

ふれあい

第97号

村上長子

医療法人ガラシア会
介護老人保健施設
ニューライフガラシア
広報委員会
2020年1月発行
TEL 072-729-2346
FAX 072-729-7951



6階 福笑い



5・6階 書き初め



5階 初詣



皆様、新年明けましておめでとうございます。

昨年は、5月に北館の開業を無事迎えましたが、ほっとする間もなく、次は南館の建築という更なる局面に突入しました。間に挟まれた老健の利用者の皆様、職員一同には、度重なる我慢を強いることになってしまい心苦しい限りです。ただ、ガラシア会として、病院も老健も一心同体と腹をくくり、私たちは肅々と普段通りの業務をこなし、微力ながら法人を支えていきたいと考えています。今しばらくのご辛抱を、関係の皆様方をお願いする次第です。

老健の今年の目標としては、次の二つを掲げたいと思います。一つは、ハード面での設備の充実です。開設後20年以上の時を経て、老朽化と共に時代遅れや無駄になっているところも多々あると思います。レッドコードなど新しい器具の導入と共に、利用者様やご家族の方のご要望に耳を傾け、皆で知恵を出し合って、より魅力的な施設に改造していきたいと考えています。二つ目は、地域への進出です。地域貢献活動は老健の使命とされていますが、ニューライフガラシアの多職種の職員がワンチームとして、地域の方々の医療・介護を様々な面で手助けできるような場を構築していきたいと考えています。

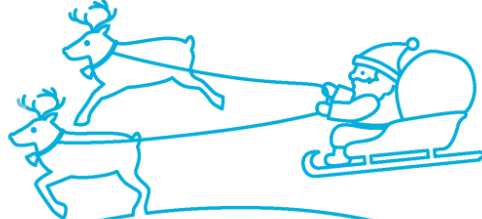
利用者様やご家族の方、そして地域の方々より、引き続きご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

施設長 阿曾沼 克弘

Merry Christmas

12月18日

クリスマス会



令和初となったクリスマス会が7F ガラシアホールで開催されました。今までの会場と違いきれいに飾りつけられた会場でクリスマスムードが高まる中アルムエコー様のコーラスはとても素敵でした。残念なことに毎年来ていただいていたアルムエコー様は今年で最後とのことでした。長年に渡りクリスマスに素敵な歌声を届けて下さり本当にありがとうございました。



12月28日 テイクア

忘年会 ~餃子づくり~

2019年のデイケア最後の日、忘年会をするべく皆さんでたくさんの餃子を作りました。初めて作るという方も男性の方も楽しんで作って下さいました。たくさん作った餃子はアッという間になくなってしまいました！

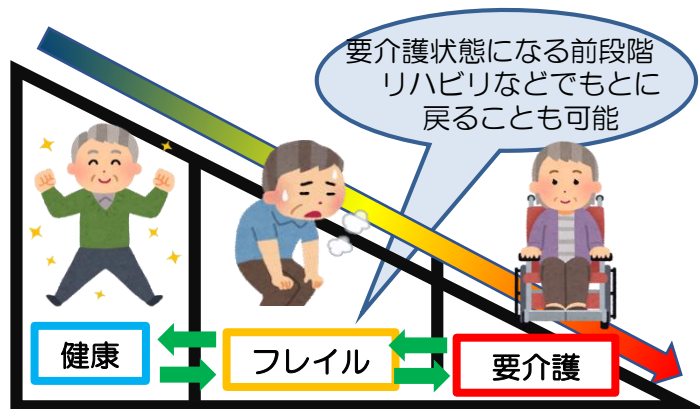


栄養だより フレイルをご存知ですか

介護を必要とする一步手前の状態の事で、英語のFrailty（虚弱の意味）の日本語訳として、決められました。

動きや筋力の事だけではなく、認知面や生活環境、社会参加などの低下を表す広い意味の言葉です。

「フレイル」は病気やケガではありませんので、いったん「フレイル」の状態におちいった場合においても、リハビリや生活を改善することで健康な状態に戻ることが可能です。



フレイルを予防する食事を教えてください。

部屋に閉じこもらず、ほかの方と一緒にご飯を食べ、口と心と体をよく動かしてください。その上で、1日3食バランスの良い食事をとりましょう。

具体的にはどうすればいい？

一度に沢山食べるのは難しいので、いつもの食事に“ちょい足し”してみてください。

牛乳、乳製品、ハム、卵、豆腐、野菜など冷蔵庫にストックしてあるものを、“ちょい足し”するとエネルギーもタンパク質もアップできます。

一日に必要なエネルギー、タンパク質のめやす

まず目標とする体重を求めます。

身長(m) × 身長(m) × 21.5 ~ 25 身長145cmなら…
 $1.45 \times 1.45 \times 21.5 \sim 25 = 45 \sim 52.5\text{kg}$ です。

