地域と福祉を心でつなぐ

NETWORK ネットワークこぶし

2021
7
通巻34号
令和3年7月発行

巻　頭

令和３年度のこぶし園

社会福祉法人長岡福祉協会　高齢者総合ケアセンターこぶし園　総合施設長　滝本一也

トピックス

- しなの健康倶楽部の紹介
  ～中高齢者のための健康教室～
- くらし元気アップ事業の紹介
  ～エビデンス（根拠）に基づくサービスを目指して～

こぶし園　インフォメーション

令和3年度のこぶし園

高齢者総合ケアセンターこぶし園
総合施設長　滝本　一也

ご利用者様、ご家族様、地域の皆様には平素より大変お世話になっております。

新年度を迎え、早3か月経とうとしておりますが、引き続きご支援よろしくお願いします。

【新型コロナウイルス感染症対応への心構え】

さて、申し上げるまでもありませんが、昨年から現在まで、新型コロナウイルス感染症に多くの地域、多くの人が動揺し、正解のない答えを手探りで追い求めた一年でした。

この感染症は、瞬く間に広がり、未だに、多くの地域で猛威を振るっています。当園でも面会の制限や日々の感染予防対応など、多くの影響を受けています。ようやく当園でも入所系施設のご利用者と職員からワクチン接種がはじまり、地域全体での集団免疫効果が出てくるのはもう少し先になると思われますが、収束の気配が見えてきました。

それまでは今の状況は続くと覚悟を決めて、感染防止対策の実践を継続してまいります。換言すれば、「時と共に必ず状況は良くなる」と信じ、一人一人の職員が自覚を持って事業運営に取り組んでまいります。ご利用者、ご家族、地域の皆様へは今しばらくご不便おかけするかと思いますが、ご理解とご協力何卒よろしくお願いします。

【令和3年度に取り組むこと】

当園の運営の基本方針として、今年度次の二つを掲げ、取り組んでいます。

(1) 地域包括ケアシステムの推進　～その人の築き上げてきた暮らしを支える～

4月に改正されました介護保険法に対応し、感染症や災害への対応力を強化させながら、「本人本位の支援」に徹した業務運営に努めます。

(2) 質の高いサービスの提供による事業運営

介護現場の革新が叫ばれる中、当園でもICT（情報通信技術）を活用した見守り支援をサポートセンター千秋の特別養護老人ホームで開始しました。

安全体制を確保しながら、入居者の方やご家族が安心できるサービスを提供したいと考えています。今年度も複数人でスムーズに連絡を取り合う無線通信機器（インカム）の導入を検討しており、職員間のスムーズな情報共有を検討していきます。

また、今年度、新たに取り組み始めた事業として、川東地区の高齢者センターけさじろ（実施事業所　デイサービスセンターこぶし）にて、くらし元気アップ事業を開始しました。すでに、深才・千手の2地区で平成29年より事業を実施しておりましたが、今年度より川東地区でも開始しました。くらし元気アップ事業は、地域での通いの場への参加が困難な方に対し、週1回送迎付きの介護予防教室を実施します。

当園は、このくらし元気アップ事業とあわせ、サポートセンターしなの（健康の駅ながおか）でも15年前より、中高齢者を対象とした運動教室「しなの健康倶楽部」を実施しています。詳細は、後段の特集ページに譲りますが、みなさんは「フレイル」という言葉をご存じでしょうか。

フレイルは、海外の老年医学の分野で使用されている英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となっており、「加齢による虚弱化」という意味です。加齢に伴う高齢になると、まず筋肉が減る「サルコペニア」という状態になりやすくなります。歩く速度や筋力が下がり、疲れやすくなるため運動量が減ります。1日に使うエネルギー量が減るため、食欲が出ずに食事の量が減ります。すると慢性的な栄養不足になり、一層筋肉が減る悪循環になります。筋力の低下が進むと、日常生活に支障が出る身体的なフレイルの状態になります。

また、身体的なフレイル状態は、外出の機会が減少し、人と会う機会も少なくなり、「社会活動への参加や社会的交流に対する脆弱性が増加している状態」の社会的なフレイルも招きかねません。こうした状況が続くと、寝たきりや認知症・うつ症状に繋がるリスクが生じます。

当園では、虚弱になる前段階からくらし元気アップ事業やしなの健康倶楽部の事業を通じ、「住み慣れた地域で暮らし続ける」ことができるよう予防的な支援も行って参ります。

【40年を迎えるにあたって】

当園は、来年設立40年を迎えます。地域の皆様に必要とされる介護・看護・相談の各サービスの提供を通じ、現在では長岡市内19拠点を展開するに至りました。ご利用者をはじめご家族の皆様、地域の皆様、行政や関係各位のご理解とご協力に改めて厚く御礼申し上げます。

これからも、変化するニーズを敏感に捉え、最良のサービスを提供できるよう、日々努力を重ねて参ります。

最後になりますが、新型コロナウイルス感染症に罹患された方々、並びにご家族にお見舞い申し上げると共に、繰り返しになりますが、私たち職員一人ひとりが、しっかりと感染防止策を実行することで、皆さんそしてご家族にとって、また当園にとって、良き年になりますよう祈念します。

