

2013.4.15 第6号



「今宮祭」「やすらい祭」で知られる今宮神社

# 西陣憩いの郷だより

〒602-8476 京都市上京区桐木町885-1  
TEL 075(431)1513 FAX 075(431)1514

発行:社会福祉法人北野健寿会 特別養護老人ホーム西陣憩いの郷  
発行責任者:吉村 康 (全室個室のユニットケア施設)

〈施設の運営理念〉人としての尊厳・自己決定を尊重し、安心安らぎの場を提供します。



京都府庁の桜の前で、まゆまろ君と一緒に



施設長 吉村 康

「八重の桜」のこれから

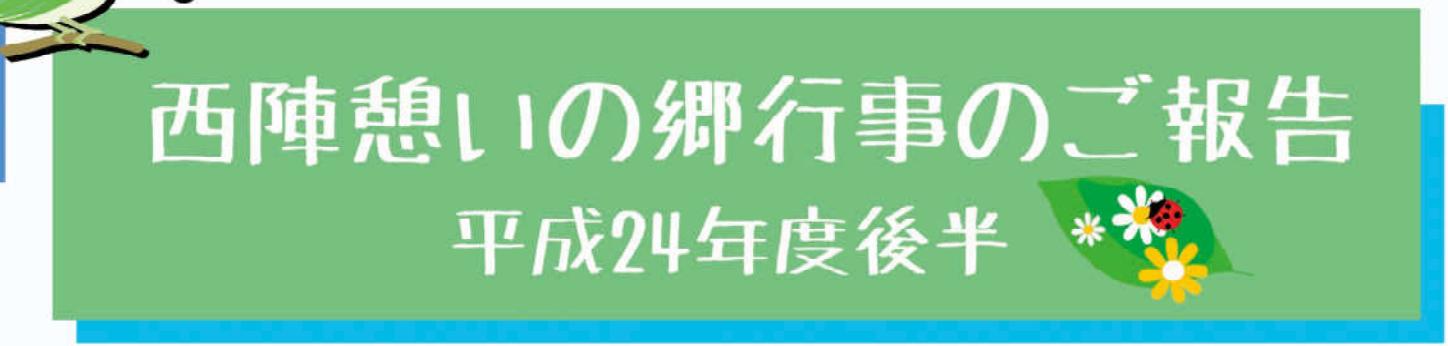
NHK大河ドラマ「八重の桜」が始まつて3ヶ月が経つた。歴史の転換点を描くドラマなので、登場人物が多くなるのは仕方ないとしても、舞台があまりに広くなり過ぎると、主人公八重の存在が希薄になってしまうようと思う。あと9ヶ月間残っているので、焦点は徐々に八重に絞られていくのだろうが、ドラマを放映する目的だった、東北地方の復旧・復興に役立つようにとの思いは、どうなつているのか。激減している観光客を増やそうという狙いは順調に進んでいるのだろうか。

最近、関西地方の旅行社が売り出しているツアーリには「八重の桜」を売りにしたもののがかなり多くみられるので、それなりに旅行者は増えていいのではないかと思うが、現地の状況はどうであろう。東北地方の復旧・復興は、もちろん観客を増やすことだけではない。放射能の除染をどう進めなのか、一日も早くふるさとの村や町に戻りたいという被災者の願いにどう応えるのか、そして高台への移転が決まっていても問題が多くなってはならない不動産に対する賠償をどう進めのか、課題は山積である。被災者が明日へ希望をつなぎ、気力をもつて立ち上がるような支援が何よりも必要だろう。





## 西陣憩いの郷行事のご報告 平成24年度後半



# こんにちは、栄養課です! 果物の栄養と健康効果

管理栄養士 松本 薫



ビタミンC

果物は低エネルギーで脂肪が少なく、ビタミン・ミネラル・食物繊維・水分が豊富で生活習慣病の予防や便秘予防に効果的です。

果物に含まれる主な栄養素とその効果についてです。コラーゲンの生成と抗酸化作用があり、鉄の吸収促進やがん予防があります。

水溶性で加熱に弱いので生のまま食べられる果物で摂ると効果的です。

ビタミンB群

エネルギーの供給や代謝に関与しており、失われると疲れやすくなります。ビタミンB6やイノシトールは脂肪やアミノ酸の代謝に関与し、脂肪肝の予防に効果があります。また、葉酸は認知症の予防効果があるといわれています。

