

孫子老

第 55 号

平成30年 3月31日発行

社会福祉法人よこた福祉会

島根県仁多郡奥出雲町桶原57-1

TEL (0854) 52-2567(代)

FAX (0854) 52-2568

E-mail: yokohu-1@jeans.ocn.ne.jp

http://yokota.or.jp

介護老人福祉施設むらくも苑
短期入所生活介護事業所
デイサービスセンターほのぼの
デイサービスセンターにここに

通所型サービスねむの会
ヘルパーステーションたんぼぼ
よこた福祉会居宅介護支援事業所
短期集中リハビリ事業

平成三十年介護報酬改定に思う

介護老人福祉施設むらくも苑 施設長

梅木 浩美

むらくも苑が開設した昭和六十二年頃は、介護が必要となった方々をどのようにして支えていくのかを考へる日々でした。当時、介護は在宅でほとんど家族によって支えられていました。以後、ご承知のように少子高齢化は加速度を増して行き、国は平成十二年に介護保険制度を施行しました。介護が必要になっても、施設やサービスが充実していれば、高齢者の誰もが安心して生活していけると思われていました。

ところがいま、全国で介護を理由に仕事を辞める「介護離職」が多く



なり、あれだけ増えた介護施設もすぐには入所できず、介護保険の保険料は増えるばかりです。また、介護だけでなくどの業種でも担い手が不足し、一人の若者が一人の高齢者を支える時代が近づいています。

病気には、「早期発見！早期治療」といわれますが、今介護では「早期予防！早期活動！」に力を入れていくことをご存知でしょうか。平均寿命を長くすると同時に、健康で生活する寿命をできるだけ長くしようとしています。これまでのように、介護が必要となった方を支えることはもちろんですが、健康を維持し高齢者が活躍できる地域となるように当法人を含む町内の各事業所や社会福祉協議会で予防活動のメニューをた



くさん用意しています。予防活動が成果を上げるためには、利用する方々に「予防する意識」を高く持っていただくことが第一です。町民の皆様への広報的活動にも積極的に努めなければならぬと感じています。

平成三十年四月、介護報酬・診療報酬・障がいサービス等の報酬同時改定に続き、来年十月には消費税もアップします。私達の暮らしも大きく変化していきますが、この地に生まれ、この地に育ち、この地で生きる方々のために、よこた福祉会は事業や地域貢献を通じて共に歩み続けようと改めて思う今春です。



むらくも苑開設三十周年記念式典を終えて

平

成二十九年十月十五日に毎年恒例の孫子老まつりの開催に合わせ、むらくも苑開設三十周年記念式典を行いました。

当日は、勝田町長様、岩田町議会議長様、むらくも苑家族代表社長様をはじめ、ご来賓の皆様、ご利用者そして、一般来場の皆様多数出席の中、厳粛な中にも和やかな雰囲気で行われました。式典ではこれまでお世話になりました稲田自治会様、奥出雲町商工会女性部様、ホシザキ労働組合青年女性部様の三団体の皆様へ山内理事より感謝状と記念品を贈り長年のご協力に敬意を表しました。式典終了後には、記念の品として、法人役員から来場の皆様お一人一人に手渡しで『ミニどら』をお配りし、また、会場の外では、三十年の歩みを放映し、歴史を感じて頂きました。

振り返ると昭和六十二年四月の開設は雲南地域で四番目、また、特養併設型のデイサービスセンターとしては、県下初での開所でありました。三十年と一言で言ってしまうとあっという間のことであり、これまで新たな事業の取組みや制度改正への対応、また、事業の見直し等と忙しい日々で運営して

きましたが、こうして三十を迎えられましたのも地域の皆様の暖かいご支援とご協力の賜物であり、改めて厚くお礼を申し上げます。
今後も地域福祉の発展に努め四十年、五十年と歴史を重ねて参りたいと思えますので変らぬご支援を賜わりますよろしくお願いいたします。



十

月十五日(日)に第31回孫子老まつりを開催しました。当日はあいにくの雨模様となったにも関わらず、多くの皆様にご来場いただき、誠にありがとうございました。

余興にはおばば座演劇、横田幼稚園の皆様、岩崎巖様に出演していただきました。また展示では横田高校美術部と横田幼稚園の皆様作品、屋台では共力堂様による焼き饅頭、ダスキン様によるミスタードーナツ、いきいきアグリ様による山菜おこわ、マジジャンクラブ様によるたこ焼き、奥出雲屋様による焼きそば、から揚げ、フランクフルトなどたくさんのお客様に出演していただき、ご利用者様、ご家族様に大いに喜んでいただきました。

また、横田高校、島根リハビリテーション学院、松江総合医療専門学校、トリニティカレッジ出雲医療福祉専門学校、学校の学生や、一般の皆様によるボランティアとしてご協力いただき、賑やかなまつりを開催する事ができました。今後も地域の皆様と共に社会福祉法人としての役目を果たしていけるよう、職員一同一層の努力を重ねてまいりますので、宜しくお願い致します。

介 紹 所 業 事

短期集中リハビリ事業

平成29年11月より奥出雲町の委託を受けて、一般介護予防事業短期集中リハビリ事業が開始となりました。この事業は地域包括支援センターの基本情報を基に、脳梗塞後遺症や変形性膝関節症、骨折等の術後、身体機能の低下などがみられる利用者に対し、短期間での集中的リハビリを実施し身体機能の維持回復を図り、自立した生活ができるだけ長く継続していただけるよう努めるものです。

