

# こんぴらだより



vol.51 2019

## 平成最後の新年

グループホーム こんぴら

### 行事報告

### 取り組み

サンライズ こんぴら

### 行事報告

### 利口げな話

特集：「へえ〜っ、そうなんだ!?  
〜昔の人はすごい!!〜」 第45回

### 編集後記 関連機関



### 特集

へえ〜っ、そうなんだ!?  
〜昔の人はすごい!!〜

### 第45回



### ！大根はそれぞれの部分に合った食べ方を

栄養豊富な葉っぱと茎は油いためやつくだ煮に。茎が生えている頭の固い部分はみそ汁に、先の部分は切り干し大根に向いています。一番甘味があって美味しいのは、胴体の上部で、大根おろしや煮もの、みそ汁に。胴体の下部はいちばん辛いところで、煮ものにすると苦味が出てきます。この部分は、切り干し大根や漬物に良いでしょう。大根おろしが辛かった時は酢を2から3滴たらすと、辛みが消えます。



\*昔から、「おばあちゃんの知恵」といわれているものは、長年の経験に基づいた先人たちの知恵の凝縮です。わたしたちも入居者の皆様から、たくさんの「へえ〜っ、そうなんだ!? 知らなかった〜!昔の人はすごいなあ〜」と、実感できるアイデアを日々、教わっています。  
(参考文献:宝島社 おばあちゃんの知恵袋 決定版 生活のコツ700 編集/佐藤倫子)

### 編集後記

寒さの厳しい季節がやってきました。風邪やインフルエンザにかからないよう、うがい・手洗だけでなく、バランスのとれた食事や睡眠も大切です。しっかり対策をして寒い冬を健康で乗り切りましょう。

グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら 広報誌「こんぴらだより」第51号  
発行元：グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら  
編集者：こんぴらだより発行部  
住所：〒766-0002 仲多度郡琴平町167  
TEL:0877-73-0811 FAX:0877-73-0812  
ホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/> (永生病院のホームページよりお進みください)  
eメールでのお問い合わせは [keiryokai@eisei-hp.or.jp](mailto:keiryokai@eisei-hp.or.jp)  
発行年月日:平成31年1月7日



### 支援医療機関 介護保険事業所



**永生病院**  
〒769-0311  
仲多度郡まんのう町買田221-3  
Tel 0877-73-3300



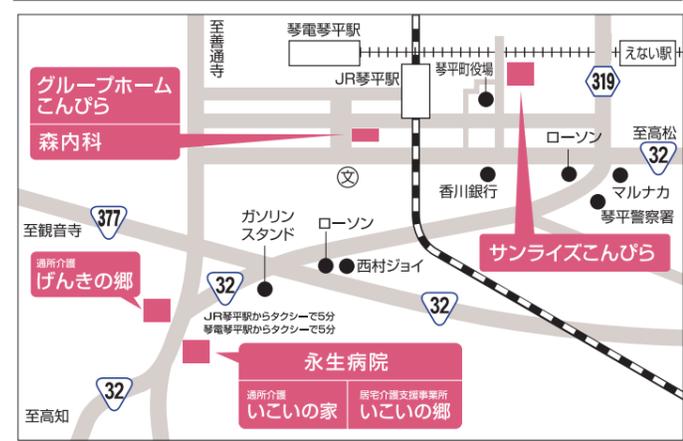
**森内科** (グループホーム こんぴら 建物の1階)  
〒766-0002 仲多度郡琴平町167  
Tel 0877-73-4188

**グループホーム こんぴら**  
Tel 0877-73-0811



**サンライズ こんぴら**  
(小規模多機能型居宅介護)  
〒766-0004  
仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1  
Tel 0877-58-8600

- **いこいの郷** (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- **いこいの家** (通所介護) Tel 0877-73-3718
- **げんきの郷** (通所介護) 〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811



