



**認知症高齢者の人口**

- 厚生労働省の調べでは65歳以上の高齢者  
全国3079万人のうち462万人が認知症
- 65歳以上の人、8人に1人が認知症
- 団塊世代が75歳以上となる2025年には、  
認知症高齢者は700万人となる予測
- 65歳以上の人、5人に1人が認知症
- その後も増加する傾向  
(2015年厚生労働省)

### 【今後の予定】

- 第96回 6月25日(日) 介護技術①
- 第97回 9月3日(日) リハビリ体験
- 第98回 11月12日(日) 介護技術②
- 第99回 2月18日(日) 健康管理・栄養について

※開催場所については、その都度お知らせいたします。

お電話でのお問い合わせは

☎ 0984 - 33 - 2127

介護老人保健施設さくら苑事務所まで。



**脳の体操**

- 手や指先の動きは言語や思考といつと脳の高次機能を鍛え脳血管に刺激を与えるといわれている
- ※本日はお情報紹介します
- ・ゲーム(運動) (ゲーム)に楽しみながら
- ・指折り体操 (写真参照)
- ・指操体操 (写真参照)

### 介護教室

4月23日、さくら苑新館にて介護教室を行いました。平成10年2月22日を第1回目として、それから年5回程度実施しており、今年で19年目、今回で95回目を迎える事が出来ました。

今回のテーマは「認知症の理解と対応・予防」でした。参加された方は、70代の方が最多で、下は30代から上は90代まで、沢山の方に来て頂きました。認知症介護は大変なことも多いですが、まずはその人を知る事が第一歩です。相手の人となりを知り、理解する事で、より良い関係性を作る事が要となります。また、介護者も様々な福祉サービスを利用しながら、頑張らない介護をすることが大切だと思います。

お陰様で、来年の4月で介護教室も100回目を迎えようとしています。私達にとっても、介護教室を行うことが良い勉強の機会となっています。ここでの経験を介護の現場で役立てていくべく、今後も介護教室を継続して実施していきたいと思っておりますが、残念ながら参加者が減少傾向にあります。今後とも地域の方に向けて、ためになる情報を楽しみながら学べる機会としていきたいと思っておりますので、お時間があればぜひご参加ください。移動手段がない方には、送迎も実施しております。また、介護教室の内容やテーマも随時募集しておりますので、さくら苑までお気軽にご連絡いただければと思います。



## デイケア 活動紹介

さくら苑デイケアでは、毎月1回  
おやつ作りを行っております。

4月はイチゴサンド作りでした。  
生クリームとイチゴジャムをパンに  
塗ってサンドし、カットする行程で  
す。「私は生クリームを塗る。」「私  
はジャムを塗る。」と各々が率先し  
て塗ってくださいました。日ごろか

ら手際よく炊事をされているためか、約60名分のお  
やつをお皿に載せてくださるまで、あつと言う間に  
終わり、職員の出番もなく完成しました。

5月は新緑の季節にぴったりの抹茶ホットケーキ  
作りでした。おやつ時間に皆さんで食べ、「おい  
しい」という、言葉がたくさん聞こえてきました。

6月はフルーツヨーグルトの予定です。

この活動をする中で作る行程を楽しみ、また、  
昔話をしながら、「私の家ではこうだった」「こんな  
味付けもしていた」「こんな物を入れてもいいよ  
よ」等、各家庭の味を教えあう事でコミュニケーション  
にも繋がっています。もちろん皆で食べること  
も楽しみになっていくようです。

調理活動を行うとレシピを持って帰られ、自宅で  
も作ってみられる方もいらっしゃるようです。これ  
からも、季節に合わせた色々なおやつ作りや調理活  
動を計画しております。



## 京町デイサービス 活動紹介

今回は京町デイサービスで行って  
いる菜園活動を紹介したいと思いま  
す。

京町デイサービスでは、農作業が  
得意な利用者の指導を受けながら、  
毎年、スイカやから芋などを育て、  
収穫して利用者の皆さんと一緒に食  
べています。

4月の中旬頃に利用者と一緒に畑を耕して、スイ  
カの苗を植えました。職員の中には農作業が初めて  
という人もいて、利用者にも色々教えて頂きなが  
ら行いました。暑い中大変ではありましたが、利用者  
の方々に喜んでもらいたいという思いで作業に取り  
組みました。

