

ナーシングだより

ナーシングプラザ流山 季刊広報誌

第25号

H30年 team final

- ◆施設行事(2018.09~2019.03)
- ◆通所リハビリ活動紹介 季節行事のご紹介
- ◆栄養科からのお知らせ 最優秀賞受賞
- ◆老健の口腔衛生『デンタル小話』
- ◆フロア紹介 2F ランチバイキング他
- ◆リハビリテーション科NEWS「認知症予防と運動」
- ◆フロア紹介 3F 新しい仲間のご紹介
- ◆新入職員のご紹介(2018.10~2019.02)
- ◆フロア紹介 4F 季節行事の様子
- ◆リハビリデイながれやまに Zoom in !



さくら満開を待つナーシング全景と施設の春の花





施設行事

03月08日 (金)	02月03日 (日)	12月15日 (土)	12月14日 (金)	12月13日 (木)	11月14日 (水)	11月03日 (土)	10月14日 (日)	10月10日 (水)	09月30日 (日)
慰問コンサート	AMG学会	ワークアウト予選会	忘年会	クリスマス会	さくら会	寄席	AMG大運動会	消防大会	CMS学会



雨だったんですね… 練習したのになあ。でもみんなイ顔



「おさむ屋かいがい」 寄席的一幕



「ジャンゲンビョル プロダクション」の皆さん

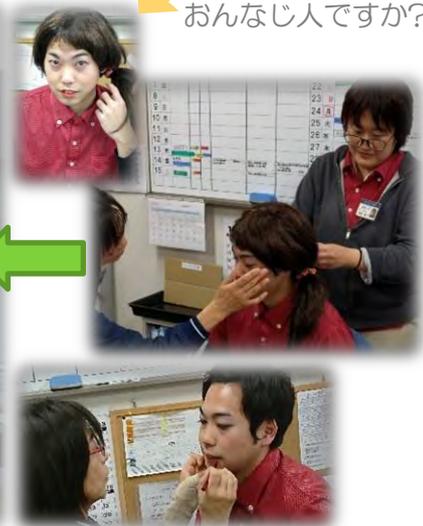


「さくら会」の皆さん

エッ？ おんなじ人ですか?!



拍手喝采！「キラキラ星」と「諸人こそりて」を披露。Xmasの雰囲気でしたかしら？ 気合十分 姉サマ方のなすがまま



「平成」最後の当施設の職員の忘年会を 12月14日(金)に行いました。今回、忘年会の準備を先頭になって進めて頂いた厚生部長の北上さんからコメントを頂きました。

忘年会に出席された皆さんお疲れ様でした。今回、日本閣で忘年会を開催できたことは「平成30年」の締めくくりには非常に良い所だったと思います。参加者も71名と大勢の方の出席があり、また出席された皆さんから『楽しかった』とのお言葉を頂いた事は主催者の励みとなりました。ビンゴ大会で多少の混乱があった事は、今後の反省材料として行きたいと思います。次回も多く参加者が集うと期待しています。

厚生部長 北上大介



事務長のリクエストで、忘年会でもチャイムの和音を披露することに。みんな一生懸命練習して良かったね!

◆ 栄養科からのお知らせ 【最優秀賞受賞】

今年度は栄養科でこれまで取り組んできた内容を発表する機会に恵まれました。

2つの大会で発表した内容をそれぞれご紹介します。

【研究事例発表大会】

ご自宅へ 帰ることが決まったご利用者とそのご家族へ 『安心らくらくお食事サポートブック』という資料を使ってご自宅での食事作りのアドバイスを行い、食事の不安軽減を図った取り組みを発表しました。

退所前にご利用者の食事風景の見学や、資料を使った食事指導を行ったほか、ご自宅へ帰った後も定期的に電話連絡を行い、ご家族の疑問に答えることで、食事作りの不安軽減につながりました。



この発表は、千葉老健研究事例発表大会において、最優秀賞を受賞することができました。

【全国介護老人保健施設大会 埼玉】

ナーシングプラザ流山をはじめとした、上尾中央医科グループの7施設合同で取り組みを行った、行食について発表しました。月ごとにテーマを決め、テーマに沿ったメニューを提供。実施したメニューの情報を共有しました。これにより、お互いの施設のメニューの工夫が分かり、自施設でのメニューに反映させることもできるようになったため、メニューの幅が広がりました。

