

# たんぽぽ だより



赤碕福祉会 基本理念

一、報恩感謝 一、奉仕精神

第107号 平成31年 4月発行

**社会福祉法人 赤碕福祉会**  
 介護老人福祉施設 百寿苑  
 百寿苑デイサービスセンター  
 百寿苑きらりデイサービスセンター  
 百寿苑ヘルパーセンター  
 グループホームあかさき  
 グループホームきらり  
 グループホームはなみ  
 あかさき介護支援センター  
 鳥取県東伯郡琴浦町赤碕1061-3  
 (0858) 55-2051

## 持ち上げない抱えない介護 移乗動作のリスク

介護技術の互知識



ベッドから車椅子の間、ベッドとポータブルトイレの間などへ乗り移りの動作を「移乗動作」と言います。人の手による介助は一見すると安全で親身な介助ですが、実際は多くのリスクを伴います。

介助する方のリスク…腰痛、腱鞘炎

介助される方のリスク…恐怖心、痛み

車椅子を使用される方は足が不自由な状態であるため、立ち上がることが怖かったり、落ちないかという恐怖を感じられる方もおられます。介助者は脇の下や腰を支えての中腰での動作となる事が多く、腰痛や腱鞘炎になることもあります。



▲スライドボード



▲スライディングシート



介護士  
米原 卓

双方に無理のない、負担の少ない移乗動作の為に、赤碕福祉会ではPTの助言を受けながら、職員間で検討を行っています。スライドボード、スライディングシートを活用する事で持ち上げない、抱えない介護を行っています。



## ことカフェinはなみ

5月より再開  
いたします

ぜひお茶を飲みにお越しください♪



心より感謝申し上げます

※1月下旬～4月中旬に  
お越し頂いた方を  
掲載しております。

## 寄贈

森川準子様…百合の花 山本様…野菜 豊嶋様…野菜

## ボランティア様

赤碕日赤奉仕団様…喫茶 田中健二様…畑の整備  
足立一子様…草取り ことの会…傾聴  
谷川豊様…オカリナ演奏



JA 赤碕支部女性会様よりお米 10kgと  
雑巾を寄贈して頂きました。

## スマホ版ホームページ QRコード



ぜひご利用ください!

【編集後記】春の暖かな陽射しに包まれて新しい年がスタート致しました。赤碕福祉会も皆様と共に「前進」していきます。今年度もたくさんの笑顔を広報紙にてお届けしてまいります。

春たけなわの今日この頃、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は百寿苑の運営にご理解とご協力を頂き、あつく感謝申し上げます。

百寿苑は平成四年に開所以来、二十七年という月日を重ねてまいりました。百寿苑の理念「報恩感謝」「奉仕精神」を基に、「地域の方が高齢になっても障がいがあっても地域社会の一員として長く住み慣れた地域で暮らし続けることができる」ことを目標に包括的なサービスの提供に取り組んでまいりました。

令和元年という新たな節目を迎え、更なるサービスの質の向上・充実を図るべく本年度は百寿苑内部の改装、空調機器の入替等大規模な工事も予定しており、利用者の皆様にはご不便をお掛けしますが、生活環境の改善に取り組んでまいりますのでご理解とご協力をお願い申し上げます。

平成三十一年四月吉日

社会福祉法人 赤碕福祉会

苑長 入江 祐子



## 春バテ注意!

### 自律神経のバランスを整えよう!

春は低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動がおこるため、寒暖差が大きくなります。

自律神経のバランスが崩れ、体がだるかったり気分が落ち込んだり、肩こりやイライラする症状があります。春バテというそうです。

自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、この2つのバランスで臓器の働きを司っています。自分の意思ではコントロールできず、少しのストレスでもバランスが乱れます。

#### 自律神経の働きの整え方

睡眠、生活のリズム、運動、リラックス、食事に加え  
おすすめは、「ホットアイマスク」と「首の後ろを温める」  
ことです。特に蒸気で温めた40度ぐらいのタオルを  
おすすめします。乾いたタオルより深く広く熱が伝わります。



