で体調を崩し、昭一さんが家事や藤枝さんの看病をするようになりまし。昭一さんの体を心配した子どもたちの勧めもあり、平成20年から夫婦一緒にヘルパーやデイサービス、シヨートステイの利用を始めました。」

私の小径

こみち



自動演奏ピアノの曲目は400曲以上あります。クラシックやジャズ、現代音楽にいたるまでさまざまな分野の音楽を奏でます。来園された方々からは「以前より玄関ホールが明るくなった」、「ピアノの音色が心地いい」などの感想をいただいております。

私たちが提供しているサービスには、「え？こんなことできるの？」と思うようなことがたくさんあります。「イチオシ！シリーズ」でさまざまなサービスを紹介します。

イチオシ！ シリーズ⑪ 特別養護老人ホーム みちのく荘 自動演奏 ピアノ

特別養護老人ホームみちのく荘の玄関ホールにある自動演奏ピアノ。マホガニー色のクラシックな佇まいと優雅なピアノの音色で空間を演出します。玄関ホールはお客様や利用者を迎える場であり、見送る場でもあります。そのような場所だからこそ、私たちはこだわりを持ち、ホテルのロビーのような雰囲気をもみなさまにお届けします。

載されました。

むつ市役所正面入口横に設置している「むつ市総合案内板」に、特別養護老人ホームみちのく荘の位置情報等が掲載されました。

水産物・青果物・食肉・冷凍食品等の卸売

有限会社 **ニツシヨク**
NISSYOKU

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

やさしい街づくりを応援しています。

新たなエコカーの本命。新型ノート誕生。

今までなかったワクワクを。

株式会社 **むつ日産**
むつ市大字田名部字赤川/内並木110-4 TEL 0175-22-2284

下北文化会館企画事業

角笛シルエット劇場
ももたろう/つのだえのうた

2012年 **10月3日(水)**
11:00~12:00
入場料: 800円

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

エルナの日記



出身地 インドネシア共和国
グロボガン県出身
(ジャカルタ市から飛行機で約60分)

趣味 運動、音楽鑑賞

8月18日(土曜日)の夕方、文化会館の近くでジョギングをしました。途中で「グググ」と後ろから声が聞こえたので、振り返ると大きな犬が吠えています。私はずっと怖くて、急いで走りました。ジョギング中は、未采のことを考えることが多いです。この時は、ドウウイさんと一緒にジョギングできたら良いと思います。ジョギングをしながら、前に、ジョギングの後にドウウイさんと一緒にバドミントンをし、とても楽しんだからです。ラマダン中だったので、食事を摂らずにジョギングをしました。楽しかったです。週に3、4回ジョギングします。見かけた方と声をかけてください。

●エルナの自筆です。

エルナさんは、EPA(経済連携協定)第三期生として、平成22年12月にクルニアワンさん、ウィディさんとともにみちのく荘にやってきた介護福祉士候補生です。みちのく荘では現在、5名の介護福祉士候補生を受け入れていて、空手も体を動かすことが大好きなエルナさん、大学生の頃は、空手も楽しんでいました。文中の「ラマダン」とは、日の出から日の入りまで、一切の飲食を断つイスラム教の宗教儀礼のことです。今年7月20日～8月19日の期間に行われ、エルナさんも実践していました。

(編集委員)

十二林&金谷に、医療、福祉を融合した「新しい街」が誕生!!

平成24年8月27日、十二林地の新規施設建設予定地に、来春オープン予定の「みちのくメディカルケアセンター(仮称)」と「特別養護老人ホーム金谷みちのく荘(仮称)」の地鎮祭が執り行われました。

当日は天候にも恵まれ、大覚院熊野神社の宮司を迎え、設計・工事関係者、法人理事が出席し、無事終了することができました。

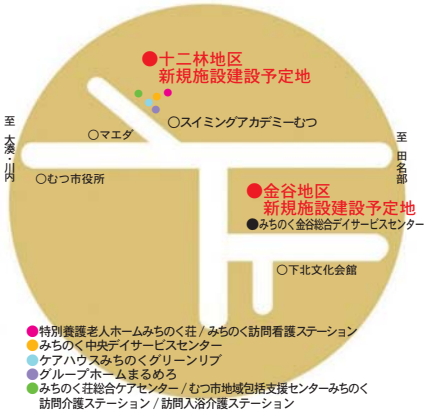


むつ市十二林
みちのくメディカルケアセンター(仮称)



むつ市金谷
特別養護老人ホーム金谷みちのく荘(仮称)

- むつ市十二林
- クリニック
- (内科・リハビリテーション科)
- リハビリテーションセンター
- (通所リハビリテーション)
- 訪問リハビリテーション
- シヨートステイ(定員30名)
- 在宅サービスステーション
- (訪問看護・訪問介護・訪問入浴介護・居宅介護支援)
- (むつ市金谷)
- 特別養護老人ホーム
- (定員29名)
- シヨートステイユニット
- (定員11名)



