



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](mailto:info@hokuseikai.or.jp)

## 男のクッキング

### 料理にチャレンジ



豪快！男の料理です。

大正・昭和の初めに生まれた方は「男子厨房に入らず」の言葉どおり奥さんが料理をされ「自分で料理はした事がない」と言う方ばかり。そんな利用者の力になるため『男の料理教室』を企画しました。

第1回はB級グルメ・焼きそば。ご飯やビールにも合うおなじみのメニューにチャレンジ！木曜日にご利用中の男性5名とはまなす苑男性職員でいざクッキング。「魚ならばけるけど料理はしたことないわ。手が痺れるで出来るかな？」と不安そうなおな川崎常治さん(89)は、キャベツの調理を担当。3玉のほとんどを切ってくれました。



調理器具の使い方が分からない方には「家でしとるもん」と得意そうに教え合い、アットホームな雰囲気の中あつという間に人参も玉ねぎも切つてしまいました。ホットプレートで炒めるのはやっぱり男性お手のもの。傍らで様子を見ていた女性陣の心配そうな表情をよそに、見事味付けもバッチリ！宮津のカレー焼きそばに負けないくらいの出来ばえに男性一同「できると満足げ。」「美味しい！」とおかわりする女性利用者もいました。

この料理教室のきっかけはスーパで買い物をして「いつも買った物ばかり食べているのかな？」と感じたからでした。「1品でも自分で手作りが出来たらいいのにな」と思い、今回企画する事にしました。

はまなす苑でも一人暮らしの男性利用者が増え、家庭で調理する事も少なくなりつつあるようです。デイサービスで楽しく料理を作ることを通じて、少しでも自立した生活が出来るようサポートしたいと思います。

次回ははまなす産(庭の畑で育てた)野菜を使って『夏野菜カレー』をつくる予定にしています。

1年を通じてクッキングを企画し、冬には『おでん』なんかもつくりましょう。お楽しみに。

(天橋の郷・水谷 暁)



道具の使い方も、お互いにレクチャー

# 介護で腰を痛めない

Part 4

なぎさ苑 言語聴覚士 芝

修



「介護で腰を痛めない」というテーマで、これまで「移乗リフト」や「トランスファーボード」といった少し変わった福祉用具を紹介してきました。今回は介護する方ならよくご存じの「介助バー」を紹介します。

起き上がりや座位保持・移乗動作を助けるこの介助バー。実際の介護現場で見ていると、上手に利用できていない場合があるようです。メーカーや型によって形は様々ですが、どれも握ることのできる部分がたくさんあります。「柵のどこをどう持たせるか」と考えた事はありますか？



写真① 肘が浮いていると



写真② 頭が前に出てしまい、起きあがれない

起き上がり介助を考えてみましょう。  
「柵を握って起きて下さいね」と柵を持つよう促すと、相手はどこを握りますか？ おそらく写真①のようにいちばん上の部分を握ることが多いかと思えます。

ところがそこを握り起き上がろうとすると、写真②のように頭が柵に近づいてしまい、うまく起き上がることができません。実は、人間が起き上がる動作にとって「肘をつく」ということが大切なのです。私のように身体が小さい（腕が短い）場合は、高い位置を握ると肘をマットにつくこ

とができず、うまく起き上がる事が出来ません。そこで写真③・④のように肘がしっかりとつく高さを握ると良いでしょう。ご覧のとおりスムーズに起き上がる事ができます。  
もっと身体の小さい方であれば、より低い位置にある横手すりを握ったほうが良いでしょう。逆に背の高い方は一番上の部分を握るほうが肘に力が入りやすいこともあります。



写真③ 肘をしっかりとついていると

握り方も順手で握ると肘を曲げる筋肉がうまく働けません。起き上がりの動作時は逆手握りや縦に手すりを握ると良いでしょう。皆さんが日頃介助している



写真④ 肘が支点になり、頭が上がる

の方が『力を一番生かすことのできる位置』を握ることができているか。一度確認してみてくださいいかがですか？

## デイサービスに憩の場

「鯉たち、元気に泳ぐ」



この前にみなさん集まっています

昨年5月、利用者より鯉3匹を頂いた事をきっかけに、皆さんに見てもらおうと玄関に水槽を置

き飼っています。

現在は鯉3匹、川魚5匹、どじょう4匹とタニシがいて利用者の目を楽しめています。水の入替は月に一度くらいしかできず、時には

「水を替えたなら汚いで」と利用者と言われ手伝ってもらっています。

そんなこともあって綺麗になった水槽の中の鯉たちを眺めながら

「大きくなったなあ」と話しあう癒しの場になりました。

元気に泳ぐ姿を見ていると世話をするのが励みになってきます。与謝の園近くの川で何か捕れれば良いなと思っています。(与謝の園・小川義和)



定期的な水替えは大切なのです

# 褥瘡予防マットを更新

〜与謝の園、委員会にて検討〜

褥瘡対策委員会では、介護・看護職員、管理栄養士、生活相談員が協同し利用者の褥瘡発生を未然に防ぐため取り組みを行っています。

褥瘡の発生を防ぐために必要なこととして

- ① 栄養の確保
- ② 皮膚状態の観察
- ③ 体圧分散

の3点が挙げられます。褥瘡発生リスクの高い利用者に対して『OHスケール』という指標を用いてこの3点を考慮し、適切な援助を検討しています。

体圧分散については前号で紹介した『ポジシヨニング・シーティング』の技術が有効で鋭意取り組んでいます。職員の技術をサポートする適切な『モノ』はやはり必要になってきます。エアマットや褥瘡予防マットに代表される器具も長く使っているとヘタリや故障が出てきます。経