生活習慣の見直しが自律神経の働きを整えることにつながります。自律神経を整えて「春バテ」を予防しましょう。

看護係長 小串 祐美子

## 特養 医務の 知恵袋



### 春の定番料理!

#### 菜の花の からし和え

栄養素が豊富な 菜の花のレシピです



#### 材料 (1人分)

菜の花	45g	}	A
卵	10g		
砂糖	0.5g		
塩	0.1g		
油	0.5g		
薄口醤油	2g		
みりん	1g		
ごま	1g		
からし	1g		



#### 作り方

- ① 菜の花は3cmの大きさに切り、塩ゆでする。
- ② 卵は砂糖、塩を合せ油で炒める。
- ③ ①・②を冷ましたら、ボールに入れる。
- ④ Aの調味料と③を混ぜ合わせたら出来上がり。

#### 栄養成分

エネルギー	52kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	2.7g
食塩	0.5g



管理栄養士 林 和美

## 今年度もよろしくお願いたします



## 2019年度 事業計画

### 【具体的な取組み】

1. **人権の尊重**…①職員に対する倫理教育の充実②利用者の自己決定と選択の尊重③身体的拘束等の適正化を図る④虐待を発生させない体制づくり
2. **サービスの質の向上**…①サービス提供方針を明文化し、職員への浸透と実践を図る②個別ケアと機能訓練の充実③業務手順・マニュアルの策定④職員の教育・研修の充実⑤職員および利用者やその家族等の参加による改善の取組みと確認⑥サービスの自己点検と改善⑦「笑顔・あいさつ・清潔」を基本とする職員マナーの向上⑧リスクマネジメントによる事故防止
3. **地域との関係の継続**…①地域での生活を重視したサービス方針の確立②家族や介護者に対する支援③地域ボランティアの活用と育成
4. **生活環境・利用環境の向上**… ①利用者利用の環境の整備②災害対策計画等に基づく実効性のある訓練の実施③災害時の事業継続計画 (BCP) の整備 ③感染症対策の強化④食事形態やアレルギー等への個別対応
5. **地域における公益的な取組**…①低所得者への配慮②多様な社会福祉援助ニーズの把握と援助
6. **信頼と協力を得るための情報発信**…①地域から信頼される情報発信②苦情・相談内容等の公表・説明③ソーシャルネットワーキングサービス (SNS) 等の普及を踏まえ、職員へ適切な情報管理に関する注意喚起・教育を行う
7. **トータルな人材マネジメントの推進**…①期待する職員像を明示し、職員に浸透を図る②人事考課評価基準の統一により、「仕事に対する取組み姿勢」「各職位に応じた業務内容とスキル」を明確にし公平な評価を行う③良好な職場の人間関係の構築と維持 (チームワーク)
8. **人材の確保に向けた取組みの強化**…①福祉人材の確保
9. **人材の定着に向けた取組みの強化**…①職員の定着 ②働きやすい・働きがいのある職場づくり
10. **人材の育成**…①期待する職員像を明示し、育成の目標とする②コーチング技術の活用による職員育成③リーダー層の育成
11. **コンプライアンス (法令順守) の徹底**…コンプライアンス規程、公益通報者保護規定に則った取組み
12. **健全な財務規律の確立**…①適切な収益性の確保②会計に関する十分な体制の整備
13. **固定資産の取得・大規模改修 (社会福祉充実計画)**
14. **新規事業**…旧「さくら台」を活用した新規事業の検討

【令和元年度スローガン】

# 前進

常に前を向き、何事にも積極的に挑戦していく。また、全職員一丸となり、物事を前に推し進めていく。

## 新入職員の紹介

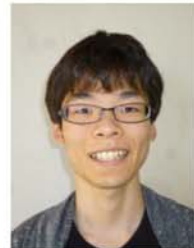
爽やかな春の風とともに、百寿苑にもフレッシュな9名の新入職員がやってきました♪よろしくお願ひ致します。