シリーズ 科学的介護のススメ その2

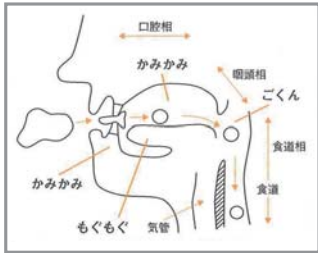
みちのく荘では、全国老人福祉施設協議会主催「介護力向上講習会」に参加し、科学的介護を学び、その実践に取り組んでいます。

科学的介護とは、「水・食事・排便・運動」といった基本ケアを、科学的根拠(エビデンス)に基づき適切に行うことで、利用者の身体・精神両面を高める介護技術です。高齢者の方々が自分らしく輝いた人生を送るために、介護が必要な状態にあってもいかに自立へ導き、QOL(クオリティ・オブ・ライフ=人生の質)を高めることができるかが、私たちの大切な役割であると考えています。

【食事】

介護力向上委員会 濱田 郁子

人は楽しい時、悲しい時、喜びの時、人生のあらゆる場面で食事を囲みます。食べることは生きること。生命維持だけでなく、地域性、季節性、歴史性をもった「文化」としての意味があります。また、口の機能(図1)は精密であり、使わないと動かし方を忘れやすいため、「かみかみくくく」の一連動作を毎食きちんと行い学習し続けることが大切です。



噛む回数が多くなると口の機能が正常に果たせる常食(ご飯と普通のおかず)は、安全で見た目もおいしく食事練習には最適です。

可能な限り、廃用性(動かさないこと)に起因する体の衰えにせず安全に楽しく食べ、食事を通して生きる幸せも味わってほしいと考えています。

特養いこの里では平成23年6月から科学的根拠に基づき全員常食へ向けての取り組みを行い、常食率は43%から現在で80%になりました。

施設の取り組みでは、

- ①食事の見直し…経管栄養(鼻・胃など)からチューブで栄養をとる)の場合、口から食事が摂れる可能性を確認し、病状などについてはドクターと相談。また、個々にどのような食事を摂っているか確認した結果、一時の体調不良や危ないからという理由で粥、ミキサー、きざみ食を食べている方が多いことがわかった。
- ②姿勢…一日3食椅子に座り、足底をしっかり床につけることで噛む力をつける。椅子に座ることで前傾しやすく誤嚥(食物が気管に入ってしまうこと)にくくなる。



椅子やテーブルは食べやすい状態を保てるようにさまざまな高さのものを用意しています。

- ③口の中…歯は噛み切る、すりつぶすほか、口の中で壁となり食物をまとめる助けになるため、むせにくくなる。歯科衛生士などと相談し歯の手入れ、義歯を合わせ。水分摂取・口腔運動を行い、意識を目覚めさせ唾液の分泌を促す。
- ④排便…便秘や下剤の多用は食欲低下や腹痛を引き起こすため、なるべく自然排便を目指す。
- ⑤運動量…お腹を減らすため離床、運動を増やす。
- ⑥自力摂取…全介助は食べるタイミングがずれむせやすくなる。また、自分で食べたいという欲求をなくしやすいため、手を添えるなど本当に必要な部分だけ介助する。ゆっくりよく噛んで食べてもらうよう声掛けする。
- ⑦嗜好…本人の好きなもの、見た目から美味しそうなのを、好きな人と好きな場所で食べてもらう。食欲・意欲がわき、むせずに上手に食べられる。

(事例)長期施設入居者Yさん(86歳女性)

2年前に脳梗塞・腎盂腎炎を発生、食事が摂れなくなり胃ろう(胃チューブ)から栄養をとる)を造りました。

長期施設に入居し、寝たきりの生活をしていましたが、口の動きから食べる可能性に気づきドクターと相談、昨年の敬老会では家族と一緒にどら焼きをおいしそうに食べました。

「今まで会いに来てどうしていいかわからなかったけど、これで来る楽しみができた」

と家族はとても喜び、今年8月には3食常食となりました。

生活に楽しみが増え、起きていられる時間が長くなり、毎日とても表情豊かに過ごされています。

やさしい街づくりを応援しています。

暮らしの水を安全に。

下北環境保全会

0120-221834

0175-22-1834(代)

0175-22-1806

海・山なくして、下北半島は語れない。

総合食品卸問屋

株式会社 大市

青森県むつ市大曲二丁目14番33号

TEL 0175-22-5525

FAX 0175-22-7172

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

りんどうの会をご存知ですか?

平成22年度から地域包括支援センターが実施した「生活介護支援サポーター養成講座」の修了者が結成したボランティア団体です。

地域の高齢者を対象に、買い物や話し相手、草むしりなどの軽作業を行います。道ゆく人の目を慰めるりんどうの花のように、小さなお手伝いを通じて、地域をより明るく楽しくしたい、と活動しています。

一緒に活動したい方や利用したい方など、お気軽にお問い合わせください。

(問い合わせ)

りんどうの会事務局

(070)6954-2375