

～要支援1・2の認定を受けている方で訪問介護(ホームヘルプサービス)、通所介護(デイサービス)を利用している皆さまへ～

平成29年4月から新しい介護予防・日常生活支援総合事業が始まります。

- 介護保険法の改正により、あわら市・坂井市主体のサービスが加わり、細やかな支援が行われるようになります。
- これまで利用していた、ホームヘルプサービスやデイサービスは一人ひとりの心身の状況や生活等に応じた選択肢が増え、利用しやすくなります。
- 制度が変わるため、各地区の地域包括支援センターや介護事業所との再契約が必要になります。また、新しい介護予防プランの作成も必要ですので、ケアマネジャーにご相談ください。(I.S)

～ホームヘルプサービス従事者対象セミナーに参加しました～

先日、「より良い人間関係を築くために～アンガーマネジメントを知ろう～」に出席してきました。「アンガーマネジメント」とは怒りで後悔しないこと。そして怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングをすることで、人間関係を自らより良くしていくことができる、というものです。

「怒り」とは人間にとってごく自然な感情表現のひとつであり、怒りそのものに良いも悪いもなく、「～すべき」という自分の願望や欲望が現実と異なることで、怒りという感情が起きやすいので自分の「～すべき」の許容範囲を広げ、周りの「～すべき」に歩み寄ることで、気持ちの一定化・安定化につながるということです。

また、怒るもの、怒らないものを区別できないことが問題で、自分の怒りを客観的にみることが大切だと学びました。

この研修に参加し、自分を見つめなおすいい機会となりました。

講師は、京都府在住のアンガーマネジメントトレーニングプロフェッショナルの井上泰世先生でした。(M.M)

ワンポイントアドバイス ～美味しく食べるために～

食べる前の準備体操 毎食前 1セット実施 (1～2分)

意義/頭部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

① 深呼吸 (数回繰り返す) 鼻から吸って ゆっくり口から吐く

② 首を回す

③ 首を倒す

④ 肩を上げ下げする

⑤ 両手をあげ、軽く背伸びする

⑥ 頬を膨らませたりすぼめたり (2～3回繰り返す)

⑦ 舌で左右の口角を触れる (2～3回繰り返す)

⑧ 息がのどに当たるように強くゆすって止め、三つ数えて吐く

⑨ ハバハ ラララ カカカカと ゆっくり言う

⑩ 深呼吸 (数回繰り返す) 鼻から吸って ゆっくり口から吐く

食べることは、栄養を摂ることだけが目的ではありません。

味わう、食感、見た目食欲がわき食事を楽しむというプロセスすべてが食べるということです。

しかし、50歳前後から飲み込む力が少しずつ弱くなっていき、食事の時にむせたり、咳や痰を吐きだす力が弱くなります。

食べる前に図のような嚥下の準備体操をすると、筋肉の動きが活発になり、食べ物がスムーズに喉を通りやすくなるため、安全に食べることができます。

美味しく食べることが出来れば満腹感を味わえて幸せな気持ちになれますね。(W.H)

～編集後記～

あけましておめでとうございます。本年も当ケアセンター広報紙をよろしくお願ひいたします。

今年のお正月は、とても穏やかなお天気でした。私自身もお正月のお天気のように心穏やかに充実した1年を過ごせたらと思っています。(T.Y)

けありんぐ

坂井地区医師会
ケアセンター
広報紙
2017/1 新春号
Vol.11



～新年のご挨拶～

坂井地区医師会 会長 奥村 良二



あけましておめでとうございます。

昨年は自然災害が多い年でしたが、新しい年を無事に迎えることができましたことを心よりお慶び申し上げます。

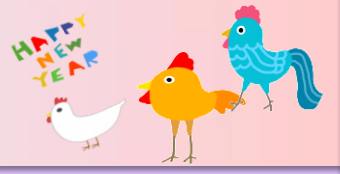
さて、団塊の世代が後期高齢者になる2025年まであと8年になりました。当ケアセンターは平成12年5月の設立以来、今年で17年目に入りますが、職員並びに医師会運営委員の皆様の努力により、坂井地区の「在宅医療を支える拠点」としての地位を築いてまいりました。

今年も利用者の皆様に「心のコもった介護サービス」を提供し、更に「医師会共同利用施設」として、医師会員の皆様が利用しやすい事業所を目指して、スタッフ一丸となって頑張っていく所存です。

利用者様と職員並びに関係者の皆様のご健康とご多幸をお祈りし、当ケアセンターの更なる発展を祈念して、新年のご挨拶にさせていただきます。



各事業所より新年のご挨拶 ～今年の抱負～



ヘルパーステーション(訪問介護事業所) TEL73-8390

今年の干支は「酉(とり)」ですね。酉年生まれの人には、鋭い洞察力や抜群の行動力、親切で面倒見がよい、というような特徴があるといわれています。私たちヘルパーステーションのスタッフもしっかりと観察をおこない、いつも笑顔で親切なケアを目標に今年1年頑張っていきたいと思ひます。(M.M)