しなの健康倶楽部の紹介
～中高齢者のための健康教室～

しなの健康倶楽部
運動指導員 佐藤 茉乃

大手大橋東詰に位置するサポートセンターしなのは、「健康の駅ながおか」という名称でもあります。この施設では、住まい・生活支援・介護予防・介護・医療が揃っており、こぶし園の19ヵ所のサポートセンターの中で、「地域包括ケアシステムの仕組み」が建物内で完結する事ができるのも特徴の一つとなっている施設です。

今回はその中の介護予防の取り組みとして、1階の地域交流スペースで行っている「しなの健康倶楽部」の活動を、ご紹介させて頂きます。

しなの健康倶楽部では、中高齢者のための健康教室として筋力トレーニングと有酸素運動（エアロバイク、ステップ運動）を中心に、いくつになってもご自分の脚で歩ける体づくりのサポートを行っています。

転倒予防、筋力の維持・増進を目指して日々運動に取り組んでいただいております。

週2回決まった曜日に通ってくることで、家にこもったままになることを防ぎ、また会員様同士の交流の場としても長くご利用いただけるような、温かい雰囲気の教室づくりを目指しています。

現在は新型コロナウイルス対策として従来のクラスを半分に分けて営業中です。

時間の短縮と少人数化を図り、現在は一クラス10名前後での教室となっております。そして会員様からも感染対策のご協力をいただきながら、消毒や換気を徹底して営業しております。

会員様からは、

「元々膝や肩が痛かったけれど、ここで体を動かすようになってから自然と良くなった」

「身体を動かしたあとは、スッキリした疲れがあり気持ちが良い」

「同年代の方々と交流する場としてもこれからも利用させてもらいたい」

等のお言葉をいただいております。

今年度は、指導員の交代があってチラシを一新したこともあり、昨年度よりも積極的に営業や広報活動に取り組んで参ります。

しなの健康倶楽部での指導の他にも、「ケアハウスしなの」の入居者様向けの体操や、周辺地域の高齢者センター、コミュニティーセンター等での運動教室へも定期的に伺っております。

いくつになっても、運動によって筋肉量はアップします！

「中高齢者のための」運動教室ですので、簡単な運動が多いですし、体力レベルに合わせてメニューを組みますので、多少不安がある方でもご安心ください。

もし運動にご興味のある中高齢の方がいらっしゃいましたら、是非一度ご相談ください。いつでもお電話、ご見学を受け付けております。

お問い合わせ先：
TEL 0258-35-3277
（担当 さとう・たかはし）

○教室の流れ（1クラス60分）

血圧・からだ測定（10分）→準備体操（5分）→筋トレ・エアロバイク・ステップ運動（35分）→終わりのストレッチ（10分）

筋力トレーニング②⬆

筋力トレーニング①⬆

ステップ運動⬆

エアロバイク⬆

くらし元気アップ事業の紹介
～エビデンス(根拠)に基づくサービスを目指して～

くらし元気アップ事業担当
作業療法士　淺田　優樹

【総合事業とは】

2015年の介護保険改正により、高齢者が要介護状態にならないよう支援する「介護予防・日常生活支援総合事業」が創設されました。

くらし元気アップ事業は「介護予防・生活支援サービス事業」の中の通所型サービスで、週1回の送迎付きの介護予防教室になります。

高齢者が住み慣れた地域で暮らすことを目指す地域包括ケアシステムの仕組みは当園の方向性と合致しています。介護予防を担う場で「自助」「互助」を高める役割の大きさと同時に、当園のサービスを利用する対象の方の最初の窓口になる立場としての責任の大きさを感じております。

現在、当園のくらし元気アップ事業は川東エリアでは今朝白地区・千手地区、川西エリアでは深才地区と長岡市内の広範囲で実施しています。

【当事業の特徴】

当事業の特徴としては、認知機能の中でも特に遂行機能の改善に重点を置いたプログラムを提供していることです。遂行機能とは『目的を設定し、そのプロセスを計画、効果的に行動する機能』です。3段階に分類されます。

①観念化：何が出来るかをひらめくこと
②順序立て：ひらめいたアイディアを具体的なものにするために計画すること
③実行：この組み立てられた計画を実際の運動として行うこと

近年、認知症者においても記憶や認識機能の他に遂行機能が日常生活の予後予測を推測するものとして重要視されています。特に当事業を利用する対象の方々は、料理・掃除・洗濯といった高次の日常生活動作の自立度が生活の中で保たれている方が多く、遂行機能は日々の生活に直結していると思われます。

【新規性のあるプログラムの提供】

習慣化された毎日の生活では新たに観念化を立てる必要が少なくなります。そのため当事業では、見たり触れたりしただけでは行動の予測の立たない新規性のあるレクリエーションを提供しています。『どの位身体を動かせば良いのか?』『どの位の力を入れるのか?』『この道具をどのように扱うのか?』と考えながら、実際の運動経験を元に行動を修正していく過程を大切にしています。

