

2018年残暑見舞号

# 西の京・都和のはな便り

地域の方々と一緒に取り組んだ「第28回平和のための盆おどり」。西の京でも、利用者様・家族様と職員が一緒になって、楽しみました。

8/4 平和のための盆おどり 盛り上がりました



↑ 職員も朝から総出で、スイカゼリー、スイカういろ、タコ焼きづくり ↓



↑3階フロアでは、屋台を出してたこ焼きパーティー。



屋台の飾りは、利用者様の作品です ←

写真  
イケメン職員（？）とツーショット

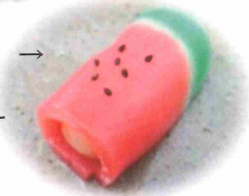


西の京からもたこ焼き屋さんを出店。行列ができていました。←



↑ただのたこ焼きではありません

スイカういろ、→  
手間ひまがかかっています



↓利用者様も、家族様や職員と一緒に盆おどり会場へ。



## 安全に美味しく食べられる工夫をしました！

今回作ったたこ焼きやういろは、噛んだり飲み込んだりする力が低下した高齢者の方でも、安全に美味しく食べられる工夫をしました。

食べにくさ（固い、ベタつき、口の中に貼りつく等）をなくし飲み込みやすい形態にするため、圧力釜でキャベツを柔らかく下ごしらえしたり、アミラーゼ酵素を用いてデンプンの分解を助けたり等です。老健茶山のさとの辻調理師（嚥下調整食の第一人者）の協力の下、実現しました。（T）

## 「口腔ケア」をテーマに家族懇談会開催

6月29日に、今年度1回目の入所家族懇談会を開き8家族、9名のご家族にご参加いただきました。

前半は、紫野協立診療所歯科の米田歯科衛生士長から「口腔ケアについて」をテーマにお話しがありました。

口の中には雑菌がいっぱいだが、高齢者は唾液が減少することで自浄作用が低下し、虫歯や歯周病のリスクがあがること、味覚の変化にもつながり、さらには口腔内の乾燥が義歯の傷を作ったりするとのこと。そして、歯周病、虫歯の怖さ、予防するための歯磨き方法、歯間の清潔保持、義歯の手入れ方法等についてお話しいただきました。



後半は、3,4階、5階毎に職員と家族様で懇談。学習会の感想、日々感じていらっしゃることを伺いました。お家での口腔ケアの状況や、施設と歯科との連携等をテーマに交流しました。

また、施設から、「面会があることでめりはりがある」、「ご本人も嬉しそうである」、「短時間でもありがたい」と話し、盆おどりなどの夏行事への参加も呼びかけました。(K)



## 通所リハビリ、短時間利用プログラム開始



「最近歩いている時に、つまずいたりこけそうになることが増えた」「物忘れが増えた」など、日常生活でお困りのことはありませんか？

この度、西の京通所リハビリにて、入浴・食事はなく、リハビリテーションをメインに

行う「短時間リハビリ」をスタート致しました。

午前中か午後の2～3時間、日々の困り事を解消できるように、リハビリ専門職が関わり、その方の目標に沿って個別訓練をしたり集団体操をしたりと、その方に適したプログラムを提供させていただきます。

ご興味のある方、詳しくはご担当のケアマネジャーか、西の京通所リハビリ窓口・森までお問い合わせ下さい。(M)

### 短時間リハビリの過ごし方（一例）



朝昼の2～3時間、利用者様個別の要望に沿ったプログラムです。入浴・食事はありません。



## 家庭でも、食中毒予防が大事です！

食中毒は、家庭で毎日食べている食事でも発生しています。普段、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

また、高齢者の方は体の抵抗力が弱く持病のある方も多いことから、少量の菌でも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです。正しい知識を身につけることで食中毒から身を守り、健康にすごしましょう。(N)

