

平成三十年年頭に当たりて

理事長 藤田 譲治

新年あけましておめでとうございます。皆様方にとりまして、今年が明るい年になりますことをお祈り申し上げます。

さて、今年も戌戌(つちのえいぬ)の年であります。物事がよい方向へ向ければ、非常にいい方向に転び、悪い方に転がれば、悪い方に転じやすいという、明と暗がはつきり分かれる分岐点を迎えると言われています。行く方向を間違わないようにしっかりと舵取りをまいります。

我が常美会におきましては、目下建築が進んでおります特別養護老人ホームおくらの里増築工事予定員四十名増員が竣工を迎え、今年三月末にオープンする予定です。

瀬戸内海が眺望できる風光明媚な地に、心地よく暮らすことができる居室や最新の設備を完備した特別養護老人ホームとして新しく生まれ変わります。

施設が新しく生まれ変わるのを期に、職員の皆さんには「改革するべきものは何か?」「継続するものは何か?」を今一度考えて、一人ひとりが自分のことと捉え、高齢者の支援に取り組んでもらいたいと思います。

今年四月には、介護・医療・障がいの報酬が改定され、法の改正が行われます。国が意図するところをよく理解し、その対応をしっかりと行っていかなければなりません。また、人材の確保が難しいと言われている中で、職員を大切にしっかりと育てていきたいと考えております。

本年は当法人にとりまして、新たな飛躍に向けての大きな転換期となるのではないのでしょうか。地域の皆様から信頼される施設となるため、役職員一丸となつて

邁進してまいります。



## 特別養護老人ホームおくらの里 40床増築のお知らせ

平成30年3月末のオープン予定に向けて、増床棟の増築工事も終盤に向かっております。従来型の広域型施設として、個室と多床室を用意して、地域の皆様の多様な福祉サービスのご要望に応えられるよう取り組んで参ります。

既存の施設をベースにした、温かみと家庭的な雰囲気を大切に造りとなっています。

3月のオープン前には内覧会を予定しております。

また、随時、入所の受付もしておりますので、お気軽にお問い合わせください。



機能回復訓練室



従来型個室



多床室(4人部屋)



食堂

運

動

会

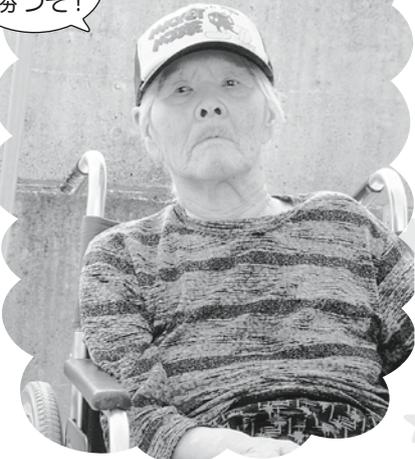
おくらの里

2F

お知らせ



今年は  
勝つぞ!



皆さんとても真剣に競技に  
取り組み、運動会を  
楽しめました。



ん〜少し  
しょっぱい



大きい!



# 太鼓祭り

豪華絢爛太鼓台を眺めて  
大変喜ばれていた様子です♡





# 厳選! ~笑顔特集~



## 職員より

皆様、いつもすてきな笑顔でお話して下さりありがとうございます。職員一同ほっこりした気持ちにさせていただいています。



めでたい日の  
笑顔!



この笑顔に  
金メダルです



お見事なスピーチ  
ありがとうございます



おいしい笑顔!



今回のスマイル1位!



# デイサービスセンターおくらの里



## 敬老会

グレース第2幼稚園の  
皆が来てくれたよ



可愛い子ども達に  
笑顔いっぱい貰った!!

## いもほり



タオルが  
似合ってるね!