また、食事満足度調査においても満足度が上がった施設が多く、ご利用者の満足にもつながっています。

栄養科 主任 山浦 愛実



「ご利用者様へより細かい情報が必ず定期的な電話連絡のこともあり、退所後のべきか検討していく」



千葉老健の取材を受けて



＜今年もキウイを頂きました！！＞

毎年、この時期にキウイをいただいています。そのままでもキウイらしいさわやかさが味わえますが、ご利用者が生で食すには酸味が強いので、コンポートにして提供しました。コンポートとは、果物をシロップで煮たもののことで、果物をそのまま食べるよりも甘味が増し、柔らかくなります。ご家庭でも簡単に作れますので、ぜひお試しください！

食品寄贈：水代果樹園：水代 啓司様 配布：流山市社会福祉協議会 福祉総務課福祉係



2F

毎月恒例のお誕生日会
歌を歌い利用者様とスタッフから
お祝いの言葉を頂き、
スタッフから色紙のプレゼント。
みんな嬉しそうです。



ランチバイキング
テーブルに並んだ数々のメニュー
見た目にも豪華で食欲をそそります。普段よりも
多く召し上がり大変満足されていました。

《行事》

- 9月
マジックショー
- 10月
運動会
- 11月
ご家族ランチ
- 1月
ランチバイキング
- 2月
豆まき



数々のマジックを見せて頂き、
利用者様から驚きの声と
多くの笑顔が見られました。



ご家族様を交えた
ランチバイキング!!!
華やかなランチと、ご家族様との団らん
にこころが踊り、ご家族様も利用者様も
楽しまれ、会話が弾んでいます



3階に新しい仲間が加わりました!

田邊さんは2/1より、田中さんは昨年7/1より入職して活躍されています。お二人にそれぞれコメントをいただきました。

印象に残ったこと

立つ時に足が滑ってしまっていたご利用者様がしっかり立てるようになっていた事。「努力あるのみねー」とおっしゃられていた事が印象的でした。

大変だと思ったこと

とにかく初めてのことばかりで、覚えること、気をつける事がたくさんある事です。これからは・・・早く仕事に慣れる事。もっと余裕を持ってご利用者様と接することができるようになりたいです。



田邊 美絵

最後に一言

まだまだ上手く出来ない事が多々ありますが少しでも出来るように学んでいきたいと思っています。よろしくお祈り致します。



印象に残ったこと

今でも鮮明に覚えています。入職して3ヶ月経った時です。職員食堂で職員の方から『田中さん入った時の表情と今とは全然違いますね!』と言われました。私は他のフロアの方から『田中さん』と名前を言われた事と、表情のことで褒めていただき本当に嬉しかったです。短い会話でしたが、その方のプラスのストロークで『よし、頑張ろう!』と思いました。

田中 伸尚

半年経った感想

やっと3Fの一員になれたのかなと思います。リーダーからの依頼も何とか応えられるようになりました。肉体的にしんどい日もあります。やりがいもあるし、ようやく職場の小さな歯車になれたと思います。



最後に一言

入職して3ヶ月が過ぎた時、私は整容、機械浴で立て続けに利用者さんを傷つけるヒヤリハットに該当する事故を起こしてしまいました。本当に落ち込み、今度したら「運退伺い」を提出しようと思いましたが、原因は時間内に終わらせなければという『焦り』でした。それ以降、たとえ時間が過ぎても一つ一つの業務を丁寧に行うと考え方を変えました。これからも利用者さんの安心、安全を第一に考えて仕事をしていきたいと思えます。



大変だったこと

入職して1ヶ月は本当に大変でした。覚えることも多いし、一日の流れが分からないため自主的に行動することができない歯がゆさがありました。次に何をしたらいいのか分からず常に受け身の行動で悔しかったです。

難しいよ~

今日のレクリエーションは皆にプリントを配って計算問題!? 「頑張って解くぞー」「ね~お姉さん教えて」

はい、首を左に曲げて~

レクリエーションの終わりにみんなで お口の体操

3F

頑張るぞ~!!