# 謹賀新年

## 平成最後の新年

平成最後の新年の幕開けは、穏やかな天候にめぐまれ、皇居の一般参賀の数は15万4800人にもものぼり、大勢の方が全国各地から集まりました。2019年の干支は、「己亥(つちのとい)」であり、己と亥は60年に一度の組み合わせとなります。60年前の1959年の大きなニュースとして、皇太子さま、美智子さまのご成婚がありました。児島明子さんのミスユニバース、小沢征爾さんの国際指揮者コンクール第1位のニュースもあり、いずれもアジア人として初の快挙でした。「己亥」には、自分の力を信じて挑戦するという意味合いが含まれており、努力が実るチャンスをしっかりとらえた結果がこの快挙につながったのかもしれない。60年目の己亥ですので、今年に期待したいと思います。

「人生100年時代」という言葉を、耳にする機会が増えてきました。団塊世代が75歳以上を迎える2025年は、高齢者が激増し、人口減がはじまると予想されていますが、一方で医療技術や保健制度の充実により元気で健康な高齢者も増えてきています。認知症に関しては、2025年には推計で約700万人前後に達し、65歳以上高齢者の約5人に1人を占める予想となっています。認知症の前段階とされる「軽度認知障害(MCI:mild cognitive impairment)」の状態で早期発見することが大切です。

最近抗認知症薬を適切に服用することにより、病状がおだやかになれば、小規模多機能型居宅介護サービスなど利用しながら、自宅での生活も可能となります。病状が進行し自宅での生活が困難となった場合は、グループホームなど施設での生活となりますが、この場合も昼夜逆転を修正し、問題行動がおきないよう、食事摂取が順調にできるよう投薬でのコントロールの継続が必要です。

いずれの場合においても、介護職員との馴染みの関係を作り上げていくことが最重要課題となります。疑似家族としての関係作りができあがれば、そこが認知症の方が安心感を持って生活できる場所となります。高齢にて内臓疾患も併発する場合がありますが、早期に病院受診をしていただき、対応していくことも必要です。この点に関しては速やかに連携病院と連絡をとり実践しております。今年も、「家庭的な温かさ」を第一に介護ケアの提供に努めてまいります。



理事長 森 伊津子

# グループホームこんぴら Group Home Konpira

## ●基本理念

家庭的温かさ・個人の尊厳を大切に、豊かな生きがいのある共同生活が送られるよう、家族の一員としての介護支援を行います

## ●基本方針

- 1.家庭的で安全な療養環境を提供します
- 2.24時間家族の一員がそばにいる安心感がもてるよう介護支援を行います
- 3.自分らしさを尊重した生活が送られるよう入居者の健康増進を図り個性のある介護支援を行います

## ～クリスマス会～

12月16日に各ユニットでクリスマス会を開催しました。地域運営推進会議も同時に開催し、役場の方や民生委員の方も一緒に参加していただきました。初めに勉強会(グループホームの食事について)を行い、その後、食事とレクリエーションを楽しみました。てりやきチキンやケーキなどXマスらしいバイキングはとても好評でした。最後にサンタクロースになった職員が入居者様にプレゼントを渡すと、とても喜ばれ、会話の弾む良い雰囲気の中、笑顔でクリスマス会を終えることができました。



## ～年賀はがき～

毎年12月になると、入居者様にご家族様宛の年賀はがきを書いていただいています。初めは「分からんけんええわ。」「どうしたらええん?」と言われる方もいらっしゃいますが、お手本を用意したり、分からない所は職員がお手伝いしたりと、少しでも入居者様に書いていただけるようにしています。年賀はがきが完成すると、「これでええな」「上手に書けたわ!」と嬉しそうなお顔をされています。ご家族様にも好評で、毎年正月の面会時には「年賀状が届いたよ!」と入居者様に伝えてくださり、会話のきっかけにもなっています。



## 取り組み 院内学会

平成30年9月～10月にかけて永生病院で行われている院内学会が開催されました。グループホームからは5つの演題を発表し、そのうち「復活の流しそうめん～流しそうめんだよ 全員集合～」 「みんなにフラダンスを教えたい～入居者様の思いを形に～」の2演題が優秀賞特別賞に選ばれました。今後も入居者様が自分らしく楽しみを持って生活していけるよう様々な取り組みをしていきたいと思ひます。

