

# とやま虹の会だより

<http://www.nijinokai.net/>

2012.5.15

49

とやま虹の会広報誌



こちらも花ざかりです。

満開の水橋石割川の桜並木



花を咲かせます。

## 先輩からの一言



レインボー3階療養棟  
飛世 里美

学生から社会人になって環境も変わり、最初は不安や戸惑いで潰されそうでした。

しかし、利用者の皆さんと関わったとき「ありがとう」と言われると大変嬉しい気持ちになります。そんな中から楽しみを見つけて一緒に頑張っていきましょう。



水橋介護保険相談所  
山本 紘嗣

新入職員の皆さんに心掛けてほしい事として…

「明るい笑顔で元気な挨拶」何かの標語っぽいですが(笑)とても大事なことです。そして…

「思いやりたくましく」これは私の小学生時代の標語です。さらに…

「寝る子は育つ」働く上で大切なことです。一緒に頑張らんまい!!



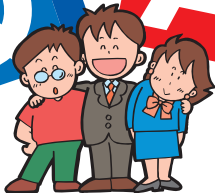
- 介護老人保健施設 レインボー
- 水橋南地域包括支援センター
- 特別養護老人ホーム しらいわ苑
- 訪問看護ステーション にじ

- しらいわ苑 ホームヘルパーセンター
- 水橋介護保険相談所
- 小規模ケア施設 市江やすらぎの郷
- 小規模ケア施設 中村町ぬくもりの郷

- デイサービス かけはし
- 生きがい対応型デイサービス かけはし
- 生活サポートセンター かけはし
- LSA かけはし

Q1 特技 Q2 克服したい自分の欠点 Q3 今一番興味があること

# 新人さん & Q&A



しらいわ苑  
水野 一美 (みずの ひとみ)

- A1 特になし
- A2 朝が弱いことです。
- A3 紅茶に興味があります。種類だったり、入れ方が様々だったり勉強中です。



レインボー  
中山 美佐子 (なかやま みさこ)

- A1 特になし
- A2 赤面してしまうところです。
- A3 家庭菜園をしています。きゅうりやオクラ、かぼちゃなどを栽培しています。



レインボー  
和田 寛子 (わだ ひろこ)

- A1 算数
- A2 緊張するところです。
- A3 押川さんの成長 (笑)



しらいわ苑  
押川 あゆみ (おしかわ あゆみ)

- A1 宴会部長
- A2 動揺してしまうところです。
- A3 和田さんの成長 (笑)



しらいわ苑  
亀澤 勇人 (かめざわ ゆうと)

- A1 ダンス
- A2 あがり症なところです。
- A3 花が好きなので春の花が楽しみです。



レインボー  
田屋 千紘 (たや ちひろ)

- A1 バスケット、書道
- A2 人見知りなところです。
- A3 バスケットをしたり観戦したりすること。(bjリーグ、クラブチーム)



しらいわ苑  
米田 千奈津 (よねだ ちなつ)

- A1 スポーツ、バスケ
- A2 話下手なところです。
- A3 やったことのないスポーツを試みたいです。(ロッククライミングなど)





## 特別養護老人ホーム しらいわ苑

【連絡先】富山市水橋新堀17番地の1 TEL 076-479-2080

# むらいわ祭り

3月10日(土)



今年も恒例のしらいわ祭が行われました。理事長の挨拶から始まり、喜寿、米寿、白寿の利用者の方のお祝いやバンドの演奏があり、最後には去年4月からしらいわ苑に勤めている新人職員2人による金色夜叉の演劇が行なわれました。歌あり、笑いあり、今年も大盛況でした。来年のしらいわ祭も是非楽しみにして下さい。



最高齢の方と喜寿、米寿のお祝いをしました



新人職員二人による金色夜叉



## 介護老人保健施設 レインボー

【連絡先】富山市水橋新堀1番地 TEL 076-478-4784

# 「家族懇談会」



3月25日(日)にレインボーにて家族懇談会を行い、入所34家族(37人)、デイケア8家族(9人)が参加されました。平成24年度の介護報酬改定について説明を行い、その後、入所とデイケアに分かれて、利用料金等について説明を行いました。入所家族からは、在宅復帰・在宅療養支援機能加算について等の質問がありました。

今後も利用中の様子や、料金等について不明な点があれば、お気軽に声をかけて下さい。



## 生活サポートセンター まちかど相談所 かけはし

【連絡先】富山市水橋中村町2-2 TEL 076-479-6610

# 「生活サポートセンターかけはし」オープン!

平成24年4月1日に新規開設いたしました「生活サポートセンターかけはし」です。皆様の「介護と福祉のまちかど相談所」として、

- 介護保険の申請代行
- 要介護1から要介護5までの方のケアプランの作成(要支援の方も担当できます)
- 病院や施設からの退院(退所)時の相談
- 介護保険施設等の紹介等や

