



社会福祉法人 北星会 〒626-0033 京都府宮津市字宮村1277番地  
TEL：0772-22-0320 ホームページ：http://www.hokuseikai.or.jp/  
FAX：0772-22-8477 Eメール：info@hokuseikai.or.jp

## ゆつたり北近畿鉄道の旅 由良く天の橋立めぐりの旅満喫！



みんなで旅のスナップ

はまなす苑デイサービスでは11月21日KTR（北近畿タンゴ鉄道）に乗って汽車の旅に行つて来ました。「お天気は大丈夫かな…」数日前、子供のように心配していたのは、大西美津枝さん(89)。心待ちにしていた当日は小雨がちな曇り空でしたが、昼前から晴れとの予報通りになってきました。日本三景天橋立の食事処で、回転橋を見ながら海鮮丼を食べて「久しぶりにお友達と遠足に来たみたいで楽しいわ」「今流行りの『女子会みたい(笑)』」

と利用者4人・職員2人の女子会は、わいわいがやがや、話も尽きません。

天橋立と言えば智恵の餅。「今お腹いっぱい」と言いながらも「美味しいものは別腹」と残さずきれいに頂きました。そのおかげ？か、その後もみんな足どり軽く、智恵寺で智恵をさずかり、お土産屋さんを覗き、駅までの道をも堪能しました。

「何十年ぶりに汽車に乗るわ」とホームで待つ時間もわいわい。汽車に乗りこみ、絵画のような紅葉風景にうっとりしていると奈具海岸で一番の絶景ポイントで汽車は一時停車。車窓から見える海はさらさらと輝いて、大島・小島まで見えます。いつも見る車からの景色との違いに感動しました。

間もなく汽車は丹後由良駅に。「良かったな」「また元気でいて行こうな」と皆さん短い鉄道の旅でしたが

満喫された様子。次回はもっと遠くまでと想いは既に春の鉄道の旅を楽しみにしているようでした。  
(蘇理町子)

## 鯉のぼり泳ぐ

天橋園利用者ら  
趣向凝らす

宮津市地域活性化プロジェクトの一環として10月5～7日に行われた『昇龍！鯉のぼりまつり』に利用者・職員一丸となって参加しました。

大手川・大手橋付近ではかつて錦鯉放流の試みがされており、今回のイベントは再び大手川を錦に彩りたという願いを元に企画されたそう。

当日は150匹あまりの鯉のぼりが大手川の風になびき、圧巻の光景で、どの鯉のぼりも傑作ぞろい。同



ずらり並んだ力作

時間催のコンテストでは天橋園デイサービスが何と「会長賞」を受賞。

「開設当初に施設長（現：与謝の園・向仲嘉裕施設長）が下絵を描いて、みんなで作ったちぎり絵の浮世絵（デイサービスに飾ってあります）がウチの原点やな！」との意見からまとまった図案を基に作成したとあって、喜びもひとしお。「歌麿もびつくり！素晴らしい浮世絵の図柄とバックの細かな花の図柄がひときわ眼をひきました。」との評価も頂きました。一同大満足の結果となりました。  
(太田博士)



デイの受賞作品

介護で腰を痛めない Part 3

トランスファーボードを使って

なぎさ苑 言語聴覚士 芝 修



お尻の下にボードを敷きこみ



滑らせて移乗します

『介護する方、される方ともに無理のない介護』を目指し、お勧めの道具をご紹介します。紹介しているこのコーナーも3回目となりました。

今回は『トランスファーボード』という移乗支援用具をご紹介します。

これはベッドと車いす間を移乗する際に使う道具です。写真のようにお尻の下にこのボードを敷き、その上を滑らせて移乗します。滑らせることで介助者は相手の身体を持ち上げる必要がないため、大きな負担なく移乗介助を行うことができます。