他の利用者からは、「大変だったね、ご苦労様」「今  
年も楽しみにしとくね」といった言葉をいただきま  
した。収穫が出来るまで、これからの作業も大変だ  
とは思いますが、いろいろと指導をしてもらいな  
が

ら、収穫まで大  
事に育てていき  
たいと思ってい  
ます。  
今後も楽し  
みを持って京  
町デイサービ  
スに来ていた  
だけるような  
取り組みをし  
ていきたい  
と思います。



## さくらの杜 活動紹介

さくらの杜では、ドライブレックや  
調理活動、機能訓練、カラオケ等、日々  
様々な活動を行っています。

その他にも、誕生会等で外部の方  
に慰問に来ていただく機会がありま  
す。先日は、5月に100歳を迎え  
る入居者の御家族が10数名さくらの  
杜に集まり、その方の居室にて豪華

なお弁当を囲みながら誕生祝いをされました。本人  
も御家族も楽しく過ごされ、大変良い表情を見るこ  
とができました。午後からは、御家族より「皆さん  
の前で踊りや、歌を披露したい」との事で、ホール  
にて踊って頂きました。

見るからに腕の動きや指の動き、足さばきが一般  
の方と違って、入居者も職員もいつの間にか一緒に  
踊っていました。踊りの後は歌も披露して下さいま  
した。

その後は見学していた入居者の方もカラオケを歌  
われるなど、入居者や御家族、職員みんなで楽しい  
時間を過ごすことが出来ました。

今後も参加された皆さんが、お互いに楽しい時間  
を一緒に過ごせる活動を考えていきたいと思いま  
す。





## 春の花見

今年も、各施設では花見が行われました。

例年に比べ寒い日が続いたことで開花の時期が遅れ、花見の日程の頃に桜が咲いているか危ぶまれましたが、花見が行われる頃にはちらほらと桜のつぼみが咲き始めていて安心しました。

この時期になると「今年の花見はいつじやるかい？」と花見を楽しみにされている利用者も多くいらつしやいます。

各施設で花見での過ごし方は違いますが、皆さん桜の花をみられては「今年も綺麗に咲いてるね」「来年も桜がみられるかな」と表情良く話をされ、どの施設の利用者も喜ばれていました。

見学から帰って来られた利用者感想を聞いてみると、「見事じゃった」「綺麗じゃった」と大変満足されていたようでした。

このような花見などを通して、季節を目や肌で感じて頂く事で、普段とは違う反応をされたり、自然と表情が緩んだり、よい気分転換になっているようでした。



## 宮崎県老人デイケア

### 研究大会

3月12日に高原町ほほえみ館神武ホールで、宮崎県老人デイケア連絡協議会主催による『第20回宮崎県老人デイケア研究大会』が開催されました。年に1回開催されるデイケア大会ですが、今回は西諸地区が担当という事もあり、実行委員長の理学療法士の平水主任を中心に準備を重ねてきました。

当日は、大会長でもある、丹理事長からの講演を始め、「認知症」をテーマに特別講演や教育講演がありました。最後には、パネルディスカッションも行われ、大盛況の内に終わりました。

特別講師の白仁田敏史先生からは認知症ケアの基本を改めて考えさせられる機会となり、教育講演講師の小川敬之先生からは自身で取り組まれている地域包括ケアの紹介を含め、地域の中での認知症ケアの見方、あり方を学びました。

パネルディスカッションでは、2事業所より取り組みの紹介をされ、その後のディスカッションでは会場からも意見・質問があり、盛り上がりました。



これからの高齢者社会の中、認知症の方を支える・共に生きる為、認知症の人の思いや介護についてを再認する良い研修会となりました。

## 食中毒について

食中毒とは食中毒原因菌や化学物質などに汚染された食べ物などが原因でおこる健康被害のことです。

これからの時期に多いのが、細菌性の食中毒、冬場に多いのがウイルス性の食中毒です。

これらを予防するために、正しい知識を身に付けておく必要があります。

食中毒予防には「食中毒予防の3原則」というものがあります。つけない・ふやさない・やつつけるです。

「つけない」  
食中毒予防の基本はまず手洗いです。特に洗われにくい、親指、指先、爪、指間もしっかり洗いましょう。また調理器具もしっかり洗い、消毒を行うことも大切です。食材も容器やラップを使用し他の食材と触れないように気を付けましょう。

