

2013.7.15 第7号

西陣憩いの郷だより



映画「陰陽師」の舞台 晴明神社
(写真は晴明神社提供)

〒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。



誰もが三浦氏のように生きることはできません。しかしたとえどのような形であれ、人間最後までいきいきとした人生をすごせるることは理想だと思います。当施設で生活されておられる皆様におかれましても人生をいきいきと最後まですごしていただきたい、そんな思いで職員全員介護にあたっております。引き続きご支援のほどよろしくお願ひいたします。

今年も暑い夏がやってきます。どうぞ身体に気をつけてお過ごしください。
少し前になりましたが、三浦雄一郎氏のエベレスト登頂成功のニュースには驚かされました。最高齢80歳での登頂という記録は、人間の限界が体力、精神力とともに底知れないものであるということを教えてくれます。ただその能力を十分に發揮するためには、個人の努力も必要不可欠であることは想像に難くありません。報道によると、三浦氏は60歳代のころ不摂生がたり、高血圧や不整脈などの疾病に罹られました。これではいけないと思いなおされ、70歳でエベレストに登頂するという目標を掲げ摂生し、体調管理のうえトレーニングに励まれたとのことです。その結果が2003年に70歳でエベレスト登頂成功、さらには今回の80歳での登頂成功です。

この西陣憩いの郷だよりがみなさまのお手元に届くのは、梅雨明けのころと思います。



理事長 相馬 隆人

最後までいきいきと

介護の原点に戻つて

北野健寿会 平成24年度 事業報告

平成24年度はこれまでの各種事業を継続することを基本としながら、新しい課題にも取り組むことができました。その結果、開設以来2回目となる第三者評価で高い評価をいたしました。

京都市指導監査でも『人材育成』『オムツゼロへの取り組み』『多職種協働』『入所判定の透明性』等の視点で、「非の打ち所がない」との言葉をいただきました。

施設の状況

決算状況の報告

決算内容は次頁のとおりです。

24年度の事業活動収入は約5億7,206万円、事業活動支出は約4億8,485万円、事業活動収支額は約8,720万円で、事業活動外収支・特別収支を合わせた次期繰越収支差額は約3億7,121万円となり、23年度に引き続き賢調な経営を維持することができました。経営状況の主な指標となる事業活動収入対経常収支差額比率は13.44%（平成23年度=14.6%）、また人件費率は55.54%（平成23年度=54.19%）となつており、

施設運営の面では心配のない状況にあります。ただし、電気料金の値上げや修繕費の増加などで今後は経費がふくらむことが予測されます。

入居者・利用者の概況

（平成25年3月31日現在）

長期入居者の平均年齢は90.9歳、平均要介護度は4.0で、平成20年度からは横ばいとなっています。最高齢は106歳2ヶ月で、今後も100歳を越す超高齢者が増えていくと考えられます。認知症度はⅢ（※）以上の中度の方が76名と、入所者の7割以上を占めています。

（※）認知症高齢者の日常生活自立度判定基準

常勤介護職員は入職者13人・退職者14人で、離職率は22.2%でした。23年度の離職率15.5%より若干増加しました。

（総務サブリーダー 西川輝美）

チーム力を活かしたケア

二ーズにあつた介護を

少しでも形のある食事を食べていただくために、「粗きざみ」形態を作り誤嚥のリスクの高い「極きざみ」形態をなくしました。23年度と24年度を比較すると普通形態が増え、きざみ形態・ミキサー形態が減少していますので、入居者の咀嚼、嚥下能力が維持できているといえます。また療養食を提供する入居者も24名から18名に減少しています。療養食を提供する事により病態が改善でかいります。食事に介助を要する方は55名から57名に増加しています。しかし全介助だった入居者が一

感染予防対策と人的事故の予防

（介護長 山本 美枝）

24年度は全国的にノロウイルスが大流行しましたが、対策本部を立ち上げて専用の衛生材料を整え全職員への衛生教育を徹底したこと、集団発生を起こさず乗り切ることができました。