『足を踏ん張る力が無い。足を踏ん張ると痛い。けれども背もたれにもたれずに座ることは出来る』という方に使うことができます。

また、腕や上半身の力がしっかりと保たれている方であれば、介助がなくなるとも移乗を行うことができます。道具を安全に使用するためには、ベッドや車いす等の環境調整・介助者の練習が必要です。「あの方に使えないかしら」とピンと来た方は、なぎさ苑までお気軽にご相談ください。

トランスファーボードの使用条件

- \* マットレスは座位が安定してとれるものが望ましい
- \* 車椅子は、アームサポートやレッグサポートが取り外し、スイングアウトできるものを使う
- \* 端座位が安定してとれる、若しくは軽介助で安定する方
- \* 重度の褥瘡が無い方
- \* 筋緊張などにより、極度の伸展位にならない方
- \* 股関節が90度以上屈曲可能な方

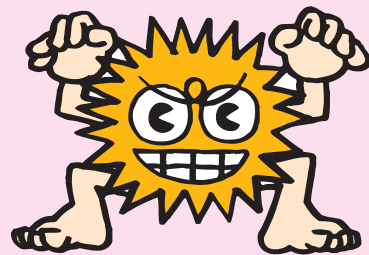


大きさ、形は用途に合わせ様々

ノロウイルスに要注意!

TV・新聞等でも報道されていますが、今年はノロウイルスが流行の兆し（平成24年12月現在）を見せています。ノロウイルスの感染力は非常に強く、感染すると激しい下痢・嘔吐症状を引き起こします。感染を未然に防ぐため、次のことに気をつけましょう。

- ① 手洗いをしっかりする（帰宅時・トイレの後・調理の前後・食事の前 等）
- ② タオル等の共用はしない。
- ③ 患者の嘔吐物や排泄物は適切に処理する（マスク・手袋を着用し、ビニール袋に入れ密封する）
- ④ 二枚貝等の調理は特に注意する（充分に加熱調理する→85度以上の熱湯で1分以上）



これからノロウイルスだけでなく、インフルエンザも流行期に入ってきます。感染症は拡大させないことが何よりも大切です。みなさん予防に努めましょう。

# ポジショニングでこらえろラックス

与謝の園では平成23年より『ポジショニング』に取り組んでいます。サービス向上委員会が中心となり、利用者のADL維持・向上を目指しています。

「ポジショニングって何？」突然取り組むことになったこの技術に職員のほとんどは戸惑いを覚えしました。ポジショニングの概念を簡単に言うと、『クッションをちゃんとあてよう』ということ。もちろん従来から拘縮のある方や体位交換の際はクッションを活用していましたが『ただ挟むだけ』になりがちで、『クッションで姿勢を安定させる』という発想には乏しい状況でした。

ポジショニングとはすなわち『姿勢保持』。その大きな目的にあるのが『筋緊張の低減』です。筋緊張は拘縮を亢進させてしまう作用があります。拘縮が進んだ結果、姿勢が崩れ、褥瘡の発生や呼吸器系の疾患といった廃用症候群へと繋がってしまうので、やみくもに可動域訓練を行うよりも可動域訓練を行うよりポジショニングでリラック

スした方が効果的な場合もあります。また座位の姿勢保持（シーティング）も重要で、食事の際に嚥下機能を悪化させないように姿勢を整え、安全に食事をしていただくことで誤嚥のリスクを低減させる効果もあります。

前置きが長くなりましたが、今回は7月に開催した勉強会の様子について。内容はDVDによる理念の学習と実際にポジショニングを体験する2部構成。DVD

Dは専門用語に頭をかしげながらも実際のポジショニングの効果に関心を示す職員。ポジショニング体験では被験者に『ねじれた姿勢』をとってもらい『それを解消するにはどのような援助

が必要か』というテーマで体験してみました。まず体の歪みを補整し、局所的に圧力がかかっている部分を探します。ここで大事なセンサーとなるのが介護者の『手』。クッションなどを挟んで圧力を分散さ