## 運動会



バンザイ

## 手作りパンケーキ



## 紅葉狩り

真っ赤に色づいた紅葉に感動



紅葉見学の後の  
ケーキは最高  
花より団子(笑)



# ドライマウス(口腔乾燥症)について

通常、唾液は1日に1000～1500ml分泌されますが、加齢と共に分泌量は減っていきます。慢性的に唾液が不足すると、食べ物が飲み込みにくくなったり、舌に痛みを感じるようになったりする「ドライマウス(口腔乾燥症)」になることがあります。

最近、年齢を問わずにドライマウスの症状を持つ人が増えていて、日本に推定800万人いるとも言われています。

## 原因

加齢による唾液腺の機能の低下/口呼吸/精神的な緊張やストレス/やわらかい食べ物を食べる人が多い/薬の副作用/糖尿病や腎臓病など病気によるもの/シェーグレン症候群という自己免疫疾患、などがあります。

## おもな症状

飲み込みにくい/舌が痛い/口の中がネバネバする/入れ歯がはずれやすい/味覚障害/歯周病や虫歯の悪化など、さまざまな症状を引き起こし、口の中の違和感や不快感がつねにあります。

## 治療と対処療法

原因を取り除くことが第一。原因となる疾患の治療や薬剤を中止し、ストレスを溜めないことが大切です。それでも改善されない場合には、対症療法として含嗽剤や人工唾液、唾液の分泌を促進する薬剤の投与や漢方薬を用いた治療が行われます。また、酸味のある食品(ビタミンC含有のキャンディなど)により味覚を刺激したり、口の渴きを緩和するドロップを利用するのも有効です。寝たきりの高齢者では、介助者がしっかり口腔ケアを行うことで、唾液の分泌が増えることもあります。

(参考URL)日本訪問歯科医師会 <http://www.houmonshika.org/oralcare/c50/>

## 相談員の窓から

平成30年3月に「特別養護老人ホームおくらの里」が増床する事となりました。今回は、入所の申し込みから契約までの流れをご案内致します。

### ①入所の申し込み(入所申込書の提出)

- ・入所申込書は施設の窓口にあります。  
(常美会のホームページからダウンロードできます。印刷してそのままお使い下さい。)
- ・原則として「要介護3」以上の方が対象となります。
- ※要介護1、2の方は、やむを得ない事情により特別養護老人ホーム以外での生活が著しく困難であると認められる場合には、特例的に入所が認められる場合がございますのでご相談下さい。
- ・入所申込書、介護保険被保険者証、印鑑をご持参の上、施設へお越し下さい。

### ②1次面接・入所検討委員会での審議

- ・当施設において対応可能な状態の方で、緊急性が高いと思われる方から順に連絡し、1次面接をさせていただきます。面接の結果が「入所検討委員会」において承認されると、入所のご案内をさせていただきます。順番が決定します。
- ※ご案内の順番については非公開となります。(入所検討委員会は年4回実施しています。)

### ③2次面接の実施

- ・順番が近づいてまいりましたら、順次入所のご案内をさせていただきます。
- ・状態にお変わりがないかを含め、医療面・介護面について再度面接をさせていただきます。

### ④入所の決定、入所前事前説明

- ・入所決定後、入所に関する詳しい説明を行います。入所に向けて準備をお願いします。

### ⑤契約の締結(入所)

以上が「入所申し込み～入所決定(契約)」までの流れとなります。入所に関して気になる事やご質問等ございましたら、お気軽にご相談下さい!

担当 特別養護老人ホームおくらの里 (加藤・中山)  
地域密着型特別養護老人ホーム広瀬の里 (浅野・二宮)

新年あけましておめでとうございます。

私たち訪問介護員は介護を必要とする方のお宅へ伺い、在宅生活の不安を少しでも軽減していただいたり、介護をされているご家族の負担を少しでも減らしていただけるように身体介護や生活援助を行っています。

身体介護ってなに？生活援助ってなに？と思われる方がいらっしゃると思いますので今からご説明しますね！！

身体介護とは…入浴介助、排泄介助、食事介助、着脱介助、身体の清拭・整容、病院の通院介助を行います。  
生活援助とは…掃除や洗濯、食事の準備や調理等家事全般、代筆、代読などを行います。

身の回りの事をしてほしいと思われてもヘルパーが行ってはいけない事も沢山あります。

例えば…大掃除、部屋の模様替え、仏様の御世話、窓拭き、外回りの掃除などさまざまです。

(わからないときは遠慮なくヘルパーに聞いてくださいね。)