今回更新したマット

年劣化で穴が開きかけたエアクッションは、ギャッジアップするたびにずれて職員泣かせでした。中には耐用年数を超えていても高額なため更新出来ないものも。またシヨートステイの利用者には十分な数が確保出来ておらず代替策で凌ぐ現状でした。とは言え在宅生活と同等の適切なケアを目指す以上、それでは許されません。そこで備品の老朽化対策と職員の作業効率化を図るため、まず褥瘡予防マットの更新を行うことにしました。

しかし一気に何枚も新調することは予算的に難しく頭を悩ませていたところ、いつもお世話になっている寝具リース会社が褥瘡予防マットを取り扱っているのを知りました。実物を前に商品の説明を受け、機能面も申し分なく数も多く揃いましたが、何よりメンテナンスの面で大きなメリットがありました。褥瘡対策委員会という仰々しい名前ですが、そのひとがより健康で活力ある日常生活を継続していくことが大事だと考えています。これからもポジシヨニングや予防マットを上手に活用しながら褥瘡と向き合っ対策していきたいと思えます。

(与謝の園・小田 晋)

# 感染症に備えて

〜天橋園で内部研修〜

いつ流行するか？いつやってくるか？予測しにくい感染症に対応するため何度も内部研修を行い、職員の意識・技術の向上に努めています。

今回はあらかじめ決められた手順に沿って処理



実践しながら議論を重ねます

を行い、そのための対応を話し合うというもの。皆真剣

で、あらゆる可能性を想定した意見が飛び交いました。発生しないのが理想ではありますが、相手は目に見えないもの。普段からの衛生管理に加え、日頃からのこうした訓練がイザと言う時役に立つよう、職員も頑張っています。(天橋園・太田博士)

# 郷から夕食お届けします

〜「虹色ほのぼの便」スタート。まずは栗田・由良地区から〜

天橋の郷では、4月から要支援・要介護の方を対象とした配食サービスを始めました。

現在は一日10食程度の利用ですが、今後増やしていければと考えています。

施設の管理栄養士が立てたバランスのよいメニュー。郷の夕食を一度お試しになりませんか？詳しくはケアマネジャーまでお尋ね下さい。

(天橋の郷・水谷 暁)



温かいおつゆも付いてきます



## 利用定員を変更

特養天橋園30名へ、シヨートステイは縮小  
はまなす苑デイサービスは23名へ

平成25年5月1日より、特別養護老人ホーム天橋園の利用定員を20名から30名に変更しました。

天橋園は北星会で最初の特別養護老人ホームとして昭和52年に定員50名で事業を開始しました。その後定員を70名に増床しましたが、特別養護老人ホーム天橋の郷開設に伴い、平成17年に地域密着型特養として定員を20名としてこの4月まで運営してきました。

定員30名の計画は平成17年に居室を改修した当初からありましたが、その後の介護報酬改正等により、天橋園の運営面で厳しい状況が続いたことから、昨年度京都府および宮津市との本格的な協議を行い、現在の定員20名・シヨートステイ8名に2名を新たに加え合計30名を特養（長期入所）とする事に決定しました。

シヨートステイにつきましては今後空床型での運営となり、特養利用者の入院等により居室が空室となった場合にのみ利用が可能となり通常の利用はできなくなります。

長年シヨートステイをご利用頂いた皆様には大変ご不便をお掛けする事となりますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。今までシヨートステイをご利用いただき本当にありがとうございました。

また、はまなす苑デイサービスの利用定員については6月1日より18名から23名へ増員します。心機一転、今まで以上に地域の方々に信頼される、身近な施設となるよう、職員一同サービス向上に努力して参りますので、今後ともよろしくお願ひ致します。

(本部・小奥光明)

## 天橋園・なぎさ苑W表彰

安全運転の推進  
きわめて優秀



表彰を受ける天橋園代表

4月天橋園となぎさ苑が宮津交通安全協会より表彰を受けました。

これは、これまで「事故防止コンクール」に参加し、複数年度にわたり安全運転を推進し事故防止に対処してきわめて優秀な成績を収めたものに対して贈られるもので、各事業所職員が丸となって取り組んだ結果であると自負しています。

私たちは毎日みなさまを安全に送迎し、訪問できるように、またそのために事故なく通勤するよう心掛けています。今回の表彰を糧に今後より一層安全運転に努めて参ります。

(天橋園・太田博士)

## 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 療 法 士	ホ ー ム ヘ ル パ ー
募集事業所 雇用形態	与謝の園 (特養) 準職員 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	与謝の園 (特養) 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	天橋の郷 (特養) 正職員 理学療法士	天橋園 (訪問介護) 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・準職員・・・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	介護職員初任者研修修了者 (ホームヘルパー2級)
給 与 ※月額手当 含む	正職員・準職員 157,400円～ 常勤臨時職員 日給 6,440円～ ※ 臨時手当有 パート職員 時給 910円～	与謝の園 (特養) 天橋の郷 (特養) 正職員 185,000円～ パート 時給 1,100円 ～ 1,500円 なぎさ苑 (老健) 正職員 195,000円～ パート 時給 1,100円 ～ 1,500円	正職員 240,000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)