ビタミンA

視力を正常に保つ機能があり、Bカロテンなどのカロテノイドは体内でビタミンAに変換します。そして抗酸化作用による免疫力強化作用があります。

ビタミンE

過酸化物質の生成を抑制するという抗酸化作用と、抗酸化作用を介して生体膜を安定化させる効果があり、老化防止やがん、高血圧の予防効果があります。

カリウム

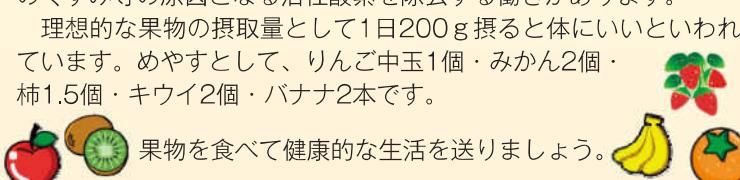
高血圧や脳血管疾患と深い関係にある食塩（ナトリウム）の排泄を促す効果があります。カリウムは加熱により溶出して失われやすいので生のまま食べられる果物はカリウムを摂取するのに最適です。

食物繊維

腸のぜん動運動を促し発がん性物質などの体外への排泄、善玉菌の増加、悪玉コレステロールの上昇を抑える働きなどがあります。

また果物には美肌効果もあり、皮膚の新陳代謝を活発にして、肌のくすみ等の原因となる活性酸素を除去する働きがあります。

理想的な果物の摂取量として1日200g摂ると体にいいといわれています。めやすとして、りんご中玉1個・みかん2個・柿1.5個・キウイ2個・バナナ2本です。



【おやつバイキング】

お好きなデザートを選んでいただきました。



【元日のお節】

赤飯や紅白のかまぼこ、白味噌仕立てのお雑煮で新年を祝いました。

## 行事食のご紹介



「玉置医師の古典から学ぶV」 玉置 勉

食養生は難しいものですが、私は白隱禅師の『夜船閑話』の一節、「已に飢えて方に食し、未だ飽かずして先ず止む」（お腹がすいたら食べて、満腹になる前に止め）が、一番分かり易く、効果的だと思います。貝原益軒の『養生訓』には、「凡そ養生の道は、内欲をこらえるを以つて本とす。食後には、必ず数百歩、歩行すべし。

Q. ケアをするにあたり、どのようなことを心がけていますか？  
福井H.I.: 「入居者の方全員に毎日を『笑顔』で過ごしていただきたい。また、入居者の方の心に寄り添い、より入居者の方を知る」であります。笑顔が絶えません!!

Q. 5階のフロア目標は？  
福井H.I.: 「入居者の方全員に毎日を『笑顔』で過ごしていただきたい。また、入居者の方の心に寄り添い、より入居者の方を知る」であります。笑顔が絶えません!!

# ユニット紹介 5階「花園・衣笠」の巻



ユニット内では  
笑顔が絶えません!!



左: 畑田ひし  
右: 福井H.I.

Q. 5階のユニット名を教えてください。

畠田ひし：北側が「衣笠」、南側が「花園」で、ユニットリーダーは「花園」のユニットリーダーをさせていただいているま

Q. ユニットの中で、入居者の方に楽しんでもらう工夫をなにかしていますか？  
畠田ひし：生け花の得意なスタッフが「花園」で花を活けて、四季を感じていたいです。また、福井H.I.はスポーツインストラクターの経験があるので、ユニット内でリハビリ体操の時間をもうけています。

## 感染症対策

Q. ユニットの中で、入居者の方に楽しんでもらう工夫をなにかしていますか？  
畠田ひし：生け花の得意なスタッフが「花園」で花を活けて、四季を感じていたいです。また、福井H.I.はスポーツインストラクターの経験なので、ユニット内でリハビリ体操の時間をもうけています。



左: 生け花やガーデニングの達人、桐畠CW!

Q. 今後、レクリエーションの予定はありますか？  
福井H.I.: 桜の咲いてる間に、外出だけでなく、施設内でも誕生日会や夏祭りなど、楽しんでいただけるように企画していく予定です。

Q. 今後、レクリエーションの予定はありますか？  
福井H.I.: 桜の咲いてる間に、外出だけでなく、施設内でも誕生日会や夏祭りなど、楽しんでいただけるように企画していく予定です。

一方、インフルエンザも長期入居者の殆どが予防接種を受けているみたいだと、面会の方々込み制限など、ご協力いただいたお陰で感染防止に努める事が出来ました。ありがとうございました。

西陣憩いの郷では対策本部を設け、対策物品の購入および市内でも感染者が急増、中にはお亡くなりになつた方の報告もありました。

西陣憩いの郷では対策本部を設け、対策物品の購入および市内でも感染者が急増、中にはお亡くなりになつた方の報告もありました。



感染処理の勉強会を実施▼

▼ノロウイルスに有効な物品を購入しました。

当施設には介護職員による排泄環境委員会があります。委員会では「オムツ」についての検討はもちろん、体のメカニズムによる排泄の成り立ちや、どのようにすれば排泄が有効に出来るのかの勉強会を実施しています。