私たちおくらの里ヘルパー一同は長く住み慣れた環境で生活したいと願う方を応援し支える仕事に誇りをもって  
います。

今年もヘルパー一同、初心にかえり皆様と共に充実した一年を過ごしたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。

## 居宅介護支援事業所 おくらの里

### 物忘れ診察 お助けメモ

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 今までできていた簡単な仕事ができなくなった<br/>(服薬管理・日課・留守番・家事など)</li> <li><input type="checkbox"/> ガス、電気の消し忘れや水道の止め忘れが目立つ</li> <li><input type="checkbox"/> 日付や時間があやふやになる<br/>(午前か午後かさえも分からないなど)</li> <li><input type="checkbox"/> 性格が変化し、精神的に不安定で、機嫌が悪いことが多く、ささいなことでも怒り出す</li> <li><input type="checkbox"/> 活発さに欠け、気分的に落ち込んだ状態があり、ささいなことを心配し、恐れる</li> <li><input type="checkbox"/> 呼びかけに対して反応しないことがある</li> <li><input type="checkbox"/> 季節や目的に合った服を選ばず、身だしなみに無頓着になる</li> <li><input type="checkbox"/> 昼夜が逆転している<br/>(昼間に寝ていることが多く、夜間(深夜・早朝)動き回ったり、大声を出したりする)</li> <li><input type="checkbox"/> 直前の出来事を忘れている<br/>(食べたことを忘れて、また要求したり、食べてしまうなど)</li> <li><input type="checkbox"/> 実際にはなかったことをあったように言うことがある<br/>(お金や持ち物のしまった場所を忘れ「盗まれた」と騒ぐなど)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 簡単な計算ができなくなった<br/>(いつも一万円札で支払うなど)</li> <li><input type="checkbox"/> 話のつじつまを合わせようとする<br/>(答えの間違えを指摘され、言いつくろうなど)</li> <li><input type="checkbox"/> 家族に依存する様子がある<br/>(本人に質問すると、家族の方を向くなど)</li> <li><input type="checkbox"/> よく転ぶようになった</li> <li><input type="checkbox"/> 同居の家族の名前や人間関係が分からなくなる</li> <li><input type="checkbox"/> 服を一人で着られず、着る順番や表裏などが分からなくなる</li> <li><input type="checkbox"/> 汚れた下着をそのまま着ていることがある</li> <li><input type="checkbox"/> 風呂に入ることを嫌がる</li> <li><input type="checkbox"/> 目的もなく動き回ったり、一人で外出したがって目が離せないことや、外出して道に迷うことがある</li> <li><input type="checkbox"/> 独り言、同じ話・同じ言葉の繰り返しが多く、会話がかみ合わなくなった</li> <li><input type="checkbox"/> 実際にはない物が見えたり、聞こえたりする<br/>(誰かがそこにいると言うなど)</li> <li><input type="checkbox"/> 大小便を失敗したり、後の処理がうまくできない</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

日常の暮らしの中で、ご家族の物忘れで「あれ？もしかしたら認知症かな？」と心配になったことはございませんか。このような症状がいくつか思いあたるのであれば、まずはかかりつけ医に相談してみましょう。おくらの里のケアマネージャーも、ご相談をお受けすることができます。早期診断、早期治療のため、早めに医療機関を受診しましょう。

## 新居浜市地域包括支援センター協力機関 おくらの里

### サルコペニアをご存知ですか？

サルコが「筋肉」、ペニアが「減少」という意味で、サルコペニアとは骨格筋肉量の減少を意味しています。骨格筋肉量が減少することで、徐々に筋力低下、機能低下がおこるため、寝たきりや要介護に近づくことされています。

#### サルコペニアの予防 簡単筋トレ

##### 1)椅子を利用したスクワット

ポイントは、ゆっくり息を吐きながら、3秒かけて「立つ・座る」動作を行うことです。この時、膝がつま先より前に出ないように気をつけてください。1日10回が目安で簡単にできるようなら、回数を増やします。

