社会福祉法人　京都老人福祉協会　醍醐の家ほっこり　京都市伏見区醍醐南里町 30－1　TEL　075（575）3888　FAX　075（574）2882

醍醐の家ほっこり　広報誌

ほっこりんぐ

第13回

小規模多機能型居宅介護ご利用者の皆様で作成されました。
京の晩夏を照らす「五山の送り火」

京都老人福祉協会の理念

創造と貢献

信頼　誰もがあんしんして暮らし続けられる地域社会を創る

先駆　社会の要請に応え、福祉の発展に寄与する

尊厳　尊厳を持った質の高い生活を支えられる

共同　地域社会と連携し信頼される法人・職員となる

夏期に収穫される夏野菜たち（作：デイサービスご利用者の皆様）

職員リレーエッセイ

デイサービス　職員
玉井　桜さん

今年度より醍醐の家ほっこりデイサービスで働いております玉井 桜と申します。前年度までは春日丘センターのきっちんさくらで働いていました。栄養士とともに介護福祉士の資格も学生時代に取得しましたが、介護現場で働くことは今回初めてなのでまだまだ分からないことも多いです。

きっちんさくらでの仕事は時間内に調理をする等、職員が時間を決めて働くことができますが、介護現場では業務の流れの中にもご利用者の方の想いを汲み取り、ご利用者にあわせたケアを実践しているので、過ごし方の違いを実感しています。

働いてご利用者の方の食に対してのニーズが多いことを改めて感じました。ほっこりでは昼食はキッチンで調理したものを一度冷凍して各事業所へ届けるというクックチルを用いていますが、なにか食での楽しみを持っていただきたいと思い６月にはビュッフェ料理を企画して出来立ての物を召し上がっていただきました。

今回の企画だけではなく、現在デイサービスでは料理サークルも始まり“食での楽しみ”をもっと感じていただけたら、と思っています。

介護の仕事の中でも栄養士の知識と経験を活かして頑張りたいと思います。

デイサービス職員
生駒　拓　作

ほっこりんぐ 13 号発刊　醍醐の家ほっこり　地域交流・広報委員会
斎藤・西光・寺内・岩淵・井口・中路・大原・松本・内田・生駒
この広報誌に個人情報を掲載する場合は承諾を得るなど法益保護に配慮しています。

すこやかりんぐ

高齢者の健康について ～夏の病気～

暑い日が続きますね。毎年猛暑が続く夏は、高齢者が特に注意しなければならない病気が沢山あります。特に熱中症や夏場に増加する脳梗塞は命の危険もあるので注意が必要です。

熱中症に注意！

高湿度・無風の日は熱中症に注意。人間の体は体温調節をする時皮膚の表面から熱を放出します。さらに、汗をかいてその汗が蒸発する時に熱を奪い体温を保とうとします。しかし、気温と湿度が体温より高くなると、この機能が正常に働かず熱が体内にこもり大量の汗をかいてどんどん体温が上昇してしまいます。熱中症は高齢者に多く、屋外に限らず屋内でも起こります。症状はめまい、頭痛、吐き気、痛みを伴う筋肉の痙攣など。室内に一人でいる時は体調の変化に気をつけましょう。

猛暑日が続くと高齢者の脳梗塞が増加

熱中症と同じく、夏になると高齢者の脳梗塞も増えています。加齢に伴い、高齢者の大半は脳血管に動脈硬化があります。そのため、暑さで大量に汗をかいても水分補給しないと血管の幅が狭くなり、血液がドロドロになって血管を詰まらせやすくなるのです。症状として急に足が思うように動かなくなる。ろれつが回らない、片方の顔や手足がしびれて力が入らなくなる等が挙げられます。高齢者はトイレに行く回数を気にしたり、汗が出るからと水分を控えがち。水分補給はこまめにし、涼しい部屋で過ごすようにしましょう。

まとめ

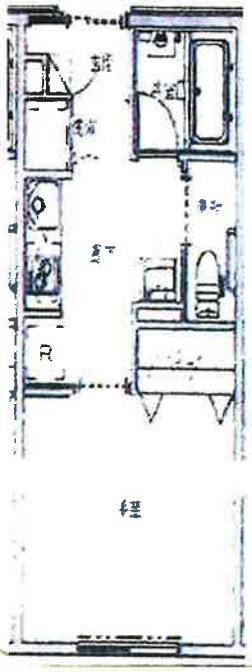
食事面では消化の良い良質たんぱく質（卵、肉、魚、牛乳等）、ビタミン、ミネラルが多く含まれている野菜、果実を摂取する事が大切。キュウリやトマトは水分が九〇％以上の為おすすめです。

また、ビタミンB1の消費が早くなるので、大豆やホウレンソウの摂取も大切です。運動中はこまめに水分補給をすることも大切ですが、特にレモンやグレープフルーツにはクエン酸が含まれており、疲労回復にはとても効果があります。

