

## 新年のご挨拶 今年こそ希望の年に

老人保健施設もえぎ 施設長  
下山 丈人



明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスの脅威から完全には開放されませんでした。希望は捨ててはいけません。希望を捨てないといえ、今からうん十年前、私が大学病院で血液内科医として勤務していた頃の急性白血病の女子大学生を思い出します。彼女は型通りの治療を行いました。1年くらいで再発し、引き続き治療を行いましたが、またまた再発してしまいました。急性白血病は2回再発すると骨髄移植を行わない限り治ることはありません。彼女は兄弟と白血球の型が合わないために骨髄移植ができず、3回目の治療を行って通常の日常生活が送れるようになった頃、ご両親から苦しい思いをさせたくない、これ以降の治療の中止の申し出がありました。当時はご本人に病名を告知しない時代であり、彼女は本当の病名を知らず、病気に対して希望を捨てずに常に前向きでした。そこで、治療を行わず自然な経過を見ることとしました。すぐに再発するだろうという予測はずれ、1年、2年が過ぎ、5年が経過しましたが、再発はしませんでした。そして、7年くらいたった時に結婚され、そして間もなくして子供ができたという報告を受けました。彼女はその後も10年以上再発せず、奇跡というか白血病は治ったものと考えざるをえませんでした。人生において、希望を捨てずに前向きに考えておれば奇跡は起こるものです。今年も皆様、前向きに考えて過ごしましょう。

最後になりましたが、今年も「老人保健施設もえぎ」をどうかよろしく願いいたします。

## 家族介護教室を開催しました

介護労働環境改善委員会 高木 洋介

老人保健施設もえぎでは、平成22年より北欧式トランスファー(持ち上げない介護)を取り入れ、スライディングボードやリフトなどの福祉用具を使用して「利用者様にも、介護者にも優しい介護」を実践しています。例年であれば、病院祭やもえぎ祭りで大勢の来場者の方に家族介護教室に参加して頂いているところですが、今年度も昨年度同様にコロナ禍での開催となりました。11月13日・14日に人数を限定し、ご予約いただいたご家族を対象に家族介護教室を開催しました。福祉用具を実際に体験して頂き、力を使わないで人間を動かせる技術に「あ、簡単に動く!」などの感想を頂くことができました。また、ご家族が日々行っている介護の場面で困っている事を少しでも解決できるよう介護相談も行いました。活用しきれない福祉用具、電動ベッドの機能など、ご家族と相談しながら考えることができ、「今度、実際に試してみます。」とお言葉をいただき嬉しく思いました。



老人保健施設の役割として在宅復帰・在宅支援があります。私たちスタッフは「家に帰ってからの生活」をよりよい生活になるように支援しています。ご家族と話をすることで、「家ではこんな状態なんです。こんなやり方をしているがどうだろう?」といった情報はとても重要になります。利用者様の事でお話していただけることは、どんなことでもスタッフに伝えて頂き、相談しながら共に歩いていけたらと思います。来年度はコロナの状況にもよりますが、介護をしているご家族同士の「情報交換を行いたい。」とご希望される声が聞かれましたので実現できればと考えています。今回、介護教室へご参加して頂いた皆様には厚く御礼申し上げます。



# 令和3年度 もえぎ祭り開催



10月9日(土)に、もえぎ祭りが開催されました。

昨年度は、新型コロナウイルス感染予防のため中止となり、利用者様の楽しみが減ってしまいました。今年度は、感染予防対策として外部の協力団体やボランティアの参加を控えて頂き、もえぎ職員と利用者様のみでの開催としました。相撲や踊り、マジックショーや切り絵など、どの催しもアイデアを出し合い、たくさん練習を重ねたことで利用者様に喜んでいただけました。今年度は、例年とは違う新しいかたちでのもえぎ祭り開催となりましたが、利用者様の楽しみの一つとして開催することができ、とても嬉しく思います。



## ～栄養科から 食の宅配便～

### フレイル予防の食事

年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態のことを「フレイル」といいます。フレイルの状態をそのままにしておくとし身の機能がさらに低下して健康障害を招きやすくなります。

そこで、フレイルを予防するためには、食事に必要な栄養をバランスよく摂取することが不可欠です。特に、筋肉のもとになる肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質を摂ることが大切です。また、骨を強くする牛乳や乳製品も摂りましょう。

### 食生活のバランスを簡単にチェック

1日のうちで1回でも食べたならチェック。チェックが付かない食品が多い場合は要注意!すべての項目にチェックが付くように心がけると、バランスのとれた食事が実践できます。



- 肉類
- 魚類
- 卵類
- 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品
- 緑黄色野菜
- 芋類
- 果物
- 海藻類
- 油脂類

いかがでしょうか。チェックの数が少ない、最近食事量が減ってきた、など思われる方は、管理栄養士にぜひご相談ください。

また、おいしく安全に食事ができるようにお口の健康を維持することや、適度な運動で筋力低下を防ぐことも大切です。フレイルを予防して健康な毎日を過ごしましょう。

長野県「信州ACE(エース)プロジェクト」フレイル予防について 参照

南宮中学校 中野立志館高校

信州スポーツ医療専門学校

介護実習がありました。



当施設では、これから介護を担う方達の育成の為、感染対策をしっかりと行ったうえで介護実習を開催しました。

もえぎの日課を通じて介護を体験してもらうと共に、利用者様と一緒に季節にちなんだ作品作りにも参加していただきました。

また、コロナ禍で以前のように気軽には面会できない中、「孫に会えたようで嬉しい。」等と、それぞれ笑顔溢れる実習となりました。

パート職員(介護助手)募集中

入浴介助などを行っていただく助手さんを募集しています。

## 編集後記

2021年の漢字は『金』でした。

一年を振り返れば、悲しい出来事もありましたが明るいニュースもたくさんあったように感じます。2022年、皆様にとって素敵な一年になることを祈っております。