スタッフと一緒にリハビリ



23日のおやつにはクリスマスケーキが
出ました！いつもと違う格好の
スタッフに「可愛いねー」と、喜んで
くれました。最後はクリスマスツリー
と入居者様もサンタ帽子とエプロン
を付けて写真を撮りました！



クリスマスにはおやつにスタッフがサンタ帽子とエプロンを付けておやつを配りました

12/25(火)

仲良しですね～同級生コンビだそうです♡

1/11(金) 「甘酒」のお振舞い

おやつに甘酒が提供されまし
た！甘酒は飲む点滴と言われ
るくらい健康にいいそうです！
普段お茶のお代わりをされない
方も「美味しい！」
「懐かしいわね！」と
大好評でした！！



お花を前に笑顔がステキ♡

4 F

12/22(土) 「冬至」



冬至には柚子湯を行いました。
柚子はスタッフの吉野さんがご実家から持
つてきてくれた柚子を使いました。柚子を
持つて匂いを嗅いでみたり、いつもと違った
お風呂に満足されていました。広報 松倉

2/6(金) 「節分」



赤鬼に扮したスタッフと緑鬼役をしてくれた入居者様
二人の鬼に大興奮で、大きい声で「鬼は～～外～～」
「福は～～うち～～！」と豆を投げていました！
中には投げる前に豆を食べてしまう方も、、、。
鬼役のスタッフもとても楽しくやらせていただきました！
皆さんに楽しんでいただけたと思います！
邪気を払って無病息災を願えたのではないのでしょうか。
今年1年も健康で過ごしましょうね！！



笑顔でハッピーハロウィーン

通所リハビリ



皆さん楽しんでいただけましたか？



10/31(水) ハロウィーン千本引き大会



アツ手で持ちちゃってる！



お見事!! 入ったぞー!

11/29(木) ミニ大運動会

綱引き負けなぞー!

白組頑張るぞー!

12/25(火) クリスマス ビンゴ大会



いいものゲットしたよー!

12/19(水) 焼き芋やけたかな?



なかなかお芋が出てこないよー!

12/5(水) 輪木あいあいゲーム



命中しましたよ!



とってもお上手!
見事合格ですよ

素晴らしい歌唱力!
チコちゃん
関心してますよ

1/24(木),25(金)
デイケア新年会

昨年に引き続き『デイケア新年会』を開催しました。恒例のわか屋台で、たこ焼き、おでんを作って、おしるこノンアルコールビールなどを召し上がっていただきながら新春カラオケのど自慢で、楽しい一時を過ごしていただきました。 通所係長 小林



いらっしゃいませ～
たこ焼き、おでん、美味しいですよ～



1/4(金) 福笑い

今年もなんとユニークな
おかげひよっとこの完成です!



おしるこ、美味しいですよ～♡



今年もよろしく!ハイ、ピース!



ゲスト審査員の
チコちゃんと一緒に
記念撮影しました

ナーシングプラザ流山には
歯科衛生士がいるんです



歯科衛生士さんに聞いてみたい

高年齢者の『口腔ケア』について

老健の口腔衛生『デンタル小話』



歯科衛生士

今西 陽子

お体に何らかの問題を抱えて回復をめざしているにも関わらず、高齢者のお口の中は割と放置されている事が多く見られます。私は、今まで培ってきた歯科の専門知識を生かし、介護老人保健施設で、痛みや不快がなく最期まで食べられるように多職種と連携しながらサポートしていきたいと思っています。