実際に利用されている対象の方々は、予測が覆され、もう一度観念化を立てる過程を楽しまれ主

体的に挑戦されています。

この結果、利用者の多数の方でミニメンタルステート検査（ＭＭＳＥ）の改善がみられている他に、生活場面においても生活行為の改善がみられております。

筋力訓練・基本動作訓練等と比較して遂行機能は一見効果が分かりづらいですが、生活する上ですべての動作に関連しているため、新しいアイディアを作り出す経験はとても重要であると考えます。

【今後の展望】

２０２５年問題が目前となっている現在、日本老年医学会が提唱しているフレイル（虚弱）に該当する高齢者は増加していくと思われます。フレイルには認知機能の他にも身体的・心理的・環境要因等の様々な危険因子が存在します。今後はより多角的に問題やニーズを捉え、アプローチしていくことが求められています。

今後も当事業に関わる皆様のご協力を頂きながら、地域包括ケアシステムの推進を目指していきたいと思います。

お問い合わせ先：
ＴＥＬ ０２５８－４６－６６３１
（担当 さとう・あさだ）

くらし元気アップ事業担当
介護福祉士　小林　香織
くらし元気アップ事業担当
作業療法士　淺田　優樹

深才会場

会場：長岡市深才コミュニテセンター１階和室
日時：毎週木曜日　10時～14時
　　毎週金曜日　10時～14時
定員：それぞれ20名

千手会場

会場：長岡市千手コミュニテセンター２階和室
日時：毎週水曜日　10時～14時
定員：15名

けさじろ会場

会場：長岡市高齢者センターけさじろ２階和室
日時：毎週月曜日　10時30分～14時30分
　　毎週土曜日　10時30分～14時30分
定員：それぞれ15名

くらし元気アップ事業はデイサービスセンターこぶしにてサービス提供しております。

デイサービスセンター
こぶし
管理者　佐藤　智宏

くらし元気アップ事業に関するお問い合わせ・ご質問等がございましたら、お気軽にご相談ください。

このくらし元気アップ事業を通して、沢山の方々にお会いできる日を心より願っております。

ネットワークこぶし
TEL (0258)46-6610
FAX (0258)47-1243
社会福祉法人 長岡福祉協会
高齢者総合ケアセンターこぶし園
〒940-2135新潟県長岡市深沢町2278-8
URL http://www.kobushien.com
E-mail info@kobushien.com

こぶし園インフォメーション

長岡崇徳福祉専門学校に在学し、学校で学んだことを実践する、働きながら学ぶ制度でグループホーム千手にて働いている外国人留学生をご紹介したいと思います。

介護福祉学科1年／ネパール出身
カドゥカ ムナさん

Q日本に来て驚いたことはありますか

他の県にも行きましたが日本はとても安全ですね。ネパールは海がないので海を見た時は感動しました。また長岡の長生橋は橋の形が高くて大きく長くてすごくびっくりしました。

Q日本に来て大変なことはありますか

漢字が難しいです。会話のなかに方言が加わると理解ができなくコミュニケーションの取り方が難しく大変なことがありますが先生や職員の方にきいて頑張ります。

Q福祉の道に進んだ動機は何ですか

お互いが幸せな気持ちになる介護の仕事は世界共通の素晴らしいことだと思います。高齢者の困っている人を助けたいからです。

Q今後の目標を教えてください

日本語をもっと一生懸命に勉強したいです。自国で日本語を教えられたらと思います。

介護福祉学科1年／ネパール出身
パチャイ シュリスティさん

Q日本に来て驚いたことはありますか

介護施設が多くあることに驚きました。生活に必要なものが手に入りやすくてスーパーマーケットは大好きです。食べるものもおいしいです。特にラーメン、蕎麦、かつ丼がお気に入りです。

Q働きはじめて大変だったことはありますか

言葉がわからず、漢字は理解することが難しいです。仕事になれることが大変です。

Q福祉の道に進んだ動機はなんですか

困っている方と接することが好きなので助けてあげられる人になりたいからです。

Q今後の目標を教えてください。

介護の勉強をして色々経験を重ねて、自国で介護ビジネスが出来たらと思っています。

世界中で猛威を奪っているコロナウイルス感染症によって不安な日々を過ごされていると思いますが、こんな時でも笑顔を絶やさず言葉の壁を乗り越えて頑張っているお二人に日本人職員にも好影響を及ぼしていることを実感します。

そのためには日本のすばらしい介護技術をしっかりと伝えていく必要があると思いました。

グループホーム千手
管理者 梅田 正和

こぶし園のホームページを随時更新しております。こぶし園の取り組みや関連情報などを掲載しております。ぜひご覧ください。

ホームページアドレス
http://www.kobushien.com

編集後記

作成にあたりご協力頂いた皆様へ心から感謝申し上げます。

昨今に渡り、当たり前に出来ていたことが出来ない日々が続いております。

私たち人も同じように、これまで出来ていたことが難しくなってくる現実。しかしながら出来ない中で何が出来るか、出来ることを継続することで可能性は広がると私は信じています。

「ネットワークこぶし」が少しでも可能性のお役立てになれるように情報を発信していければと思います。