ちょっとした生活上の困りごとなど、いろいろなご相談に応じさせていただきます。お気軽にお電話(479-6610)又はお立ち寄りください。

担当地域は、富山市・滑川市・中新川郡(上市町・立山町・舟橋村)の広域です。

今まで地域の皆様からいただいたご支援に感謝しながら、更に尚一層、「迅速・ていねい・努力を惜しまず」をモットーに、3人の職員で頑張ります。



加藤 京子

永山 敦子

小西 直英

生活サポートセンターのメンバーです。宜しくお願いたします。

# 転ばぬ先の知恵

## 転倒予防

歳を重ねると、慣れた生活空間でも予想もしないところでつまづいたり、転んだりすることはありませんか？

運動不足や加齢による体力不足・筋力不足、視力低下、肥満、病気など、転倒を誘発する要因は数多く上げられます。

そこで、転ばない体作りを目指すため、ストレッチングをお勧めします。筋を伸ばし、関節を動きやすくし、体の柔軟性を高めましょう。

## ストレッチングのポイント

- ①伸ばす筋肉を意識しましょう
- ②ゆっくりじわーっと伸ばしましょう(目安30秒)
- ③少し痛い、でも我慢できる痛みの範囲でその姿勢を保ちましょう
- ④自然な呼吸を意識し、息を止めずに行いましょう

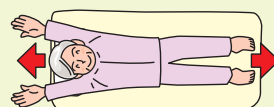
## 朝のストレッチングー寝床から起き上がる前にー

一日の活動を始める前の筋伸ばしで、からだ動きやすくなります。

- (1)手・足の指をグー、パー、からだの目を覚ましましょう



手足の指先まで意識して動かしましょう。



背伸びをしながら息を吸い込みゆっくりはきましょう。肩に痛みのある場合、両手は横に伸ばしましょう。

- (2)膝を抱えて腰の後ろを伸ばしましょう



両膝を立てます。

片膝ずつ両手で抱えます。

- (3)ももの内側を伸ばしましょう(カエルのポーズ)



両膝を立てた状態から外に開きます。痛みのある場合は無理に開かないように。

- (4)胸の前から背中、腰まで伸ばしましょう(ネコのポーズ)



まず四つ這いになります。



首・肩の力は抜いて。

両手を前に出して、お尻を後ろにつき出すようにします。

## 介護食レシピ②



粥寿司

### 材料

1人分

- 米…………… 45g
- 水…………… 300g
- ゼラチン…………… 6g
- 合わせ酢
- 酢…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- 塩…………… 0.5g
- \*市販の寿司酢30gでも可
- 上のにせる具
- 錦糸玉子…………… 適量
- うなぎの蒲焼…………… 適量
- さくらでんぶ…………… 適量

### 作り方

- ①米に上記分量の水(300g)を加え粥を作る。
  - ②できた粥に、水でふやかしたゼラチン(6g)と合わせ酢を加え、バットで冷やし固める。
  - ③固まった粥寿司を切り分け器に盛る。
  - ④粥寿司に錦糸玉子、うなぎ、さくらでんぶをかざる。
- \*だし汁に増粘剤でとろみをつけたものを粥寿司の上からかけると、より飲み込みやすくなります
- \*上のにせる具は、飲み込みの状態に合わせて刻んでください。うなぎは、刻んだものをだし汁と蒲焼のたれで柔らかく煮る。その他、ねぎとろもお勧めです。

お年寄りに食べたいメニューは?と伺うと、寿司と答えられる方が多いです。嚥む力や飲み込む力が弱くなった方を対象に、食感は粥ですがちらし寿司の雰囲気味わっていただける粥寿司を紹介します。

## サービス案内 / 介護老人保健施設 レインボー

### 介護老人保健施設

入院をする必要のない、病状が安定した要介護者に対して、自立と家庭復帰を目的とした機能訓練や、寝たきりにならないように生活のリズムを作り、リハビリを中心とする医療ケアと介護を提供する施設です。

### 利用できる方

要介護認定を受けている方。病状は安定しているが、障害などが残り、日常生活に介護を要し、生活リハビリを受ける必要のある方。

### 相談窓口

受付……………平日8:30~17:15

\*サービスに関するご相談は各事業所の相談員にご相談ください。

☎076-478-4784

### 料金

#### ■1日あたり

		要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
介護保険施設サービス費 A	多床室	836円	884円	947円	1,000円	1,053円
	従来型個室	760円	807円	870円	922円	975円
食事負担金 B 所得により減額あり		1,710円				
居住費 C 所得により減額あり	多床室	320円				
	従来型個室	1,640円				
概算例 A×1.5%+B+C	多床室	2,879円	2,927円	2,991円	3,045円	3,099円
	従来型個室	4,121円	4,169円	4,233円	4,286円	4,340円

日用品費 50円/1日(歯ブラシ・シャンプーなど日常生活に必要なもの)、教養娯楽費 100円/1日(手芸・習字などのクラブ活動や行事の材料等)などの負担があります。

※1 多床室、従来型個室の金額には、栄養マネジメント加算(14円)・夜勤職員配置加算(24円)・サービス提供体制強化加算 I (12円)が含まれています。

※2 お身体の状態に合わせて、各種加算が算定される場合があります。

※3 介護職員処遇改善加算 I (1.5%)が加算されます。

#### ■1ヶ月あたり ※所得制限なしの場合

		要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
概算例 (A+B+C) × 30日	多床室	86,370円	87,810円	89,730円	91,350円	92,970円
	従来型個室	123,630円	125,070円	126,990円	128,580円	130,200円