理学療法士 遠藤 拓郎  
きらり  
デイサービスセンター



介護士 森本 華澄  
特別養護老人ホーム  
百寿苑



介護士 中原 海斗  
特別養護老人ホーム  
百寿苑



介護士 竹中美勇士  
きらり  
デイサービスセンター



介護士 鶴 真納美  
百寿苑  
デイサービスセンター



調理師 前田 悠里  
百寿苑  
厨房



用務員 竹歳 朗枝  
特別養護老人ホーム  
百寿苑



看護師 佐伯 照子  
きらり  
デイサービスセンター



調理員兼介護士  
橋谷 和子  
グループホームはなみ



4月1日 辞令交付式を行いました。

## 地域公民館活動

定期的に地域の公民館に出かけて、健康管理についての座談会を開催、頭・指先・全身を動かす体操やレクリエーションを行っています。地域の方々が、いつまでも健康で現在の生活を継続できるようこれからも取り組みを継続して参ります。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。主に金屋、下伊勢、別所、西町、笠見、尾張、東三軒家の公民館にて活動を行っています。皆さん一緒に楽しみましょう！



百寿苑  
デイサービスセンター  
隠岐介護士



▲西町公民館にお邪魔しました。



▲大きな笑い声が響きます。



▲ドリルに挑戦！

## 苦情解決事業報告会

利用者様・家族様・地域住民の方から多くの貴重なご意見を頂きました。心より御礼申し上げます。

4月16日「平成30年度下半期 苦情解決事業報告会」を実施しました。下半期7件の苦情があり、これに対して第三者委員3名の方からご意見をいただきました。いただいた意見を職員間で共有し、改善に繋げサービスの向上により努めていきたいと思ひます。

【苦情内容の内訳】

配食	請求	サービス内容	職員マナー	交通マナー
2件	1件	2件	1件	1件

- 苦情を謙虚に受け止め成長していくことが大切。素直に受け止めてほしい。
- 苦情を言うことで気が付くきっかけになるので大変ありがたい。
- 意見や要望には共通することも多く、教育の機会を捉えて日々職員教育に力を入れてほしい。

### 苦情受付

○ご意見箱（玄関に設置しております）

○電話 0858-55-2051

○FAX 0858-55-2445

○E-mail: [hyaku\\_1@mx1.tcbnet.ne.jp](mailto:hyaku_1@mx1.tcbnet.ne.jp)

○ホームページ <http://www.hyakujyuen.jp/>

※ご意見を頂いた方の秘密は厳守いたします。

## 平成30年度 苑内研究発表

百寿苑恒例、苑内研究発表を3月に行いました。各事業所とも1年、もしくは数年をかけて取り組みました。県大会に特養・総務課・ヘルパーセンターの3事業所が出場します。応援よろしくお願ひします。