必要なエネルギーは？ 目標体重 × 30kcal

必要なタンパク質は？ 目標体重 × 1 ~ 1.2g

例えば…

トーストにチーズや目玉焼きをちょい足しするとチーズだと約60kcalとタンパク質約4gアップ。余裕があれば、カット野菜もちょい足し

うどんに卵やかまぼこ、野菜をちょい足しすると卵だと約90kcal、タンパク質約7gアップ。野菜を入れるとさらにバランス良くなります。

おやつも、ヨーグルトやプリンなどタンパク質の多いお菓子を。

ボランティア紹介 ～喜びのわかちあい～

お誕生日会演者の「コール・ハピネス」の皆様です。今年は3部合唱や振り付けにも挑戦され、楽しい歌から聴かせる歌まで幅広い歌を聞かせてくださいました。最後の「故郷」は会場全体で大合唱でした。

指揮の平井先生とコールハピネスの井上様は「みんなで歌おうサークル」に来てくださり、利用者様の大きな喜びとなっています。毎月変化にとんだ歌を取り入れて、季節の歌も歌います。「高原列車」の歌で始まるサークルは大人気！！利用者様は次の回を楽しみにしています。



コール・ハピネスの皆様





厚生労働省のガイドライン(指針)について

2007年に厚労省は「終末期医療の決定プロセスに関するガイドライン」を発表しています。その後、この「終末期医療」という言葉は、「人生の最終段階における医療」という文言に置き換えられましたが、2018年3月にその内容が大きく改訂されました。それは、今後多死社会を迎えていく中で、死に場所と死に方の変化に対応できるようにすることを意図したものと云えます。

現在8割近くの方が病院で亡くなっていますが、今後は在宅死、つまり自宅や施設で亡くなっていく方が増えていくと予想されます。また、点滴や経腸栄養などの管につながれて、最後まで医療を受けながらの死から、無益な延命医療は望まず、介護(ケア)の元での平穏な死へと移行していくと思われます。

そのことをふまえ、ガイドラインの表題そのものが、「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」と改められました。また、「患者」は「本人」に、「医療行為」は「医療・ケア行為」に、「病状」は「心身の状態」にそれぞれ改訂され、病院だけでなく介護施設・在宅の現場も想定したガイドラインになるよう配慮されています。以下に、ガイドラインの一部を紹介します。

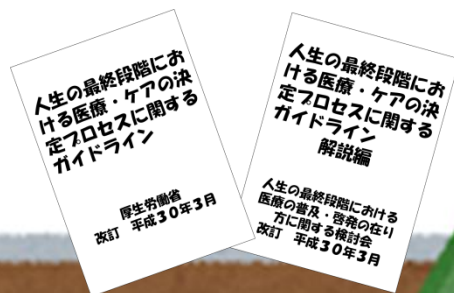
(赤字が改訂部分)

1. 人生の最終段階における医療・ケアのあり方

①医師等の医療従事者から適切な情報の提供と説明がなされ、それに基づいて医療・ケアを受ける本人が各専門職種の医療・介護従事者から構成される医療・ケアチームと十分な話し合いを行い、本人による意思決定を基本としたうえで、人生の最終段階における医療・ケアを進めることが最も重要な原則である。

②人生の最終段階における医療・ケアについて、医療・ケアの開始・不開始、医療・ケア内容の変更、医療・ケア行為の中止等は、医療・ケアチームによって、医学的妥当性と適切性をもとに慎重に判断すべきである。

さらに、ガイドラインの解説編では、ACP(アドバンス・ケア・プランニング：人生の最終段階の医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと事前に繰り返し話し合うプロセス)の医療・介護の現場における普及を図るよう勧めています。このACPについては、また別な回で説明したいと思います。



お知らせ

スタッフ！
インフルエンザ！

～ご面会の皆様へ～

インフルエンザ・ノロウィルスの疑いのある方は、面会をご遠慮ください。また、面会の際はマスクの着用をお願いいたします。

感染対策委員会



異動



1月より転属しました尾西貴裕です。12月までガラシア病院で理学療法士として6年勤務していました。皆様と共に成長できるように取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願い致します。

- ①好きな芸能人 イチロー
- ②好きな食べ物 すき焼き
- ③趣味 野球(今でも草野球しています)



編集後記

施設の中ではなかなか季節を感じられません。そこで、例年お正月らしい雰囲気を感じていただこうとスタッフが趣向を凝らしたレクリエーションを行っています。今年は大きな鳥居や、門松など登場。特に鳥居は鈴やおみくじ付きの本格派！です。