##### 2)つま先立ち

歯磨きをしながら、コピーをとりながら、電車の移動中などにもできる簡単エクササイズ。つま先立ち3秒かけて、ゆっくり上下します。

#### 食事法

食事では、筋肉を作るのに欠かせないBCAAについてご紹介します。

BCAAとは、バリン、ロイシン、イソロイシンという3つの必須アミノ酸をまとめた呼び名で、体の中に入ると、筋肉を作ったり、修復したりします。BCAAを豊富に含む食材は、まぐろやかつおなど赤身の魚、レバーなど赤身の肉、卵、大豆製品、牛乳などがあります。

元気な今のうちにバランスの良い食生活や運動習慣を整えておくことが大切です



2F

地域密着型

特別養護老人ホーム

広瀬の里

八重桜・向日葵

敬老の日

プレゼントも  
いいけど早く料理を  
食べたいね～

美味しい料理と  
プレゼントで  
大満足じゃ～

プレゼントを  
もらったよ



広瀬の里 開設記念日 (H29.10.23)

みんなで、楽しく開設記念日を  
迎える事ができました。



紅葉狩り

紅葉はきれいにそまってきたけど、  
少し雨が降ってきたのが残念だわ～



3F

地域密着型

特別養護老人ホーム

広瀬の里

金木犀・山茶花

開設記念日



敬老の日昼食会

みんなで松花堂弁当をいただきました!!



さつま芋収穫祭



# グループホームうわばら



『サツマイモ 収穫祭』

今年のお芋はどれも大きくて天ぷらがおいしかったです



『紅葉狩り』

広瀬公園に歩いて行って来ました。猫もたくさんいました



『三味線の演奏会』

何曲も演奏していただきたくさん元気いただきました。「炭坑節」では踊ってしまいました。最後に皆さんで写真を撮りました。楽しかったです。



ふくろう夫婦



カエルと花



曼珠沙華

いつも季節ごとに写真を提供してくださる方がいらっしゃいます。季節を感じたりとても癒されています。ありがとうございます。



# ようこそ!!

新入所者



渡辺キク工 様

〈平成29年10月2日入所〉

新居浜出身。ご結婚されてから、畑仕事に精を出され、とても熱心に作業されていたそうです。また、昔から歌が大好きで、今でも週に一度のカラオケの日には、音楽に合わせて口ずさんだりして楽しんでいます。職員の事をよくお気遣い下さる、優しく笑顔の素敵な方です。



松本トシコ 様

〈平成29年11月1日入所〉

西条市出身。とても働き者で社交的なトシコさん。昔からお付き合いのあるご友人も多いそうで、ご趣味のカラオケ店にもよく足を運ばれていたそうです。

今でも職員とお酒のお話をして盛り上がったりと、誰にでも気さくにお話して下さる明るい性格の方です。



下元 幸男 様

〈平成29年11月20日入所〉

高知県出身。山や花の写真を撮るのがご趣味で、昔は奥様と一緒に新居浜・西条・土居周辺の山々を歩かれたそうです。また、ご自宅のお庭にも花を植えてお世話もされていたそうです。そんな自然を愛する心優しく、穏やかな笑顔が印象的な下元さんです。

おめでとうございます!

## おくらの里 2Fお誕生者

- 1月 神原 君恵 様 昭和2年(91歳)  
中川 哲雄 様 昭和10年(83歳)
- 2月 木下 妙子 様 昭和13年(80歳)  
八木ツヤ子 様 大正11年(96歳)  
鎌倉 徳美 様 昭和5年(88歳)  
下元 幸男 様 昭和4年(89歳)
- 3月 山田 道子 様 昭和7年(86歳)  
直野イサミ 様 大正15年(92歳)  
永井ツム子 様 大正15年(92歳)
- 4月 高橋シズ子 様 昭和6年(87歳)