誤薬事故予防対策としては事故の原因を分析し、配薬トレイや方法を工夫することで、24年度は激減しました。引き続き、『声だし、指さし確認』を徹底いたします。

総合的な質の高いケアの提供を目指し、異なる職種・職制との連携を図ってチームアプローチを充実させました。また、効率優先や一斉介護を無くすようにし、職員ひとりひとりのユニットケアに対する知識向上に努めました。更に入居者の行動の根拠を考えることで、ニーズを理解・対応し、安心して生活をして貢献しました。また、効率優先や一斉介護を無くすようにし、職員ひとりひとりのユニットケアに対する知識の向上に努めました。更に入居者の行動の根拠を考えることで、ニーズを理

解・対応し、安心して生活をして貢献・対応し、安心して生活をして貢献いたしました。更に入居者の行動の根拠を考えることで、ニーズを理

尊厳のある最期を

開設以来看取り介護に取り組んできましたが、更に充実させるため『看取り介護同意書』の整備を行いました。

（職員には、常勤医師による看取り介護に関する施設内研修を年4回実施し、平成24年度は3名の方の看取り介護をさせていただきました。

今後も「尊厳ある最期」を過ごしていただくため、努力してまいります。

医療と介護の連携

開設以来看取り介護に取り組んできましたが、更に充実させるため『看

取り介護同意書』の整備を行いました。

（職員には、常勤医師による看

取り介護をさせていただきました。

今後も「尊厳ある最期」を過ごしていただくため、努力してまいります。

平成24年度 決算報告	
■貸借対照表	
資産の部	
流動資産	293,513,291
固定資産(基本財産)	1,495,392,253
固定資産(その他の固定資産)	177,647,364
資産の部合計	1,966,552,908
事業活動収支計算書	
支出の部	
人件費	301,397,735
直接介護費	61,912,635
一般管理費	50,826,885
減価償却費	65,864,521
引当金繰入	4,854,198
事業活動支出計	484,855,974
借入金利息	14,431,962
その他の事業活動外支出	2,659,818
事業活動外支出計	17,091,780
特別損失計	○
(当期活動収支差額)	(74,249,805)
支出の部合計	576,197,559
（自）平成24年4月1日 （至）平成25年3月31日	
収入の部	
介護保険収入	549,299,027
補助金収入	1,926,711
受託収入	191,100
国庫補助金等特別積立金取崩額	20,646,512
事業活動収入計	572,063,350
受取利息配当金収入	894,187
寄付金収入	340,000
その他の事業活動外収入	2,761,693
事業活動外収入計	3,995,880
その他の特別収入	138,329
特別収入計	138,329
収入の部合計	576,197,559



ケアマネジャー

杉山 久美子

ケアマネから見た介護

介護の現場から②

「ケアプラン」とは介護職等の専門職種が、ご本人やご家族の方と同じ目標を持ち、「それに基づき実際の介護を行う指標となるもの」です。ケアマネジャーは、限りなく個々の生活状態に合わせたケアプランの作成を目指しておりますが、施設の中では個別対応に限界があるのも現実です。しかし、そのなかでも介護職等から個々の特徴の情報を集め、その方に適した対応及び支援に近づけていくケアプラン作りが、ケアマネジャーから見た介護とも言えます。今後も、ご本人、ご家族の方が当施設に入居してよかつたと思つていただけるようなケアプランの作成を中心がけていきたいです。

西陣憩いの郷

行事のご報告

平成25年4月から6月♪



いらっしゃい！実習生さん！



同志社大学
社会福祉学部



★くら寿司でランチ★

NEWS

♪ボランティアコンサート♪

♪大正琴アンサンブル
「あいりす」さん



♪ハーモニカ&ウクレレ
「ボーナス+α」さん

♪「ロースサン」さん



素敵なお色をありがとうございました！



植物園へ行きました！

行事食のご紹介（一部）



春の行楽弁当

- 春の彩りちらし寿司
- ホキの明太マヨ焼き
- 酢れんこん
- 菜の花の胡麻和え
- かに玉
- 揚げ南瓜の煮物
- 長芋の桜蒸し
- 木の芽和え
- 白桃缶
- 清まし汁

あじさい
まんじゅう



父の日のお弁当



- 枝豆ごはん
- 白身魚の柚子味噌焼き
- 松風焼き
- ほうれん草の山葵和え
- さつまいもの甘煮
- 茄子と海老のチリソース
- ゴボウサラダ
- りんごのコンポート
- 清まし汁

初夏の松花堂弁当



書道サークル始めました



書道サークルは毎月第2金曜日の
午後2時から3時まで、
3階パブリックスペースで開催しています！

ユーネット紹介

今月 ダル 紹介

今年2月から「御室」ユーリットリーダーになりました畠です！入居者様、職員共に笑顔溢れるユーリットを作つていきたいと思います！これからも宜しくお願いします！



太秦ユートピア

太秦
ユニットリーダー
佐々木 藍

御室
ユニットリーダー
畠 かつ

木と申します。4階の皆様と共に、楽しい日々を送らせていただいております。4階の目指す所は、お一人お一人の生活のペースを大切に考えて、その方に合った日常を送つていただきたい事です。皆様、これからもどうぞ宜しくお願ひ致します!!!