# サンライズこんぴら Sunrise Konpira

## ●基本理念

住み慣れた地域の中で、その人らしく暮らし続けられるよう、在宅生活の支援を行います

## ●基本方針

- 1.通い泊まり訪問のサービスを、随時組み合わせた介護支援を行います
- 2.地域の中での関係を大切に継続するとともに、個性を尊重した支援を行います
- 3.365日24時間切れ目のない安心した在宅生活が送れるような支援を目指します

## ～クリスマス会～

12月16日にクリスマス会と地域運営推進会議を行いました。地域運営推進会議では、「感染症について」の勉強会を行いました。冬場に流行するインフルエンザとノロウイルスの説明、手洗い・手指消毒の手順、咳エチケットについて説明を行いました。食事会では、チキンライス・エビフライ・ポテトサラダ・おでん・コーンスープ・ピザ等を提供しました。特にピザに関しての感想が多く、「(ピザが)甘い物だと思っていた、美味しい!」とおかわりをされ、とても好評でした。

またビンゴ大会も開催し、景品が当たった方は「中身は何やる?」「いい物が当たった。孫にあげよう!」と大変喜ばれていました。その後、職員がハンドベルで「きよしの夜」と「ふるさと」を演奏し、たくさんの拍手をいただきました。



## ～保育所交流会～

サンライズでは年に2回、琴平町の北保育所との交流会を行っています。今回の交流会では、玉入れゲーム、手遊び、プレゼント交換を行いました。可愛い園児達が来てくれると、利用者様は満面の笑顔になり、「子供達と手遊びをして若い元気なパワーをもらえた。」「長生きするもんや。また来て欲しいな」と、毎回好評で、私達スタッフも利用者様の笑顔をみる事ができて嬉しくなります。今後も利用者様に喜んでいただける内容を計画していきたいと思ひます。

## 利口げな話

認知症や介護について、分かりやすく説明したいと思ひます。

### 第24回 会話がうまく通じないときのコミュニケーション方法は?

介護者が認知症の方の気持ちを一生懸命、汲み取ろうとしても、言葉でのコミュニケーションが難しい場合があります。同じ話を何度も繰り返すことも認知症の症状として珍しくありません。また、認知症の方が話している言葉自体が聞き取れないということもあります。介護者が「きちんと聞いている」ということを伝えないと、相手を怒らせてしまったり、認知症の症状がさらに強く出てしまうこともあるのです。そうするとますますコミュニケーションがとりづらくなってしまいます。とはいえ、最初から最後まで真剣に聞いてはこちらも疲れてしまいますよね。そういう場合は、上手に聞き流しながら、「ちゃんと聞いてますよ」というメッセージを相手に伝えるスキルを身につけましょう。ポイントはふたつです。

**ポイント①** 相手の表情、口調に合わせましょう。怒っている、困った表情をしていたら、まずは自分もそれに合わせます。そこから相槌をうちながら、だんだんと穏やかな表情、口調に戻していきます。

**ポイント②** 「オウム返し」です。言葉をすべて真似するのではなく、語尾だけ、あるいは聞き取れる部分だけ繰り返します。以前、麻雀用語を連発するおじいちゃんがありました。いつもなにかお困りの様子で、早口で「リャンピンでポンでチーで〇〇して困ってるんだわ!」とまくしたててくるのです。会話としては意味が分からないのですが、最後の「困ってる」はわかりますよね。なので、そこだけ「困ってるですね」と返します。すると「そうなんだわ。それで、〇〇で△△で、大変なんだわ!」「大変なんですね～」というやりとりを続けます。

このふたつを意識することで、相手に「気持ちを分かっているよ」「聞いてますよ」と伝えることができます。できるときに少しずつ取り入れてみてください。相手も少しずつ落ち着いてくるのがわかると思ひます。活性化に繋がります。

(参考HP:みんなの介護 <https://www.minnanokaigo.com/news/kaigo-text/dementia/page2/>)