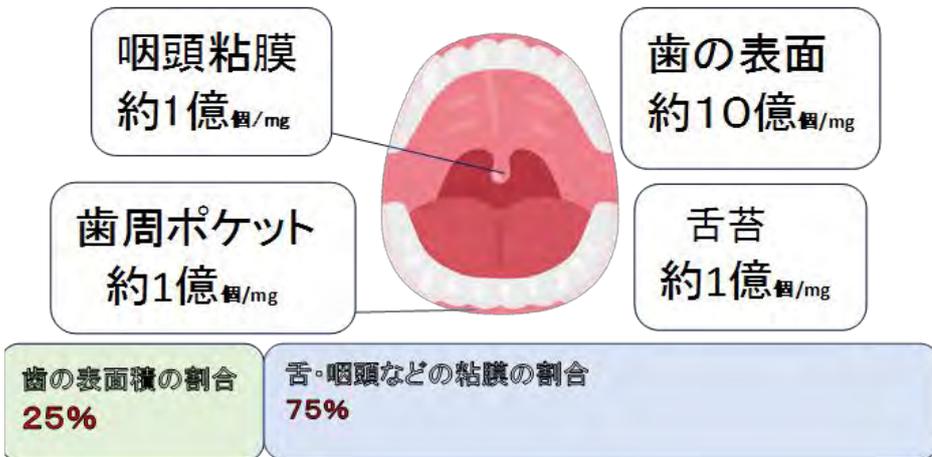
口の中は細菌だらけ!

口の中は、温度・水分・栄養分の面で細菌が繁殖しやすい環境です。

実は口の中は肛門より細菌数が多く、歯垢(デンタルプラーク)には便と同等の密度の菌数が存在するといいますが、口腔内細菌の病原性(体に悪く働く性質)はとても弱く、唾液の洗浄・

なぜ お口の中をキレイにするの...?

抗菌作用と毎日の歯磨きによって細菌数は抑えられています。しかし、加齢や病気で免疫力が低下して口腔清掃が不十分だと、口腔内が不潔になり、細菌が増加して共生関係が崩れるため



病原性のある細菌に変化し、いろいろな疾患を引き起こします。

これらの細菌は具体的に申しますと唾液、舌、歯垢(デンタルプラーク)、歯肉ポケット舌の上、咽頭などの粘膜にも存在しています!

例えば、肺炎の原因菌は口蓋(口の天井の部分)や舌の表面に潜んでいます。そのため、歯の表面だけでなく、歯肉や舌、口蓋の粘膜を清掃することも非常に重要になります。

お口の中では肺炎の原因菌は無症状ですが、唾液や食べ物について肺に侵入し、誤嚥性肺炎を発症することがあります。重症化すると亡くなることもあります。このようにお口の中には無症状でも他の場所では病原性を発揮するタイプの細菌はお口の中に数多くいます。しかし、実際に口内細菌を目で確認することは出来ませんが、口内細菌がどこに存在しているのかを知っていれば、効果的な口腔ケアが行えます。

*目に見えないものへの予防は、専門家の指導のもと、行うことが重要になってきますね。次回は口腔ケアについての取り組みなどをお話します。

リハビリテーション科NEWS

認知症と運動について考えよう

今回は外部講習（流山市からの委託）【認知症予防と運動について】の内容をご紹介します。

問題 認知症の人は日本にどれ位いるか知っていますか？

答え なんと**高齢の5人に1人は認知症**とされています（2025年）。

認知症はどのようにはじまるの？

- ①指摘されても思い出せない物忘れ
- ②同じことを何回も言う



- ③怒りっぽくなる
- ④意欲がなくなってきた
- ⑤周りが『えっ』と驚くような出来事が多くなってきた

認知症ってどう進んでいくの？

- 第1段階：日常には大きな支障が出ない。認知症の前段階。
- 第2段階：身の回りのことは困らないが仕事や旅行などの計画は立てられない。
- 第3段階：昔の事は覚えている、新たに覚えることができない。
- 第4段階：過去の重要記憶も低下する。
- 第5段階：言葉を話したり理解することが難しくなる。



接し方の
ポイントは…

目に見えている「行動」のみで判断したり接したりしてしまうのではなく、その裏にある気持ちをそばにいる方が一緒に考えて理解してあげることで、不安定な気持ちや行動が落ち着きやすいです。

予防方法は？

食事のパターンと**定期的な運動習慣**をつけましょう!!



野菜や果物、魚介類を豊富に摂取すること!!



軽く息が上がり、うっすら汗ばむ程度の**軽くて長い運動**。自発的に楽しく行う事で効果アップ!!

誰かと一緒に運動して目標の共有化や励ましが動機付けにもつながります♪

その他、**歩きながらしりとりや引き算、買い物しながら足し算**なども有効です!!