ユニット作成
お味噌汁を
作りました



毎月恒例のユニット作成は、入居者様にお菓子やカレー等をユニットのキッチンで作っていただきます。この日のメニューは味噌汁です。味見をされ、「うん、おいしい」と確認される表情は、まさに料理上手のお母さんという感じでしょうか。「また、作るね」と言つていただける言葉が、とても嬉しく感じます。

～平成25年度 4階フロア目標～
「にぎやかで 明るく
楽しい」フロア作りを目指します!
「季節を感じて頂ける
フロアを作ります!!」

屋上へお散歩



天気の良い日は屋上へ！大文字山や京都タワーが見え、外の空気に触れる事で、少しでも気分転換になつていただければと思つています。

「屋上に花と野菜を

屋上の花壇に、花と野菜の苗を植えました。当日は入居者の方も一緒に「この紫の花はこつわに植えよつ」「その隣は黄色のこの花がいいね」と賑やかに作業をしました。トマトやきゅうり、カラーピーマンなどの苗も植えたので、季節の野菜が収穫できるのが楽しみです！



施設サービス向上委員会活動報告

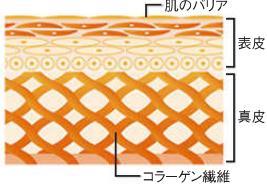
こんにちは、 栄養課です! ～自然の恵みで、美しく健康に！～



紫外線の気になる季節になってきました。
紫外線のケアをする時、日傘や化粧品など
外からのケアを利用する事が多いと思いますが肌の細胞を作る材料となるのは「食べ物」です。ですので体の内側からケアする事も大切です。

シミのできるメカニズム

紫外線を大量に浴びると皮膚に活性酸素を発生させ細胞の核の中にあるDNAが破壊されたり変異して皮膚癌を引き起しあります。それらを防ぐ為に表皮にあるメラノサイトという細胞からメラニンを産生し周囲に供給して、メラニンは真皮に紫外線が届かない様にしています。通常メラニンは表皮のターンオーバー（新陳代謝）によって角質とともに垢として排出されます。しかし紫外線により異常が起り過剰にメラニンが作り出されターンオーバーとともに排出しきれず残ってしまいます。



美肌に効果のある食品

- ビタミンC** → 活性酸素を抑える働きのほか肌のハリの元となるコラーゲンやエラスチンの生成を促進します。

 ビタミンCは一定量以上は体内に蓄積できないのでこまめに毎日摂る様にしましょう。加熱に弱いので生で摂れる果物がおすすめです。

たとえば…
 こんな食品に多く含まれています。

柑橘類、いちご、キウイ、ブロッコリー、ピーマンなど

ビタミンE → 活性酸素が発生した際、細胞膜を守って酸化を防ぐ働きをします。
 たとえば…
 こんな食品に多く含まれています。

アーモンド、植物油、さば、鰯など

ビタミンB2 → 皮膚の新陳代謝を促進するので、美白効果もあります。
 たとえば…
 こんな食品に多く含まれています。

納豆、レバー、牛乳など

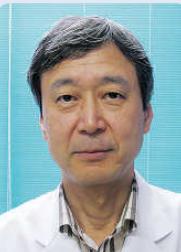
Lシスティン → 肌の代謝を正常化する作用があり、皮膚に沈着したメラニンを排出します。
 またメラニンの生成を抑え、皮膚の新陳代謝を高める働きがあります。ビタミンCと一緒に摂ることで効果的です。
 大豆、ハチミツなど

