

特集

へえ〜っ、そうなんだ!?
〜昔の人はすごい!!〜

第62回



!

新米はふだんより少なめの水で炊く

店頭では一般的に収穫されて1〜2か月くらいのお米を「新米」と呼んでいるそうです。収穫されたばかりのお米は水分が多いので、通常通り米の2割増しの水で炊くと少し柔らかめになります。米の1割増しくらいの水加減にして炊くのがコツです。



＊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

暑い暑い夏もようやく終わり、少しずつ涼しさを感じる日々がやって来ましたね。気温差で体調を崩さないよう、食事・睡眠をしっかりとりましょう。過ごしやすい気候となってきたので、運動の秋にするのもいいですね。まずは、季節の移り変わりを感じながら、ゆっくりと散歩してみるのがおすすめです。

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68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)
発行年月日：令和8年10月15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)

Tel 0877-58-8600

● いこいの家 (通所介護)	Tel 0877-73-3718
● いこいの郷 (居宅介護支援事業所)	Tel 0877-73-3655



グループホーム こんぴら

サンライズ こんぴら

vol.68

2026

グループホーム こんぴら

行事報告

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62回

編集後記

関連機関






KEIRYOKAI

produced by

医療法人圭良会

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

～4月 お花見～

ご家族様と一緒に、琴電琴平駅横の高灯籠までお花見に行きました。天候にも恵まれ、心地よい春の一日を過ごすことができました。



～6月 うちわ作り～

自分の写真を貼ったオリジナルのうちわを見て、嬉しそうな笑顔が見られました。



～7月七夕会～

自分で選んだ浴衣を着ていただき、七夕の雰囲気をも十分に味わうことができました。



～8月 ユニット交流会～

2階・3階の入居者様が集まり、魚釣りやことわざのクイズを行いました。



～9月 おはぎ作り～

皆でおはぎを作りましたが、完成を待ちきれず、つまみ食いをされる方もいて皆大爆笑!となりました。



グループホームこんぴらと、サンライズこんぴらのリハビリテーション

グループホームこんぴらには、週2回永生病院の理学療法士が訪問し、リハビリを行っています。老人車や車椅子を使用している方は、集団リハビリとして、座ってできる運動と手すりを持った立位での運動を行い、筋力が維持できるようにしています。

集団リハビリが難しい方には、ゆっくり関節を動かすことによって関節を柔らかくしたり、楽な姿勢が取れるようにポジショニングを考えています。また、定期的に評価を行うことで、入居者様の心身の状態を把握したり、グループホームのスタッフと一緒に入浴やトイレ動作などの安全な介助方法を検討するなど、情報を共有しています。

また、言語聴覚士は月に1回、嚥下(飲み込み)評価を実施しています。利用者様の食事の様子を聞いて、必要に応じて実際の食事場面に同席し、介助方法や姿勢についてアドバイスをしています。また、嚥下(飲み込み)機能の低下している方の嚥下造影検査にも同席しています。

サンライズこんぴらでは月に1～2回 理学療法士が訪問し、評価として身体の状態の変化や歩行時の適切な補助具の検討をしています。また、筋力が低下している方には自主訓練表を作成し、毎日運動ができるように指導しています。



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

4月



お花見

満濃池森林公園へお花見に行き、満開の桜を見る事ができました。また、菜の花も見に行き、鮮やかな黄色がとても綺麗でした!

6月



歯と口の健康週間

「歯と口の健康週間」には、カルタをして歯と口に関する事を学びました。

7月



七夕

みんなで短冊に願い事を書いて飾りました。願いが叶いますように☆

9月



健康増進普及月間

日頃から歩行訓練や体操を行っています。これからも楽しく利用者様の健康づくりを目指して取り組んでいきます。



利口げな話

第41回

夜間のトイレ介助で家族が
疲れないための見直したいポイント

夜間のトイレ介助では、本人の安全を守ることが大切ですが、家族が眠れる時間を確保することも重要になります。夜間介助の負担を軽減するために、見直したいポイントを紹介します。

●排泄パターンを記録し「生活習慣を改善」する

まずは排泄記録をつけてみるのがおすすめです。

- ・水分摂取の量と時間
- ・排尿・排便の時間と量
- ・活動内容(散歩、デイスサービスなど)

これらの傾向によって、夕方以降の水分の取り方、便秘の有無など、見直すべき原因を絞り込めるようになります。ただし、夜間のトイレ回数を減らすために、夕方以降の水分を極端に控えることは、脱水や便秘、尿路感染症の原因になることがあります。「日中の摂取量を増やし、夕食以降は喉を潤す程度にする」といった時間帯の調整を試みます。医師から水分制限の指示が出ている場合は、必ずその指示に従ってください。

●トイレまでの動線を短く、安全にする

夜間は、転倒しやすいため、安全に移動できる環境を整えましょう。

- ・寝室からトイレまでの動線に足元灯をつける
- ・廊下や通り道にある荷物を片付ける
- ・つまずきやすいマット類は外しておく

●「夜間だけ」排泄用品やポータブルトイレを取り入れる

尿もれパッドなどの排泄用品は、一日中ではなく、「夜間だけ」など、場面を限定すると受け入れられやすくなります。ベッドからトイレまでの移動が不安定な場合は、寝室へのポータブルトイレの設置も検討しましょう。動線の整理、衣類の工夫、水分の摂り方、排泄用品やポータブルトイレの活用など見直せる方法はさまざまです。家庭内だけで抱え込まず、専門職の力を借りながら「無理なく続けられる形」へと整えていきましょう。

(参考: <https://fukushi-kaigo-kiso.com/family/night-toilet-care-family/>) <https://kaigo-plus1.work/care-knowledge/kaigo-3986/#toc1>