## おくらの里 3Fお誕生者

- 1月 青木ヒサ子 様 昭和6年(87歳)  
徳永ミヨエ 様 大正11年(96歳)  
原田 力 様 昭和4年(89歳)  
原 順造 様 昭和11年(82歳)
- 2月 山下スミ子 様 昭和7年(86歳)  
吉田 英幸 様 昭和14年(79歳)
- 3月 白石伊志己 様 昭和13年(80歳)  
曾我部嘉男 様 大正13年(94歳)  
丹生谷萱子 様 大正8年(99歳)  
福嶋 君子 様 昭和10年(83歳)
- 4月 菅 美登利 様 昭和5年(88歳)

## 職員募集のお知らせ



社会福祉法人常美会では事業拡大に伴い、年齢や経験を問わない幅広い人材を募集しております。シニアの方やパート希望の方も、お気軽に問い合わせください。施設見学もお待ちしております。

- 募集職種 介護職員・看護職員・訪問介護員・調理職員

おくらの里 TEL(0897)31-6113まで

求人情報や施設の様子など、ホームページで公開しております。→「おくらの里」で検索

### ボランティア・慰問のお礼

### 寄付寄贈

- 藤田 弘昭様、第一生命労働組合 松山支部様  
第一生命労働組合 新居浜駅前オフィス様
- 谷脇靖夫様、藤田俊治様  
横山泰茂様(習字)  
竹内芳子様(習字・角野銭太鼓)  
浜つ鼓★弾★DAN様(よさこい踊り)  
津軽三味線 村上三絃道様  
原田明夫様、岩下節郎様、高橋亨子様、藤田光男様、小野嘉寿栄様、西川美代子様  
グレース第2幼稚園様(園児47名、先生4名)
- よさこい緑連、彩翔様  
川端真由美様、宇野真紀様、真鍋奈美様、宇野花様、近藤志穂様、高橋美佳様、曾我部菜津美様、井上和恵様  
角野銭太鼓様  
垣野光様、曾我紀子様、明星富美子様、日野洋子様、矢吹紀子様、原敦子様、塩崎貞子様、田坂智恵子様、神野清子様、真田靖枝様、時任和子様、近藤節子様、塩見薫様、峯本啓子様、小野鈴美様  
当施設にお越し下さりましてありがとうございます。この場をお借りしまして、職員一同御礼申し上げます。

## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。旧年中もたくさんの方々にお世話になり、ありがとうございました。日々、悲喜こもごもの沢山の出来事が起こり、それらが集まって1年365日が存在しているなど実感しております。

新しく迎えた年は「戌年」ですが、九星気学という干支の占術では、「九紫火星が支配する年」と言われています。これは物事の明るさや活気があふれる年、分岐点となるという意味があると言われてます。これまで積み重ねてきたものがどうなるか、良くも悪くも「動」の一年になるのではないのでしょうか。

さて、常美会も法人内の施設も増え、少しずつですが大きくなっています。そして今春にはおくらの里の増床によるリニューアルも控え、まさにこれからの分岐点となる年となりそうです。そんな中で、新たな年の始まりは、少しだけ立ち止まって過去を振り返り、改めて目標や希望を持つてこれからの臨む、そんな時季だと思えます。

皆様にとって健康で穏やかな一年となりますことを願って、本年もどうぞよろしくお願いたします。

季刊誌「てんぼうだい」編集委員一同

おくらの里

- 法人本部
- 特別養護老人ホーム
- 短期入所生活介護
- デイサービスセンター
- ヘルパーステーション
- 居宅介護支援事業
- 在宅介護支援センター

社会福祉法人 常美会

# おくらの里

〒792-0047 愛媛県新居浜市御蔵町11番23号  
TEL(0897)31-6113 FAX(0897)31-6114

広瀬の里 / 地域密着型特別養護老人ホーム・短期入所生活介護  
〒792-0047 愛媛県新居浜市御蔵町11番20号  
TEL(0897)47-3367 FAX(0897)41-3338

うわばら / 認知症対応型共同生活介護  
〒792-0046 愛媛県新居浜市上原四丁目1番15号  
TEL(0897)47-0900 FAX(0897)40-3456

E-mail ● okura11@okuranosato.com  
ホームページ ● http://www.okuranosato.com/