正しい生活をしていても、なかなか決まった時間に排便がありません。そこで下剤や浣腸を使用して排便コントロールをしますが、それで苦痛をともなうこともあります。

このたび「下剤と浣腸に頼らない自然な排泄プロジェクト」

を新たに立ち上げ、介護職だけではなく、医師、看護師、管理栄養士など、各部署のさまざま視点で取り組んでいくことに

なりました。気持ちよく生活していただけます。以前にもご紹介しましたように、西陣憩いの郷では「オムツゼロ特養」を目指しています。その第一の目標が自然排便です。しかし問題になるのは「便秘」です。ご高齢になると、規則へ



感染処理の勉強会を実施▼

▼ノロウイルスに有効な物品を購入しました。



【おやつバイキング】

お好きなデザートを選んでいただきました。



【元日のお節】

赤飯や紅白のかまぼこ、白味噌仕立てのお雑煮で新年を祝いました。

# 平成25年度入社式ならびに新入職員研修

さる4月1日新しい仲間を迎えて、平成25年度入社式を挙行しました。またそれに先立ち、3月28日から30日と4月1日の4日間で新入職員研修を行いました。4月25・26日には京北方面でリーダー一泊研修を行う予定です。これまでと同様、ケアスタッフひとりひとりが介護のプロとして介



▲▼新入職員研修にて



▲飛び入り参加の入居者さまと一緒に記念撮影

## 新入職員よりご挨拶



「めざせ、憩いの郷の星！」  
平成25年度新入職員  
鳴坂 美緒登



毎年立派な葉ばたんをいただき  
ありがとうございました！

この春大学を卒業し、これから社会人としての一歩を踏み出すことになりました。介護という仕事は、ご入居者様の人生に関わるという大きな責任を伴います。その责任感を持ち、大学4年間で学んだことを活かし、ご入居者様の尊厳・自己決定を第一に考え、安心して介助をまかせていただけます。そんな職員になりたいと思っています。そして、ご入居者様にとってより良い生活を送つていただけるよう、努めてまいりたいと思います。

## 寄付をいただきました

- 朱常商店様……バナナ3ケース
- 京都青果協会様……みかん1ケース
- 京都水産協会様……鮭1匹
- 京都婚礼衣装卸協同組合様
- 婚礼衣装をリフォームしたお座布団
- 翔鸞住民福祉協議会葉ばたん部様
- 宮本明様……商品券
- 葉ばたん部様……葉ばたん2鉢

ありがとうございました。

貴重なご意見をありがとうございました。  
ご来所の際、お気づきの点がございましたら御意見箱もしくはスタッフまでお伝えくださいと考へています。

施設の玄関に設置しております。「御意見箱」にご意見をいただきました。

### ご意見

(来客用)スリッパの上部表面  
上に、汚れがあるのがいくつかあります。  
きれいにしていただければ幸いです。

時々拭いているのですが、ワックス等  
の薬品が付着した場合は、汚れが落ちません。  
汚くなつたスリッパや破れがあるものは適宜破棄していきます。

開設8年を迎えますので、スリッパの入れ替え等も含め、いろいろな備品の点検をしたいと考えています。

## 編集後記

「願わくば花の下にて春死なんぞの望月の如月の頃西行」の歌のように、桜には華やかでありながらどこかもの哀しさを感じさせられます。これが、日本人の「こころ」といわれるものなのでしょうか？明治維新以来の歴史的出来事になるともいわれているTPPやなかなか進まない被災地の復興など、庶民には先が見えず、問題が山積みの今の日本ですが、せめて桜のよくな日本の「抒情」が続いていけばいいなと、排ガスのなかでもけなげに花を咲かせる桜を見て感じました。（担当:N）



## 施設のご案内

京都駅方面より…市バス 206・50系統  
四条河原町方面より…

市バス 46・59・201系統

「千本今出川」バス停下車徒歩3分

〈お問合せはこちらまで〉

〒602-8476 京都市上京区桐木町885-1

TEL 075-431-1513

FAX 075-431-1514

E-mail:nishijin-ikoi@kitano-kenjukai.or.jp

メールアドレスが変わりました

## 「介護って何?？」



介護主任 人見 玲



介護の現場より①

西陣憩いの郷は生活の場所です。利用者は介護、援助するために生きているのではありません。人生を味わう為に生きています。

その味わう事を、その人らしく生きていけるように援助していくのが、我々介護職の仕事です。楽しく人生を味わいたい方、静かに味わいたい方、色々おられます。答えは利用者本人が持つておられると思います。

「全てのケアは利用者のためにある」この言葉を忘れずに介護を進めていかねば、と感じております。