



私の小径

毎日誰かが側にいてくれる事が心強い。
自分らしく過ごせる今が幸せだよ。

上路 ついさん 昭和5年生まれ86歳 / むつ市小川町出身



「あなた今日もきれいだよ。」友人からの一言に照れ笑いするついさん。

上路ついさんはむつ市小川町に4人姉妹の長女として生まれました。ついさんには2人の娘がいますが、夫とは子ども達がまだ小さい頃にあって離婚しました。子育てをしながら、事務や土方など様々な仕事を経て、1950年代に田名部病院(現・むつ総合病院)が給食を始めるために調理員の募集をしていたのを見つけ、調理員として働き始めました。

「最初は、自分の外は調理師の資格を持ったもう一人だけで、未経験の仕事覚えるのが大変だったんだよ。でも生計を立てるのに夢中になって働いていたから、一度も辞めようとは思わなかったけどね。」

仕事をしながら必死に勉強して調理師の資格を取得、定年まで30年間勤めました。

現役の時は大きな病気一つしなかったついさんですが、退職後は生活リズムが変わった事もあり、糖尿病や大腸癌になるなど、病気を患ったり体調を崩しやすくなりました。

体調が落ち着いた頃にむつ市の生きがいデイサービスを利用(後に介護保険サービスへ利用切り替え)して「みちのく金谷デイサービスセンター」に通っていました。今年3月、体調が悪いと家族に話していた矢先に急に言葉が出なくなり、むつ総合病院へ救急搬送されました。

診断の結果は脳梗塞。入院中にも2回目の脳梗塞を起こし、右側に軽い麻痺と言葉が出にくくなる後遺症が残りました。食事もなかなか食べることができず、3カ月の闘病中で体重は20kg近く減って一人で動く事も難しくなりました。

仕事を持つ家族には24時間の介護はお願いできず、退院後の生活をどうしようかと悩んでいた時に、担当のケアマネジャーからショートステイを勧められ、今年6月から「みちのく十二林ショートステイ」で生活しています。

最初は不安でいっぱいでしたが、徐々に施設での生活に慣れ、ベッドから離れて過ごす時間も増える度に元気を取り戻していききました。今では食事もお食べられるようになり、車椅子を使って一人で移動することもできます。

「この人たちは、みんな優しいよ。ここに居ると、昔一緒に仕事をした仲間や、孫も時々会いに来てくれるから嬉しいね。」

ついさんの楽しみは、毎日友人たちとお茶を飲みながら話をしたり、友人が歌うカラオケを聞きながら踊ったりすることです。いつもと同じ時間、同じ場所に馴染みの顔が集まって、あちこちから笑い声や音楽が流れる中で、ゆったりと穏やかな時間を過ごします。記/川口 香澄

シリーズ「日本式介護の創造」では、当法人が取り入れている介護ロボットやICT(情報通信技術)、IoTの紹介をします。
※IoTとは:モノをインターネット経由で通信させて情報を収集し、モノを操作・制御する仕組みのこと。



※研修風景イメージ

介護の現場では、移動中の転倒や車いすからの転落、骨折など様々な介護事故が起こることがあります。このような事故は突然起こるため、その瞬間を必ず目撃できるとは限りません。これまでは事故後の利用者の体勢と怪我の状態から、「恐らく、このように倒れたのだろう」という予測しか、対策を講じることができませんでした。しかし、防犯・研修用カメラを設置したことによって、事故発生の詳細把握、原因究明が可能となり、利用者に合わせた再発予防対策を考えることができるようになりました。また、同様の事故が起こらないよう、リスクマネジメントや職員の研修にも役立てられています。



日本式介護の創造②
防犯・研修用カメラ
特別養護老人ホーム金谷みちのく荘
みちのく十二林ショートステイ
みちのくデイケアセンター(短時間型)

当法人では、「防犯・研修用カメラ」を玄関・廊下・リビング(共同スペース)に設置しています。映像を記録することで、万一の事故状況の確認・原因究明・対策と、職員研修に役立てています。※録画は、目的以外に閲覧するとはありません。

