

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市稚津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・宮本・金城・岡

夢の音でお正月気分

1月の誕生会

令和二年一月八日に誕生会が行われました。今回はボランティアグループ「琴の音」の皆様が来てくださり、「二月一日」「黒田節」等、大正琴の音色で何曲も演奏してくださいました。



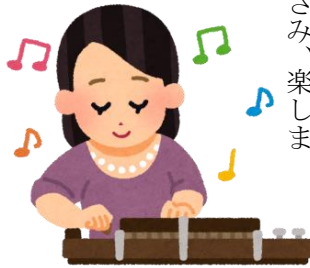
お正月気分を味わっていただこうと、おしるこがふるまわれしました。優しいあんの甘さに、皆さなしい笑顔です。(^^)

笑う門には福来る

『笑う門には福来る』は、皆さんもご存じの年初めなどによく言われている諺です。

ところで、認知症の人はいつも否定されてばかり居ますから、中心なかなか穏やかにはなれません。「そんなことが出来ないの!?!だから駄目なのよ!」という言葉は認知症の

利用者の皆様は音色に合わせて手拍子しながら口ずさみ、楽しませていました。
職員一同利用者様の笑顔が見られうれしく思いました。



方に対してはタブーです。

認知症の方の介護には笑顔で「居てくれてうれしい」と、存在することを肯定する言葉がとても有効なのです。普段使っている言葉と笑顔で「ご飯食べられて良かったね!」とか、「今日は来てくれて良かったね!」とか、喜びや感謝の言葉を

かけることが大切です。

誉められると脳のドーパミンが放出されて喜びが満ちます。人は楽しいから笑いますが、楽しくなくても形だけで笑っていても楽しくなってくるのです。
笑いで遺伝子が働き、免疫細胞が増えるという研究もあります。

【施設長 岡 賢了】

職員のひとり言

「孫の職業体験」

清掃 Y・M



「キツザニア」とか「カンドウ」って聞いたことあると思います。が、子供達があこがれの職業人に変身して、働いて楽しめる体験型テーマパークのことです。

昨年末に息子家族に誘われて、幕張にある「カンドウ」に初めて行ってきました。モデル・パイロットなど30種類以上の職業体験ができ、制服や機材は実際に使用されているものが多いので大人も見ているだけで十分楽しめます。6歳の孫はモデル体験、キレイなドレスを着てラウンウェイを歩き、カメラの前ポーズ、どの子供達もみな一流モデルのようです。他にもいくつかの職業体験をして満足そうでした。まだまだ先のことですが、この体験が将来やってみたい仕事を見つけるきっかけになるといいですね。じーじ、ばーばも孫の成長を感じつつ、親子三代で今どきのテーマパークを楽しんだ一日になりました。

当デイケアで育成していたラディッシュです。2か月が経過しましたが、十分に育たず…。

一般的には夏場だと20日程度、秋・冬場だと40日程度で収穫できるということですが、植えの時期が遅かったこと、お正月に水やり



ができなかったこと、また土の耕し方が足りなかったのか、など反省点がたくさん…（'-ω-'）次こそは今回の反省を活かして、コロコロとしたラディッシュを作るぞ 9（"ω"）9



特集 地域で支える高齢者「地域包括ケアシステム」



千葉県の総人口における65歳以上の人口割合は、約4人に1人です。また、75歳以上の割合は約7～8人に1人です。高齢化率は全国47都道府県中40位ですが、数字は全国平均とほぼ同等です。他都道府県より増加のペースは速いほうで、平成27年から10年間の増加率見込みは65歳以上が全国5位、75歳以上は全国1位となっています。このような高齢化社会を地域で支えていく体制を「地域包括ケアシステム」と呼び、主に以下のような取り組みが実施されています。

①医療と介護の連携

高齢者が介護を必要とする原因は、病気や障がい起因するものが多くみられます。平成30年より、各市町村が「在宅医療・介護連携推進事業」を実施し、地域の医療・介護の実態把握・連携支援・提供体制の構築等を行っています。しかし、医療～介護間、市町村間の連携や実態把握が不十分であることや、医療資源そのものが不十分な地域があることなどが課題としてあげられています。

②介護人材の確保とサービスの質の向上

平成28年より、サービス従事者の質を高めるため、介護福祉士の資格取得方法の見直し・介護支援専門員の研修制度の見直しが行われています。しかし、今後さらに高齢化が進むにつれ、サービス従事者の数が数十万人不足すると見込まれ、従事者の確保が課題となっています。

③高齢者の住まい等の整備

高齢者が安心して暮らせる住まいとして、バリアフリー構造と介護・医療と連携してサービスを提供する「サービス付き高齢者向け住宅」が創設されるなど、高齢者向け住宅の普及・推進が図られています。今後は、高齢者のみの世帯が増加していくため、重度な状況になっても地域の様々なサービスにより、その住まいでの生活を継続するための支援が求められます。

④認知症対策の推進

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らせる社会を実現するため、本人や家族への早期の対応・地域でのサービス構築や普及啓発活動などの対策を実施しています。行政だけでなく、地域全体で支えるという取り組みが求められます。

⑤保険者による取り組みの推進

市町村・都道府県で3年ごとに計画の策定が義務付けられ、地域包括ケアの取り組みについて「見える化」が求められています。自治体のホームページやパンフレット等で確認できます。

昔のいわゆる「向こう三軒両隣」のような考え方で、地域全体で高齢者を支える仕組みづくりを図っているのですが、まだ世間の認知度は低いのが実情です。地域住民の活動参加・困りごとの抽出など、活動の構築には一人ひとりの協力が必要不可欠です。自分に何ができるのか、皆が意識をもちながら地域の共生を図っていききたいところです。（介護副主任・介護支援専門員 U・T）

編集後記



今、世界中で感染が報告されている新型コロナウイルスですが、予防対策は風邪や季節性インフルエンザ対策と同様です。外出先で手洗いができない時のアルコール消毒はポンプを最後まで押し下げる量を使うことがポイント！ジェルタイプは1回で出る分量が少ないこともあるので、複数回押し調節するといいいようです。免疫力を低下させない生活を心がけましょう。（支援相談員 O）



の予定

♪ 誕生会 ♪

- ◇ 2月5日（水）14：30～ 5階ダイルーム
市原鼓蝶会の皆様にお越しいたします。
- ◇ 3月4日（水）14：30～ 5階ダイルーム
なんちゃってネーネーズの皆様にお越しいたします。