ねじれた姿勢のチェック中

せることで褥瘡の予防になります。無理に掴んだりするとそれも筋緊張に繋がってしまうので声を掛けながらゆっくりと行います。拘縮の度合いは人それぞれで写真のようにうまくはいきませんが、拘縮を予防するには早期対策が有効で、そのためには日々利用者の状態を観察し、変化に対応する『気付きの力』が重要となります。本格的な導入には理学療



ポジショニング後

法士がいればなお良いのですが、残念ながら与謝の園には不在。現在は、各部署が協力して取り組んでいます。サービス向上委員会による内部研修や外部の講習会への参加・外部講師を招いての研修会など様々な形でポジショニングの理念と技術を学ぶ機会を設け、ようやく浸透してきたところです。ポジショニング用のクッションは高価なものが多いですが、手持ちのタオルや座布団などを有効活用して代用し見た目にもスッキリとしたポジショニングを心掛けています。与謝の園サービス向上委員会では『取り除こう緊張を。利用者の生活にリラックスを！』をテーマに、利用者の笑顔を糧として日々邁進しております。

（小田 晋）

おめでとうございませす

瑞宝単光章 受章



平成24年秋の叙勲において北星会の元介護職員・角尾委都子さんが『瑞宝単光章』を受章しました。

昭和60年4月に、北星会入職後、与謝の園・天橋園・なぎさ苑と介護の道一筋に27年間勤め上げました。当法人では8人目となる栄誉です。

「いつも声を掛け信頼関係を築くことが介護の基本」と語る角尾さん。「大勢の方に支えられて長年

勤めることができました。受賞は身に余る光栄です」と笑顔で報告していました。(小谷美恵子)



【瑞宝単光章】

公務等に長年に渡り従事し、職務を果たし、成績を挙げた方へ授与される瑞宝章のなかのひとつ。職務の複雑度、困難度、責任の程度等によって6つに分類される。受章者には消防団長、民生・児童委員、看護師長などが多い。

北星会新役員の紹介



11月12日付け北星会役員の改選で監事1名が新しく就任しました。  
新監事 竹内 明氏  
(元宮津市教育委員会事務局 総括室長)

北星会の施設では職員を募集しています (詳しくは各施設までお問い合わせください)

職 種	介護職員	看護職員	理学・作業療法士	ヘルパー
募集事業所 雇用形態	与謝の園 (特養) 嘱託職員・常勤臨時職員 与謝の園 (通所介護) パート職員 なぎさ苑 (老健) 正職員・常勤臨時職員	天橋の郷 (特養) 正職員・パート職員 なぎさ苑 (老健) 正職員・パート職員 ハウゼ天橋 (通所介護) 嘱託職員	なぎさ苑 (老健) 正職員 理学療法士 作業療法士 天橋の郷 (特養) 正職員 理学療法士	与謝の園 (訪問介護) パート職員 ※訪問先へ直行・直帰
人 数	若干名	若干名	若干名	若干名
資 格	正職員・嘱託・・・介護福祉士 常勤臨時・・・ヘルパー2級が望ましい	看護師・准看護師	理学療法士・作業療法士	ホームヘルパー2級
給 与 ※月額手当 含む	正職員・嘱託職員 157,400円～ 常勤臨時職員 日給 6,520円～ ※ 臨時手当有 パート職員 時給 910円～	天橋の郷 (特養) 正職員 166,500円～ パート 時給 1,100円 ～ 1,500円 なぎさ苑 (老健) 正職員 171,500円～ パート 時給 1,100円 ～ 1,500円 ハウゼ天橋 (通所介護) 嘱託職員 161,500円～	正職員 220,600円～	身体介護 時給 1,600円 家事援助 時給 1,100円
その他手当	夜勤手当	夜勤手当 (老健は夜勤あり)		

天橋園 (0772 - 22 - 0320) 与謝の園 (0772-42-0051) なぎさ苑 (0772 - 46-1200) 天橋の郷 (0772-22-0066)