今年度の家族介護教室「ここまでできるシリーズ」の最後は「訪問看護」です。訪問看護とは何か、看護師だからできることは何か、本人や家族にとってどのようなメリットがあり、快適な生活に繋がるかを事例を交えながら紹介します。参加は無料です。ご家族ご友人お誘い合わせの上、お気軽にお申込みください。
《開催テーマ/日時》
第4回「ここまでできる訪問看護」
12月9日(土) 10時~11時30分
《場所》
特別養護老人ホーム金谷みちのく荘内
地域交流ホール(むつ市金谷2-20-2)
《申し込み先》
みちのく在宅介護支援センター
電話/0175(23)7930

水産物・青果物・食肉・冷凍食品等の卸売

有限会社 **ニッショク**
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。

青森トヨペットの
ホームページ

店舗ブログで最新情報！
イベント開催でお知らせ！
スマホに特長！

まだまだ発展途上ですが、お客様の視点でより良いホームページにしていきたいです。ぜひチェックしてください！

青森トヨペット株式会社
むつ店 ☎0175-22-5671

商用利用可...リーズナブルな料金...駐車場...
探していませんか?
貸会議室

下北文化会館にお任せください

6つの便利 ①18種類のお部屋 ②無料駐車場完備
③コピー・FAXサービス ④ケータリングサービス
⑤事務用品無料貸出 ⑥サークル活動、余興練習にも
お手続きカンタン!手ぶらでOK!

お問い合わせ・ご予約 ●受付時間 火~日 9:00~17:30
下北文化会館 ☎22-8411 ☎22-8414

「介護」の科目は、ベトナムの学校ではこれまでにありませんでした。ベトナムに住んでいる人のほとんどは介護の仕事について知りません。ベトナムへ戻ってからは日本で経験したことを生かして、介護技術指導補員として、ベトナムで学ぶ学生たちに私が日本で経験したことや本場の「介護」とは何なのかを教えます。

私も、いつか先生(みちのく荘の職員)のようにいろんな経験をして、介護技術も上手な介護士になりたいです。そして、夢を実現させるために、これからたくさん学んでいきたいと思っています。



「介護はとても大変な仕事なのに、職員の皆さんはいつも優しく、笑顔で利用者の生活を精進でも支えていました。職員の皆さんは、利用者の生活が少しでも楽しくなるように、毎日いろんなことを考えてイベントなどを行っています。喫茶店の店員になってお菓子を作ったり、歌のボランティアさんが来て、利用者と一緒に歌います。皆さんとても上手でした。」

最初のうちは仕事も慣れなく、日本語も上手ではないので思うように介護をすることができずにもっと疲れました。しかし、職員に色々介護技術について教えてもらったことで、仕事にも慣れました。入浴や移乗介助も、勉強させてもらうことができましたが、介護の仕事は私が思っていたよりも大変でした。特に認知症の利用者の介護は大変でしたが、初めて経験する介護の仕事はとても楽しかったです。

私はレ・ティ・タイン・タオといます。「ベトナム/フエ事業所」で介護技術指導補員として働いています。日本からベトナムへ介護技術を教えるために、もっと介護の勉強が必要だったので、今年の7月に「特別養護老人ホームみちのく荘」へ来て、初めて日本で行われている介護の現場を見学しました。それから、実際に職員として介護の仕事を経験しました。

★本物の介護現場を体験して

レ・ティ・タイン・タオさんは、ベトナム/フエ事業所で介護指導補助として勤務しています。今年7月に来日し、約3か月間みちのく荘で日本式介護を勉強しました。



青森駅(1980年)/関野準一郎

関野準一郎記念
まるめろ美術館ご案内
「青森と東京」展
一生まれた場所、そして画家として生きた場所
期間/2017年10月6日(金)~2018年2月6日(火)
開館時間/10:00~16:00
休館日/第一水曜日・第一木曜日・土曜日・日曜日
・祝日・年末年始



第5回嚙下食メニューコンテスト2017にて、奨励賞を受賞しました!!