総務課【福祉人材の確保に向けて】

特養【ヘルパーセンター】  
【動きやすい職場作りを目指して】

ヘルパーセンター  
【家のお風呂に入りたいなあ。  
～チームで取り組む方向性～】

人材確保に成功するための4つのポイント

### ①求める人材を明確にする。

「自法人・施設で活躍できる人材か」判断する基準を明確に設けることが重要。

### ②積極的な母集団形成。

攻めの姿勢を持って、応募者を必要数集める積極性が必要。

全国社会福祉法人経営者協議会 福祉人材マニュアルより

はじめに・・・

入社3年目になり  
業務には慣れて来たが・・・  
自信がない・・・

もの足りない・・・



取り組んだ課題

- ① どのような入浴方法で、安心して入浴していただくか。
- ② 警病を発生され、前向きに生活して頂くためにはどのような関わりを持ったらよいか。



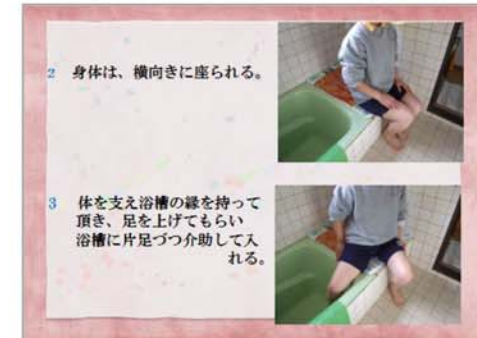
総務課と介護職員とで求人チームを結成し就職フェア等に参加しています。

3月号発行

行事終了後にはすぐ担当職員にコメントを依頼。  
「期限内に合った  
（一人で出来た！！）」

自分から締切日を確認している記事に対しての提案ある1人で進めてくれる！！（安心）

1人の介護職員の新聞作成を通しての成長にスポットを当てた研究です。



在宅生活を支えるヘルパー職員による多職種連携と自立支援をテーマに行った研究です。

# あかさき介護支援センター

## 私たちケアマネジャーです！

日々の業務の様子です。利用者や家族の相談に応じ、アドバイスをしたり、利用者の希望に沿ったケアプランを作成し、在宅生活を支えます。



事業所に訪問



サービス担当者会議

ご自宅訪問にて相談



ケアプラン作成

### 田中ケアマネジャーに聞いてみました！

質問 赤碕福祉会で働こうと思ったきっかけを教えてください。  
 田中：専門学校の実習で来ました。職場の雰囲気が良く、就職を決めました。  
 質問 赤碕福祉会に入られて、どこの事業所に勤務されましたか？  
 田中：最初は特別養護老人ホーム百寿苑の介護士をしました。

結婚し、産休に入るまで6年ほど勤めました。社会人として初めての職場であり、利用者様や職場の仲間から多くの事を学ぶことができました。2年間の産休育休を取り、その間にケアマネジャーの資格も取得しました。

質問 赤ちゃんを育てながらの資格取得、すごいですね。復帰後はどのような仕事をされましたか？  
 田中：きらりデイサービスセンターの介護士、百寿苑ホームヘルパーセンターの訪問介護士として勤務しました。その後現在のケアマネジャーの業務をしています。

質問 仕事と家庭の両立は大変ではないでしょうか？  
 田中：大変なこともありますが、同居家族の協力もあり両立できています。

質問 ケアマネジャーとしての働き甲斐を教えてください。  
 田中：利用者様、ご家族、他事業所の方、多くの方との関わりがあり、大変勉強になります。ご家族の方が相談に来られ、信頼関係が徐々に深まり、利用者様から喜びの声をいただくと、とても嬉しくなります。



## 理学療法士の 一口アドバイス

# 自然治癒力と体調管理 自然治癒力の高め方

最近、「健康」に関する番組や広告などよく目や耳にします。私も先日研修で予防医学に関する研修を受けました。その中でも、個人的に興味を持った“自然治癒力の高め方”について簡単ではありますがお伝えします。



百寿苑きらり  
デイサービスセンター  
伊藤理学療法士

＜自然治癒力が低下している人の特徴＞

### 要チェック

- 体温が36.0度以下
- 便秘になりやすい
- カチカチ状、コロコロ状、泥状、水状の便が出る人

あてはまる人

- ・痛みがやすい（身体の痛み、生理痛）
- ・体調を崩しやすい
- ・病気を起こしやすい



＜自然治癒力を高めるには？＞

自然治癒力には腸内環境が大きく関わっています。しかし、腸内環境は3歳までに決定するため今から善玉菌を増やすことは出来ません。今できることは、「善玉菌を活性化」させることです。大事なのは、「腸で何（どの菌）が食べるかです」

運動もとっても大事！



＜善玉菌活性化理論＞

- ①水分摂取・・・1.5～2ℓ/日の糖を含まない飲み物
- ②運動・・・週に2～3回の20分以上の運動
- ③体温の保持・・・入浴、温かいものの摂取、寝る前に白湯を飲むのを勧めます
- ④食事・・・「まごわやさしい」に該当する食品。オメガ3、オメガ9の油、発酵食品など

\*2～3か月で細胞は入れ替わるため、効果は3か月を目安に。

☆期待できる効果

体温上昇、痛みの緩和、便秘解消、疲労しにくい、体調を崩しにくい、肌がきれいになる、痩せやすい、運動の効果が出やすい身体が得られる等  
 \*必ずしも効果を保証するものではありませんが、ぜひお試しください。