参考：白十字　病気・ケガを理解する
朝日衛生材料株式会社　高齢者の健康について

醍醐の家ほっこり

サービス付き高齢者向け住宅
さくらハウス醍醐

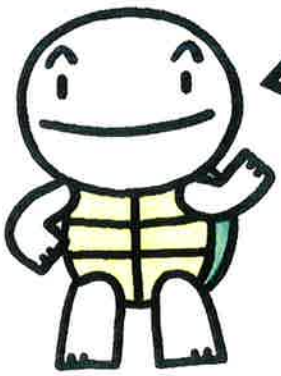


【設備概要】
- キッチン
- 見守りカメラ（応相談）
- トイレ
- 浴室
- 洗面化粧台
- エアコン
- 浴室乾燥
- 緊急コール
- オートロック
- インターホン

サービス付き高齢者向け住宅とは？

高齢者住まい法の基準により登録される、介護・医療と連携し、高齢者の安心を支えるサービスを提供する、バリアフリー構造の住宅です。「サ高住」（さこうじゅう）と略して呼ばれることが多く、権利関係は賃貸借方式が一般的になります。

タイプ	家賃	共益費	生活支援サービス費	合計	・初回入居時に敷金が必要です（家賃3か月分） その他、食費、光熱費、水道代、介護保険費用等、必要に応じた額が、生活費として必要になります。
1人部屋	¥70000	¥6000	¥30000	¥106000	
2人部屋	¥110000	¥6000	¥50000	¥166000	



些細なことでも
いいのでお気軽に
聞いてください。
075-575-2881

【アクセス】

〒601-1532
京都市伏見区醍醐南里町30-1
市営地下鉄東西線　醍醐駅1番出口
醍醐高畑交差点を東へ約300m
醍醐和泉交差点（東側）を南へ約300m
【徒歩約15分】
京阪バス醍醐和泉町～徒歩3分

「農」と福祉の連携

ピーマンを収穫する
小規模多機能居宅介護ご利用者様

醍醐の家ほっこりでの小さな「農」との向き合い

醍醐の家ほっこり　はなれ（さくらハウス醍醐）には小さな畑を設けています。平成最後の年、7月よりオープンしましたが、この畑を活用することができずに今日まで至りました。

職員の業務になかなか組み込めないこと、ご利用者（高齢者）の方に使用していただいていましたが、体調の変動にて畑の守が難しい。

「農福連携」そんな時にこの言葉に出会いました。

皆様は農福連携という言葉をご存じでしょうか？高齢化と人手不足が深刻な日本の農業界ですが、その課題解決の手法の一つとしてこの「農福連携」が注目されています。

農福連携とは、障がい者等の農業分野での活躍を通じて、自信や生きがい創出し、社会参画を促す取り組みです。農林水産省では、厚生労働省と連携して、「農業・農村における課題」、「福祉（障害分野）における課題」、双方の課題解決と利益（メリット）がwin-winの取り組みと言われています。

醍醐の家ほっこりでは、この「農業」と「福祉（障がい分野）」について、その分野の垣根を越えて、高齢者のケアにも活かせるのではないかと話し合い、ご利用者の方のQOL（生活の質）の向上や、農業を営んできた方には動的回想法としても活用できるのではないか、採れた野菜は昼食やおやつの食材としても使用でき、ご利用者の方にも調理していただくことで、日々の生活の生きがいに繋がるのではないかと考えています。

地域広報・交流委員会ではこの駆け出しの「介護事業所版の農福連携」を今後とも継続していき、追って情報を発信していきたいと考えています。

最後に、この小さな農場に名前を付けました。

「ほっこり農園」です。では、また次の号で。

とりくみ

夏野菜をご利用者様と植えました。少し目を離すと雑草が伸びる伸びる！
小さなスペースとは言え、この暑い中での雑草抜きは大変ですね。農家の方の苦労が少し分かりました。

ほっこり豆知識

セラピードックって知ってる?

セラピードッグは、人への忠誠心と深い愛情で、高齢者を始め、障がいを持つ方や病気（癌や精神）の治療を必要とする患者さんの身体と精神の機能回復を補助する活動をしています。セラピードッグ達が患者さんの心身の状態と向き合い、リハビリに寄り添うことで記憶を取り戻したり、動かなかった手や足が動くようになる効果があるそうです。国際セラピードッグ協会では、犬達の個々の能力や性格を大切に育て、対象となる方々の症状に合わせた治療のケアーをされています。

どこで活動しているの?

全国の高齢者施設、病院（がん患者の延命も含）、心身障がい者施設、児童施設、教育の現場（小、中、高等学校など）、刑務所（服役囚の社会復帰）、被災地への訪問活動など、幅広く活動しています。

どんな犬がセラピードックになれるの?

国際セラピードッグ協会では捨て犬や東日本大震災により被災し、行き場を失った犬達を救助してセラピードッグに育成しています。犬達は、心身の健康を回復した後、2年以上かけて45を超える教育カリキュラムをマスターし、各施設での実習を十分に重ねた後に、セラピードッグとして認定されます。犬種や年齢は問いません。体に障がいがあっても克服して活躍している犬達もいます。

参考資料：一般財団法人　セラピードック協会　「セラピードックについて」

☆職員さん家のペット紹介☆

小規模多機能型居宅介護

井田さん家の**ひなた（5歳）**

母の友だちの家で子犬が産まれ、里親募集をしておられた時に弟が「この子だ」と即決で連れて帰ってきました。

人懐っこく、家族の誰かに元気がないとそっと側に寄り添ってくれる優しい子です。

我が家のアイドル的存在であり、かけがえのない存在です。