一般社団法人日本医療福祉セントラルキッチン協会と、嚙下食ドットコム主催の「第5回嚙下食メニューコンテスト」が今年も開催され、全国114件の応募の中から当法人から出品した2チームが「奨励賞」を受賞しました。

●イカ焼き&ホタテ焼き 制作/鹿内美津穂(管理栄養士)

本来加熱すると硬くなりやすい「イカ」や「ホタテ」を、真空調理法で柔らかく調理し、利用者でも安全安心で美味しく食べられるよう工夫しました。イカの串は下北産のゴボウで表現、まるで屋台で売られている「イカの姿焼き」のように仕上げ、「ホタテ」も焼き色を付けて焼きたて感を出しました。

●むつ湾のとろける帆立フライ ~下北野菜を添えて~
制作/小笠原敬(調理員)・村田裕(調理員)

フライ料理は嚙下食にすると食感が大幅に変わるため、嚙下食の利用者にも美味しいフライ料理を味わって頂きたく開発しました。食感を「スフレ状」にするために試行錯誤を繰り返しました。

みちのくクリニックの医師たちをシリーズで紹介

みちのくクリニック
ドクターズカルテ③

小野不二男先生が「みちのくクリニック」へ赴任したのは3年前です。それまでは小野胃腸科内科医院の院長として、44年にわたりむつ市の地域医療を支えてきました。自身が高齢になったこともあり閉院を決めました。「これからはゆっくりと過ごそうか」と考えていたところ、川部汎康院長からの熱心な誘いを受け、「みちのくクリニック」で医師を続けることを決めました。

「みちのくクリニック」を受診される患者の中には親子3代にわたり小野先生をかりつけ医とする方も少なくありません。小野先生は若い頃から「病気を診ずして病人を診よ」の考えのもと、患者の声をよく聞いて、患者の気持ちに寄り添う診療を心掛けています。小野先生の診療スタイルでもある「患者一人ひとりの訴えにじっくりと耳を傾ける診療」が、「みちのくクリニック」の重要な方針ともなっています。

これまで多忙な日々を過ごしてきた小野先生は若い頃から「病気を診ずして病人を診よ」の考えのもと、患者の声をよく聞いて、患者の気持ちに寄り添う診療を心掛けています。小野先生の診療スタイルでもある「患者一人ひとりの訴えにじっくりと耳を傾ける診療」が、「みちのくクリニック」の重要な方針ともなっています。

今年で89歳。健康の秘訣は「毎日かかさず、30分程度歩くこと」

野先生ですが、休みの日は散歩をしたり、学術書や随筆を読むなど、穏やかな日常生活の中で趣味の時間を楽しんでいきます。また、年に1~2回東京都や仙台市に住む子どものもとへ出掛けます。

今後の抱負については、「自身の体力が続く限り、地域医療を支え続けていきたい」と力強く話されました。

みちのくクリニックからのお知らせ

当院では、8月より下部消化管内視鏡(大腸カメラ)検査を開始しています。苦痛が少ない検査を目指し、オリンパス製の最新型内視鏡と、検査後の腹部膨満感を軽減する目的で「炭酸ガス送気システム」を導入しました。また、検査の際は希望に応じ鎮痛剤・鎮静剤を使用し、検査後には専用の回復室でお休みすることができます。

便秘や頻回な排便、腹部違和感や腹痛、出血がある方は、早めの検査を心がけましょう。健診の際、便潜血陽性反応が出た方で二次検査を希望の方は、健診結果を持参の上、来院ください。

1. 診察日時
診察日:月曜~土曜(祝日は休診)
受付:午前/8時30分~12時
午後/14時~17時
※土曜は午後休診です。

2. 大腸カメラ検査の予約方法
外来受診後に検査日を決定します。

キラリ輝く介護の魅力!
介護技術コンテストで受賞!!