島根リハビリテーション学院と協力し、町内在住の65歳から90歳までの方を対象として毎週月曜日と木曜日の週2回、午後2時間、理学療法士が利用者一人ひとりの目標達成や身体状態に合わせて1ヶ月間リハビリを実施します。合わせて健康や運動に関しての相談や助言、指導を行い、基本は1ヶ

月間の利用とし、評価を行います。今以上の機能回復が見込めない場合、又は、目標を達成した場合に終了(最大で3ヶ月利用可)となり、終了後は地域の集いの場へ繋がるよう支援を行っています。

実施したリハビリ活動が地域へ繋がり、家族間でまた近隣同士で介護予防に関心を持っていただき、地域の皆様が元気に過ごせることが一つの目標です。誰もが年を重ねてもいつまでも、住み慣れた地域でいきいきとして元気に生活が送れるよう取り組んでいただきましたと思います。

高齢になっても安心して健康に過ごせるよう是非この事業に参加してみてください。



職員募集

社会福祉法人よこた福祉会では職員としてお勤めいただく、介護職員、看護職員を募集します。福祉サービスや地域交流などを通して、喜びを感じられる仕事です。転職・Uターンをお考えの方は是非ご応募ください。有資格者や経験者は優遇いたします。

また、日勤帯での臨時やパートの職員も随時募集しております。子育て中の方も安心してお勤めいただけます。ご応募お待ちしております。

募集についてのお問い合わせは法人事務局人事担当までお電話下さい。

特別養護老人ホーム

むらくも苑

電話 0854-5212567



社会福祉法人
よこた福祉会
YOKOTA-FUKUSHI-KAI

よこた福祉会ではホームページを公開しています。

《掲載内容》

- ・各事業所の情報
- ・各事業所で行った行事の様子
- ・職員ブログ など



↓ぜひご覧ください↓



<http://yokota.or.jp/>

冬 期間は活動量が低下し、身体面での不安が出てきます。これからの季節は、外出する機会も増えてきますが、身体機能の低下した状態だと転倒する危険が非常に高くなります。転倒したことで怪我を負ったり、転倒する事への不安で、家に閉じこもりがちになり身体機能が低下し、それが原因で他の病気を引き起こす可能性もあります。

この様な不安を解消し楽しい生活がいつまでも送れるように、今回は転倒予防に繋がる体操を紹介します。

1、腸腰筋（ちょうようきん）

- ・足の付け根の部分に付いている筋肉です。
- ・太ももを上げる動作で使います。

- ①椅子に座ります。
- ②膝を曲げたまま、足をゆっくり上げます。
- ③ゆっくりと足を元の位置まで下げます。

左右それぞれ10回/2~3セット
※背中を丸めないように意識しましょう。



4、前脛骨筋（ぜんけいこつきん）

- ・“スネ”と呼ばれているところに付いている筋肉です。
- ・つま先を上げ、躓かないように使います。

- ①椅子に座り、手は太ももの上に置きます。
- ②ゆっくりとつま先を上げます。
- ③ゆっくりとつま先を元の位置まで下げます。

左右同時に10回/2~3セット
※足を持ち上げたときに、体が倒れないように意識しましょう。



2、大腿四頭筋（だいたいしとうきん）

- ・太ももの前側に付いている筋肉です。
- ・膝を伸ばす動作で使います。

- ①椅子に座り、足を太ももと同じ高さまで上げます。
- ②ゆっくりと足を元の位置まで下げます。

左右それぞれ10回/2~3セット



5、1~4をまとめた運動

- ①椅子などに掴まります。
- ②つま先を前に向けたまま、膝を曲げるように足を持ち上げます。
- ③足を上げた状態を20秒~30秒保ちます。
- ④時間が経ったらゆっくりと足を下ろします。

左右それぞれ3回程度



3、中殿筋（ちゅうでんきん）

- ・太ももの外側に付いている筋肉です。
- ・体が左右へふらつかないように使います。

- ①椅子の後ろ側に立ち、背もたれに掴まります。
- ②つま先を前に向けたまま、ゆっくりと外側へ足を上げます。
- ③ゆっくりと足を元の位置まで下げます。

左右それぞれ10回/2~3セット

※足を持ち上げたときに、体が倒れないように意識しましょう。



【注意】

- ・整形疾患や心疾患などの持病がある方は、きちんとかかりつけの医者へ運動を行ってもよいか相談しましょう。
- ・痛みが出る場合は無理をせず中止しましょう。
- ・回数は一般的なものである為、無理なく続けられる回数を行いましょう。（必ずしもたくさん行うことが良いことではありません！）

自分らしく健康で楽しい生活が送れるように、簡単に行える運動を始めてみませんか？

お問い合わせ・ご意見は
広報紙孫子老担当者まで
TEL (0854) 5212567(代)
FAX (0854) 5212568

編集後記
熱かった平昌オリンピックも、大雪で寒かった冬も終わり、日ごとに暖かく感じられるようになりました。暖かくなる外に出て運動や畑仕事等されるようになると思いますが、冬に縮こまった身体で急に動かされると怪我をすることがよくあるそうです。本誌の4ページにある体操で身体をほぐしてから動きましょう。



寄付のお願い
ご家庭にあるご不要になりました車椅子・シルバーカー・タオル類がございましたら、お手数ですがよこた福祉会にご寄附下さい。大変不足しておりますので、更なるご協力の程、宜しくお願い申し上げます。