人は支え合いや活動が停滞すると健康を維持することができません。**予防に勝る対策は無い**ことを十分に理解し、医療・福祉・地域の力を上手く活用していきましょう!

《広報担当》
鈴木 智仁



◆
新入職員のご紹介（2018年10月～2019年02月）

未経験の仕事ですので、いろいろ迷惑をかけてしまいますが
よろしくお願い致します。頑張ります！



2018年10月1日
居宅介護 支援事業所 : 佐藤 貴子

施設での業務は初めてになりますが、皆さんに寄り添う看護を
目指し頑張りたいと思います。



2018年10月1日
看護師 : 篠田 純子

老健での勤務は初めてで、右も左もわからない状態です。何をしてい
いかかわらずフラフラしていたら声をかけてください。1日でも早く
皆様と一緒に楽しく仕事できるよう頑張ります。よろしくお願い致します。



2018年10月15日
看護師 : 青山 圭奈

はじめまして。看護師の手塚です。今まではクリニックや病院での
勤務しかしたことありません。施設は初めてなので迷惑かけるかと
思いますがよろしくお願い致します。



2018年11月1日
看護師 : 手塚 悦子

不慣れな点も多く、皆様にご迷惑をおかけしてしまうと思いますが
一日でも早く仕事を覚えて、力になることができるよう頑張ります。
よろしくお願い致します。



2018年11月2日
看護師 : 千代 友恵

埼玉県大宮市（現 さいたま市大宮区）出身。今は柏市在住。
元気が取り柄です。ご指導よろしくお願い致します。



2018年12月8日
生活相談員 介護 : 中村 和恵

2019年1月4日
理学療法士 : 増田 優太郎



以前は茨城県の病院で地域包括ケア病棟でのリハビリ業務、生活習慣病患者様
への生活指導、スポーツリハビリを専門に働いていました。少しでも利用者様の
生活の質を向上できるように尽力します。これからよろしくお願い致します。

船橋総合病院から転勤してきました。少しでも早く職場に慣れ
ていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



2019年1月4日
看護師 : 廣野 晴美

2019年1月7日
理学療法士 : 本庄 洋祐



茨城県の病院で働いていました。話をしていると言葉が足りないとい
よく言われます。気を付けます。どうぞよろしくお願い致します。



「3F」フロア紹介で掲載しています。4頁をどうぞ！



2019年2月1日
実務者研修 : 田邊 美絵

一日も早く業務に慣れて、利用者様の想いに寄り添い頑張ります。
先輩職員の方にご迷惑をおかけすることも多々ありますが
ご指導の程、宜しくお願い致します。



2019年2月1日
介護福祉士 : 武藤 由紀



リハビリデイながれやまに Zoom in!

今までご愛顧いただき、ありがとうございました!



★新年会を開催しました!!★



書初めにチャレンジ!!

1月7日(月)から1週間、新年会を開催しました。内容は、BINGOゲームと『一月一日』の合唱を行いました。ビンゴゲームでは、ビンゴになった利用者様から景品を選んでいただきました。リーチになっても中々ビンゴにならない方、いつのまにかビンゴになっていた方等々、皆さん笑顔で楽しまれ、最後には無事に全員がビンゴになりました! 何が入っているかわからない景品を選ぶワクワクした姿は、いつも以上に楽しまれていたように思います。『一月一日』の合唱では、読み方が“いちげついちじつ”であることを初めて知った利用者様も多く、大きな声で合唱していました。また、毎年恒例の書初めに挑戦された方もいらっしゃいました!



“迎春”で記念撮影!



