

### 在宅介護支援センターより 広島市家族介護教室のご案内です。

6月22日(水) 14:00~15:30

#### 「消費者を守るために」

地域消費者啓発講習会

場所:矢野福祉センター

7月6日(水) 14:00~16:00

#### 「笑いと健康」

作業療法士より

場所:老人保健施設 りは・くにくさ

7月25日(月) 13:30~15:30

#### 「福祉用具活用ケア講習」

広島県介護予防研修相談センター

場所:阿戸福祉センター

在宅介護支援センターでは、広島市の委託を受けて、毎月1回家族介護教室を開催しています。ご家庭で介護をされている家族介護者の方、また地域にお住まいで、介護や介護予防に関心のある方、どうぞお気軽にご参加ください。受講料は無料です。今後の開催予定の教室を紹介します。

在宅介護支援センターは、高齢者の方やそのご家族のために介護についての相談、福祉保健サービスの紹介などを24時間体制で行っています。その他介護予防の相談、介護予防事業を行っています。

各教室の詳細い内容やその他ご相談等ございましたら

フリーダイヤル  
**0120-55-9293** までご連絡ください。

上記以降の予定 ●お薬の話 ●救命講習 ●認知症講演会 ●高齢者の家庭内事故の現状とその予防

### お花見に行ってきました

四月十二日 バスハイイク  
十四日 念仏の森

老人保健施設では、二日間にお花見に行ってきました。

満開の桜は絶景でした。池には鯉が泳ぎ、そこで食べるお花見弁当は、また格別でした。

四月十二日は、あいにくの天気だった為バスハイイクとなりましたが、桜は見事満開！バスの中でも歓声があがりました。



四月十四日は、快晴となり、今年は例年とは場所を変え、八本松・念仏の森に行ってきました。

お腹いっぱいになった後は、遊歩道を散策し、散ってくる花びらを手にしようとしています。



ご利用者の方々にも、春を満喫していただけた事と思います。私達も、ご利用者のたくさん笑顔を見て、春を迎える事が出来、嬉しく思いました。

### 「スウェーデンの「タクトマン」制度が「くにくさ」で生まれた！」

平成十五年五月、苑方針として介護の改革が打ち出され、高齢者福祉の先駆者のスウェーデンから「タクトマン」制度を実施している専門家と実務者に訪苑してもらい、現場実習を含む研修が、現在に至るまで引き続き行われている。コンタクトマン（担当者）とは人としての尊厳を大切にしたいスウェーデンにおけるケアの真髄であり、根幹である制度である。コンタクトマン制度確立の第一ステップとして、ご利用者の人生歴の情報収集を行った。過去の人生経験、生活習慣、趣味嗜好などを知り、その方の価値観を把握し、良きコミュニケーションを図り、ご利用者が本来に求めているケアを実践することを目的とした。

第二ステップとして、個々のニーズにあった対応をする為、ご利用者個々の「私の出来ることと出来ないこと」、またこの部分を援助してくれると出来るなど、現状を再確認して「安心して生活を送るために！」をターゲットにした資料が平成十六年八月に完成した。項目は日常生活全般で、コミュニケーション、食事、排泄、入浴、心理、楽しみなどを調査し、ケアの実践を試行錯誤しながら進めている。コンタクトマン制度を導入したことにより、「ご利用者に深く関わりが持て、個々に合ったケアが出来る」、ご利用者が「この人に頼めば！」と安心感を持たれる「私の出来ることと出来ないこと」、またこの部分を援助してくれると出来るなど、現状を再確認して「安心して生活を送るために！」をターゲットにした資料が平成十六年八月に完成した。項目は日常生活全般で、コミュニケーション、食事、排泄、入浴、心理、楽しみなどを調査し、ケアの実践を試行錯誤しながら進めている。コンタクトマン制度を導入したことにより、「ご利用者に深く関わりが持て、個々に合ったケアが出来る」、ご利用者が「この人に頼めば！」と安心感を持たれる

「具体的な自立支援とご利用者主体のケアが提供出来る」、担当者や休みでも上記資料により同じように対応が出来る」など、ご利用者と職員の信頼関係が構築できた。また、コンタクトマン制度を進めている中で、「一部の方の発語が多くなり、会話が出来ないようになった」、「歩行距離が延びた」、「感情の表現が豊かになった」など、ご利用者の生きる意欲と喜びを引き出すことが出来た。また、ご利用者がご家族に年賀状を出されたり、一方でご家族の面会も多くなり、家族間の交流が促進された。それらが職員の働く意欲と生きがいにつながり、グループ全体が明るく、笑顔が多くなった。現在コンタクトマン制度は、ご利用者、ご家族、職員が三位一体でご本人が望む生活が実現できるよう、情報交換を行っている。全員の総力で安心と安らぎが持てる心の介護に向けて邁進していきたい。



### くにくさの誕生日会

#### メニュー紹介

たけのこご飯	たけのこの木の芽和え
牛肉の包み焼き	高野と野菜の炊き合わせ
ローストビーフ	すまし汁
蒸し鶏	フルーツ
魚のムースのフリカッセ	いちごのケーキ
えびと山芋の蒸し物	

四月二十一日に、くにくさ苑で、誕生日会を行いました。ご家族をお招きして、お誕生日には、バイキング形式でお食事を提供し、楽しい時間を過ごしていただきました。旬の食材を使った、たくさん料理は好評で、皆様に喜んで頂きました。

### 食中毒の予防をお知らせ

細菌性食中毒は、六月頃から増え始め、七月から九月にかけてピークに達すると言った傾向です。

- 1 細菌をつけない。
- 2 細菌を増やさない。
- 3 細菌を殺す。

食中毒から身を守る対策として、

- 手洗いを十分に行う。
- 調理器具を清潔にする。
- 新鮮な食材を購入する。
- 調理後の食品を室温に放置しない。
- 冷凍冷蔵庫の温度管理は、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下を維持すること。
- 加熱調理は十分に行う。

これらのポイントに注意し、家庭から食中毒が発生しないように心がけていきましょう。

(栄養士より)

### 介護の知恵袋

#### よもぎ

よもぎは日本中に自生し草餅にして食べたり入浴剤にしたりと、最も身近な薬草として親しまれてきました。

お風呂に入れば、肩こり、疲労回復、冷え性、腰痛、あせも、あかぎれに効果があります。薬草としては食欲増進、殺菌、止血などの作用がありますよ。

人間の血液の成分であるヘモグロビンと極めてよく似ているため、昔から「緑の血液」と言われている。