「ふやさない」  
調理済みの食品は室温に放置せず、すぐに食べましょう。また余ったものは冷ましたあとすみやかに冷蔵庫に保管し、なるべく早く食べましょう。冷蔵庫内の温度ですが、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保ち庫内に詰め込み過ぎないようにして下さい。(7割を目安に)

「やつつける」  
食べ物の加熱をする時は中までしっかり火を通すようにして下さい。中心温度75℃以上を1分間が目安です。(ノロウイルス対策は85℃以上1分30秒)  
また温め直しも注意が必要です。味噌汁などは沸騰するまで加熱して下さい。また電子レンジでの温め直しもムラのないように時々かき混ぜて下さい。

食中毒は、気をつけることによって防げるものです。是非、「食中毒予防の3原則」を参考にしてもらい、安全な食生活を送っていただきたいと思ひます。

# 研修・グループワーク

公佑会では、全体での研修会を実施していただきます。

研修内容は、接遇や介護技術など様々です。その中でグループワークというものがあります。

グループワークでは、一つの議題に対して各施設、多職種の職員が集まり、利用者の対応や自分達のスキルアップを目指して議論を行います。問題解決や職員のスキルアップに加え、普段は顔を合わせることがない各施設の職員同士の交流の場としての働きもあります。

今回は「より良い職場環境作り」という議題に対して議論しました。職員同士声掛けや自分達の働きぶりを認めてもらう機会が少ない等、様々な意見が出されました。

議論の結果、毎月0のつく日を「褒め合う日」と定めて職員同士、褒め合う事で仕事へのモチベーションに繋げていこうという事になりました。

いざ褒めるとなるとなかなか難しいもので、普段から良い所を見付ける努力をしなければなとつくづく感じました。まだ、ぎこちなさのある褒め合いですが、自然に褒め合えるような良い環境になればと思います。



そのだ かおり  
園田 香織  
さくら苑入所  
介護職

## 職員紹介

- ①趣味  
読書・料理
- ②休日の過ごし方  
買い物に行ったり、家でのんびりしたりしています。
- ③抱負  
介護の仕事をするのは初めてで、迷惑を掛けてしまうこともあるのですが、仕事をしっかりと覚え、さくら苑の職員の一員として頑張っていきたいです。よろしくをお願いします。

## 職員募集

公佑会では随時、職員の募集を行っております。興味のある方はぜひ、当法人もしくはお近くのハローワークへお問い合わせください。求人情報はハローワークのホームページ等でも見ることが出来ます。

また、ボランティアや介護体験、施設見学希望の方も随時受け入れておりますので、お気軽にお電話ください。

【医療法人社団公佑会】

☎0984-3312127

担当 岩元

## 広報委員メンバー紹介

今年度の広報委員を紹介します。

- \*さくら苑入所  
西 真寿美・中島 笑
- \*さくら苑通所  
田原 恵
- \*さくら苑事務  
岩元加奈子
- \*リハビリ  
山田 奈千
- \*支援相談員  
宮内美由紀
- \*東部在宅介護支援センター  
大野 祥照
- \*さくらの杜  
水流 誠・田口 真実
- \*さくら苑京町デイ  
平井 誠一
- \*さくら苑新館  
田原 俊一（委員長）

個性のある面々で今年も公佑会の出来事やお知らせ等をお伝えしていきたいと思っております。

ご意見やご質問等も受け付けておりますので、いつでもご連絡下さい。今年度もよろしくお願ひ申し上げます。



## \*編集後記\*

今年の春は、なかなか咲かない桜の開花を待ち遠しく感じた春になりました。

今回の広報誌では、少し趣向を変えて、まもなく100回目を迎える介護教室を1面に持つてきました。先日、20周年誌を作成した際にも、過去の介護教室の内容や写真などを見ながら、時代の移り変わりを垣間見ることができました。

さて、今回（平成28年度）のメンバーで作成する広報誌も最後となりました。次回からも、皆さんに喜んで頂けるように取り組んでいきたいと思っております。

また、ホームページのブログでも、公佑会の様子を見ていただくことが出来ます。是非、アクセスして下さい。



URL <http://www.kykor.jp>  
※Facebookは公佑会のホームページよりお入り下さい。