たとえば…
 こんな食品に多く含まれています。



これらの他にも赤ワインや緑茶（ポリフェノール）、海藻（ミネラル）などがあります。バランスよく食べ物の中から美肌を保ちましょう。

『玉置医師の古典から学ぶVI』



医務看護室だより⑦

「僕は國のまほろばたたなづく青垣山隠れる僕しうるわし」（『古事記』）は、最も深い感銘を受けた辭世の歌です。

有馬皇子の「磐代の浜松が枝を引き結びま幸くあらばまた帰り見む」（『万葉集』）は、処刑されるのを覚悟しながら、一縷の望みを託し、中大兄皇子（後の天智天皇）の元に向かう皇子の切々たる言の葉が心を痛めます。

仏陀の最後の言葉は「もろもろの事象は過ぎ去るものである。怠ることなく修行を完成させなさい」（『ブッダ最後の旅』）で、その臨終の場は、莊厳さに満ちています。

イエスは「わが神、わが神、なんぞ我を見捨て給ひし」（『マタイ伝』）と叫び、息絶えましたが、彼は、父なる神が、自分を十字架から降ろしてくれると信じていたのでしょうか？

先日介護職・看護職向けの拘縮・褥瘡の学習会に参加しました。

理学療法士による講義の内容は、褥瘡そのものを見るだけでなく、全体として廃用症候群としてどうえりハビリの発想を身につけようというものでした。

拘縮で握り込んだ掌を開くために看護師がとるのは小指から開くと自然と手が開くという方法です。これは空気道や護身術でも使われます。拘縮は筋が縮んでいる状態で、無理に開くと痛みを与えてしまい、更に拘縮は進むという指摘に参加者は目からウロコが落ちた思いでした。

また最近寝たきりの方が少なくなった代わりに「座ったきり」が増えたとも言われました。健常者でも講義を1時間も受けると脛部の圧の調整を無意識にコソコソ行うのは「尻が刺さ



看護主任
田中 百合子

リーダー一泊研修に 行つきました

介護主任・生活相談担当 人見 玲

4月25日・26日の日程で京北町の府立ゼミナールハウスにて行いました。研修目的は、①結束力を高める。②リーダーシップを高める。③自己と自施設の課題の解決の糸口を探る。という3点を掲げています。



▲「豊和園」溝口理事長による講義

京北町にある施設「北桑会 豊和園」を見学させていただきました。歴史のある施設で、いかにして職員のモチベーションを上げておられるか。また、離職を減らすにはマイナス要因を探すことになりました。その後、ゼミナールハウスでは、外部講師の兼松豊氏による

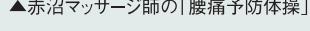
「チームワーク」の講義を受け、楽器やパズルを使ってチームの大切さを学び、夜はマッサージ師の赤沼先生による「腰痛予防体操」で汗を流しました。これからリーダー達の活躍に期待しています！

▲「豊和園」様での給食体験

▲兼松豊先生による「チームワークとリーダーシップ」についての講義



▲「豊和園」様での給食体験



▲赤沼マッサージ師の「腰痛予防体操」



▲二日目はソフトボールで汗を流しました



▲美山の里で記念撮影！

施設紹介④

浴室

とつて楽しみの一つですが、危険を伴う場所もあります。これからも入居者様の安全確保を第一に、入浴を楽しんでいただけるようスタッフ一同努めています。

スリッパを買ひ替えました！

6号で「玄関のスリッパに汚れがある」というご意見をいただきましたとご紹介しましたが、このたび来客用のスリッパを新しく買い替えました！

今後も施設内でお気づきになられたことがありましたら、ぜひご意見をお寄せください！（事務局）

今回は各ユニットにあります「浴室」をご紹介します。当施設では7つのフロアそれぞれに「個浴槽（いわゆる普通のお風呂）」と「リフト浴槽」が設置されています。麻痺などがある入居者の方には、座ったまま入浴ができるリフト浴槽を使っています。また、リフト浴に移乗が困難な方には2階にあります寝たまま入浴ができる「特浴」をご利用いただいています。入浴はお食事とともに、入居者の方に



編集後記

今年度から、西陣憩いの郷便りを年4回発行することになります！ 次号8号は10月に、9号は来年1月に「行事報告」を中心にお届けする予定です。今までより更にフレッシュな話題をお伝えできるよう、担当者一同編集にあたりますので、是非ご意見やご寄稿などをお待ちしております。どうぞよろしくお願いいたします！

（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