9月、青森国際ホテルにて「キラリ輝く介護の魅力!介護技術コンテスト2017」が行われました。

同コンテストは、社会福祉法人青森社会福祉協議会が主催しており、介護に携わる職員が専門的な介護技術を発表し、評価を得られることで仕事に対するやる気を向上してもらうことや、県民に対して介護の魅力PRすることを目的に開催されています。

今年の競技テーマは「食事介護」でした。当法人からも「特別養護老人ホームみちのく荘」の職員3名が参加し、昨年度の受賞に続いて、見事「介護技術コンテスト検討審査委員会特別賞」を受賞しました。

右/澤口 陽子 (介護主任)
中央/堺 香菜 (ケアワーカー)
左/浜辺 将志 (介護主任)

真空調理ゆえの調味料の少なさで身体に優しく、1パック当り塩分が0.8gと塩分カットされています。

健康的な食生活に気を付けている方や塩分制限が必要な方にお勧めです。

ふるさと納税サイト「さとふる」に、みちのく城ヶ沢フードセンターの「オメガ3秋刀魚」が登録されています。

「オメガ3秋刀魚」は、真空調理法でオメガ3(身体に良いオイル)がたっぷり入った商品です。真空調理の低温加熱で約14時間加熱されているので、骨が箸で割けられるほど柔らかい仕上げです。

ふるさと納税寄付金額は1万円です。お求め・詳細は「さとふる」(https://www.satofull.jp/)のサイト内検索で「オメガ3秋刀魚」と検索ください。

納税サイト「さとふる」にオメガ3秋刀魚を登録!

ふるさと納税サイト「さとふる」に、みちのく城ヶ沢フードセンターの「オメガ3秋刀魚」が登録されています。

「オメガ3秋刀魚」は、真空調理法でオメガ3(身体に良いオイル)がたっぷり入った商品です。真空調理の低温加熱で約14時間加熱されているので、骨が箸で割けられるほど柔らかい仕上げです。

ふるさと納税寄付金額は1万円です。お求め・詳細は「さとふる」(https://www.satofull.jp/)のサイト内検索で「オメガ3秋刀魚」と検索ください。

谷川環境衛生開発(株)
代表取締役社長 谷川 聡

本社:むつ市新町 41-1
TEL. 0175(22)2659 FAX. 0175(22)7783
フリーダイヤル 0120-12-2659

し尿収集運搬業・浄化槽保守点検・清掃業
一般・産業廃棄物収集運搬業
下水道管渠清掃カメラ調査、下水終末処理場維持管理業

障害者雇用優良事業所として、表彰を受けました!

今年9月、ホテル青森にて「平成29年度青森県障害者雇用優良事業所等表彰式典」が行われました。当法人は、優良事業所部門の「独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構理事長努力賞」を頂きました。国で定められている障害者の法定雇用率は2%ですが、当法人は4.19%と高い雇用率を継続している点が評価された受賞でした。

建部玲子理事長が代表して表彰を受けました。

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 むつ市横町2-9-13
TEL 0175-22-9511

ENEOSグローブエナジー株式会社
URL http://eg-energy.jp/

むつ支店:むつ市南赤川町10-27
TEL 0175-22-8320

お客様へエネルギーの創造と革新を促し、経済・社会の発展に努めます。

谷川環境衛生開発(株)
代表取締役社長 谷川 聡

本社:むつ市新町 41-1
TEL. 0175(22)2659 FAX. 0175(22)7783
フリーダイヤル 0120-12-2659

し尿収集運搬業・浄化槽保守点検・清掃業
一般・産業廃棄物収集運搬業
下水道管渠清掃カメラ調査、下水終末処理場維持管理業

障害者雇用優良事業所として、表彰を受けました!

今年9月、ホテル青森にて「平成29年度青森県障害者雇用優良事業所等表彰式典」が行われました。当法人は、優良事業所部門の「独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構理事長努力賞」を頂きました。国で定められている障害者の法定雇用率は2%ですが、当法人は4.19%と高い雇用率を継続している点が評価された受賞でした。

建部玲子理事長が代表して表彰を受けました。