おすすめレシピ
～寒い日には生姜湯!!～



レシピ

- 材料**
- *生姜 . . . 1かけ分
 - *はちみつ . . . 大さじ1～2杯分 (お好みで)
 - *水 . . . カップ1杯
 - *水溶き片栗粉 . . . 少々

- ①生姜をよく洗って皮付きのまま、すりおろす。
- ②鍋で沸騰したお湯にはちみつを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③生姜を加えて、軽く混ぜてから湯のみに注ぐ。もっとお手軽に . . . 湯のみに生姜、はちみつをいれて熱湯を注いでもつくれますよ! また紅茶のティーバッグでつくる生姜紅茶は絶品です!



生姜湯の効能

- ①風邪の治りを早める 予防にも効果的
- ②冷え性改善
- ③消化不良の予防



温厚 (K) 社交的 (O) まっすぐ (S) 親分肌 (T) 器用 (I)

～笑う門には福来たる～

今年は酉年!
十二支や干支の考え方では、酉のつく年は商売繁盛に繋がると考えられています。
酉(とり)は「取り込む」に繋がるといわれ、そこから運気を取り込むというものです。当ステーションスタッフの干支はそれぞれですが、(※上の図を参照)酉のように**笑顔と幸福**を皆様にお届けします。
今年はその干支の性格もちょっぴり意識して、更にお互いを理解し補えるステーションをめざします。
笑いは人をリラックスさせ、ストレス解消にも繋がり、脳が元気になります。(S. N)

みなさん!!一緒にたくさん笑える年にしましょうね。

向かい干支とは?



正反対の干支は相性、縁起が良いと言われています。裏干支、守り干支という呼び方もあるようですね。酉年の人は卯年のお守りを持ったり、卯年の人と一緒にいるのがよいとされているようです。

デイサービスセンター(通所介護事業所) TEL73-8710



職員一同健康管理をおこない、利用者様のニーズに寄り添った思いやりの気持ちいっぱい今年1年頑張りたいと思ひます。一人ひとりを大切に細やかなケアでお待ちしています!!

管理者の小島です。皆様いつも貴重な時間を一緒に過ごさせていただきありがとうございます。本当に感謝しております。私は正直4度目の年女です。「酉年の人は粘り強く転んでもただでは起きない」と紹介されていましたが、私もこの気持ちを変わず持ち続けて頑張ろうと思ひています。

訪問看護ステーション(あわら事業所) TEL73-5377



今年が酉年...
いよいよ新年の抱負を意識する時期がきました。抱負を持つことの意義は、目的やゴールがないとその1年がつまらないものになるからだそうです。
そこで本当は自分の心に秘めておきたいことなのですが、今年が〇回目の酉年を迎えたので、皆様にごっそり私の抱負をお知らせいたします。

- 一つ目は 家ではついつい不機嫌になりがち。1日1回は笑うことです。
- 二つ目は 泊まりがけののんびりとした旅行ができたらいいな。
- 三つ目は 乱雑になっている机周りの整理整頓をすることです。

欲張ったかもしれませんが どうぞこの目標のある1年が楽しく過ごせる年になりますように!! (M.T)

さて2017年はスタッフ全員がさらなる研鑽を積んでレベルアップし、より高いレベルのサービスをスタッフの誰が携わっても提供できるようにしたいです。そして、管理者として、利用者様が我慢することなく快適に過ごせるよう、鋭い洞察力でみんなをまとめ、日頃の努力を積み重ねて飛躍の年にしたいと思ひています。また、酉のつく年は商売繁盛につながる年、「取り込む」運も💎お金💎もそして「ひっでもんにぎょうさん」の利用者様が集まってもらえ、笑顔あふれる賑やかな1年にしたいです。皆様、今年も坂井地区医師会デイサービスセンターにたくさん笑いに来てください😊



ことしは酉年の還暦を迎えることになり、自分がその年にきたことの実感が、あまりないのが本音です。えっ、まだまだ若いつもりでしたが...ばたばたしながらも年波を感じています。
これまでたくさんの人と出会いがあり、仕事も家庭もそれなりにこなせたことは、決して自分だけのちからではなく、いろんな場で導いてくださる方がいたからだと思ひます。これからはよい出会いと、人として少しでも人のために役立つように、自分なりにえがおを大切に元気に明るく過ごせたらと思ひます。(K.T)



霞の郷訪問看護ステーション TEL68-5075

居宅介護支援事業所 TEL73-8720