今年で平成も終わり、新元号に変わることを意識される方がいました。また、災害や人災の多かった時代に別れを告げる意味も含め利用者様個人が明るい未来と当施設を卒業する意味をこめて書かれています。



【お知らせ】

この度、突然ではありますが平成31年3月31日をもって流山市からの契約終了により、第3庁舎を返還し、事業所を閉鎖することになりました。今までご愛顧いただきましたご利用者様、ご家族様、ケアマネージャーの方々、関係各位の皆様には厚く御礼申し上げます。誠にありがとうございました。

*前号に掲載した俳句の作者名に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

●交通案内図

■お車

常磐自動車道

流山インターより
20分

■タクシー

JR武蔵野線

南流山駅より7分

JR千代田線

北小金駅より5分

■バス

東武バス 柏06系統

●JR柏駅西口 ⇔ 免許センター
「免許センター」下車 徒歩4分

●JR柏駅西口 ⇔ 流山駅東口
(流山セントラルパーク駅経由)
「富士見橋」下車 徒歩7分

東武バス 柏07系統

●JR南柏駅西口 ⇔ 流山駅東口
(流山セントラルパーク駅経由)
「免許センター入口」下車 徒歩5分

東武バス 西柏08系統

●JR南柏駅西口 ⇔ 免許センター
「免許センター」下車 徒歩4分

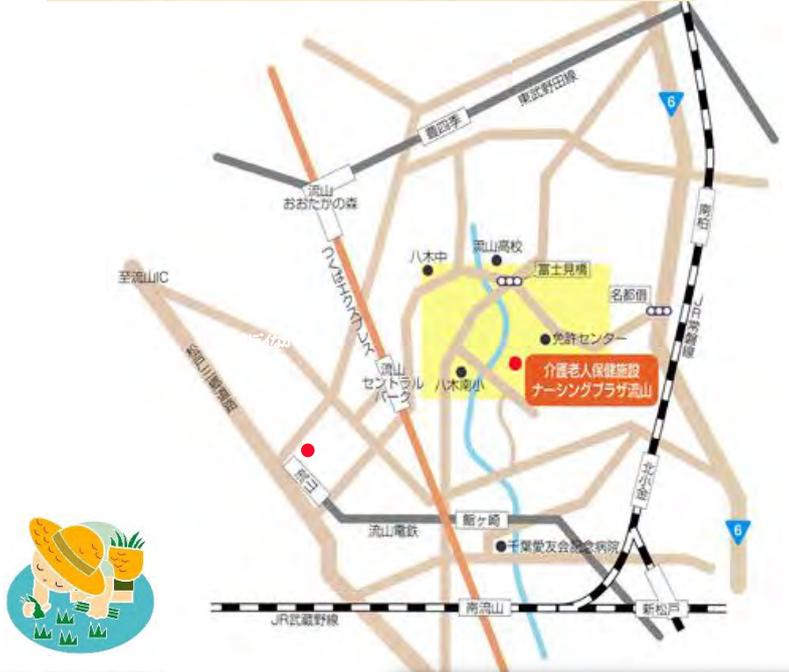
●JR南柏駅西口
(免許センター経由) ⇔ JR南流山駅
「免許センター」下車 徒歩4分

●JR南流山駅 ⇔ 免許センター南
「免許センター南」下車 徒歩5分

松戸新京成バス

●JR北小金駅 ⇔ 幸田循環
「配水場前」下車 徒歩9分

●近隣案内図



千葉県福祉サービス
第三者評価 受審施設



施設理念

利用者の人間としての尊厳を守りつつ、良質なリハビリテーション・看護・介護サービスを提供し、精神身体機能及びQOLの維持向上を図り、在宅復帰に向けて支援する。

運営方針

1. 地域の要介護高齢者の自立支援、家庭復帰を目指す援護業務の遂行に邁進するとともに、他の関係機関との連携に努め、家庭復帰後の生活も支援します。
2. 利用者の尊厳を守り、良質な医療・看護・介護・リハビリテーションを、計画に基づき提供するよう努力します。
3. 利用者・家族の方々とともに、施設が明るく家庭的雰囲気を持った生活の場となるよう心がけます。
4. 地域に開かれた施設となり、地域のボランティアの方々への積極的参加が得られるよう努力します。

ナーシングプラザ流山 広報

発行 医療法人 社団愛友会 介護老人保健施設 ナーシングプラザ流山

表紙写真/相川貴匡 編集/藤岡 聖美 広報委員/山浦 愛実・菅原 美江・松倉 美樹・江崎 早苗・藤田 香織・鈴木 智仁・大平 誠(H30年度 member)

〒270-0144 千葉県流山市市ヶ崎 248-1 TEL 04(7145)0111 FAX 04(7145)0109



上尾中央医科グループ