### 食中毒予防の三原則

#### ③ やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75°Cで1分間以上加熱  
(ノロウィルスの場合は、85～90°Cで90秒間以上)



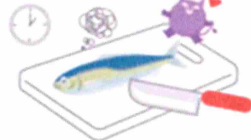
- 冷蔵10°C以下、冷凍-15°C以下で冷却



#### ② 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を放置しない



- 食材の温度管理



#### ① つけない

手と調理器具はいつも清潔に

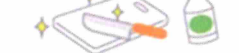
- 手洗いの励行



- 食品を区別して保管・調理



- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌



## 家庭菜園 at グループホーム

グループホームでは毎年家庭菜園を行っています。

梅雨入り前にベランダに植えたきゅうりやミニトマト、ミニカボチャに小玉スイカ等、入居者様達は毎日成長を見守りつつ、「花は咲いたけどまだ実がならへんなあ」と待ち遠しい様子。ようやくミニトマトが赤く色づき朝採り、入居者様みんなで頂きました。

家庭菜園は散歩に行く保育園児達にも大好評。これからもお花や実のなるものを植え、見て楽しい食べておいしい物を植え続けていきたいと思えます。(W)



## 楽しく創作活動してます

リハビリでは、歩行訓練などの筋力トレーニングの他にも、創作活動も取り組んでいます。

今年、地域で行われる盆おどりに西の京も参加するにあたり、出店する「たこ焼き」や「すいかゼリー」のポスターを利用者様が制作。折り紙や塗り絵を取り入れ、みんなで夏の思い出を話しながら楽しく創作しました。

利用者様手作りの作品は、随時2階廊下や玄関等に飾っていきますので、ぜひご覧ください。(U)



# 特養都和のはなで ショートステイ開始

都和のはなは、入居者定員 20 名の小規模な施設で、今年で 8 年目を迎えます。



入居者は、83 歳から 108 歳、100 歳を超える方が 5 名いらっしゃいます。中には体調を崩し、病院に入院される方もあります。最近では、年間平均 1～2 名の方が毎日入院をしているという状況です。

入院中の空いているお部屋を、8 月からショートステイ（短期入所生活介護事業）で活用することにしました。常に介護が必要な方の入所を短期間受け入れ、入浴や食事などの日常生活上の支援や、機能訓練などを提供し、ご家族の介護の負担軽減などを目的として実施する事業です。

ご利用等については担当のケアマネジャーにお問い合わせください。（K）

**介護老人保健施設 西の京の理念**

みんなの笑顔、輝くいのち  
家族や地域の人々との  
つながりを大切に、  
できること、したいことを  
チームで支援します。

（昭和） 2018年4月19日 第18回西の京福祉協議会にて確認

4月に、西の京の新しい理念を制定しました。

## 西の京の昼ごはん

7月の行事食～祇園祭

ごはん、揚げ、はもの天ぷらとかき、小松菜のなめ、草和え、すまし汁



暑い日が続き、揚げ物は食べられないかと思ってましたが、やはり京都！はもの天ぷらは嬉しい、美味しいと大好評。でも、小松菜が残ってしまいました…。この暑い夏を乗り切るには少しでも食べて体力をつけましょう！

## 7月のおやつ～豆乳わらびもち



豆乳ゼリー（右）  
豆乳わらびもち（左）

おやつレクリエーションで利用者様も作成に参加。わらびもちを練り上げる作業は力が要しますが、皆様頑張ってくださいました。手作りなので形は少々歪ですが、黒蜜ときな粉たっぷり「美味しい！」と5分後にはほぼ完食されていました。

飲み込みが困難な方には、弾力や粘りのあるわらびもちや舌で押しつぶせない寒天は不向きです。専用のゲル化剤を使用し、柔らかいゼリー状で提供いたしました。（Y）

「いやかてフロアをばっか明めへしてくる酒井さんです。よろしくお願ひございませぬ。（O）

Q. 休日の過ごし方は？  
「舞台をみるのが好きで、宝塚歌劇が大好きです」

Q. 今後の抱負をお聞かせください  
「早く慣れて、利用者さんにもスタッフにも信頼される様に頑張りたいです」

Q. この仕事に就いたきっかけは？  
「特にありませんが、昔から漠然とこういう仕事がしたいなと思っていました」

Q. どんな性格ですか？  
「おどろおどろしい」

Q. 介護で心がけていることは？  
「みんなの笑顔」

入所フロアの新しい仲間を紹介します。



酒井 香織  
介護福祉士

## 新入職員紹介

