



きんせん

医療法人社団 あんず会
本田クリニック

広報誌きんせん 第86号
令和4年3月発行



目次

- | | |
|----------------|--------------|
| 2P…グループホーム | 節分行事 |
| 3P…グループホーム | 金泉GH 1日の流れ |
| 4P…デイサービス | 節分行事 |
| 5P… デイサービス | 移動の自立を促進する運動 |
| 6P…居宅介護支援事業所 | 低栄養について |
| 7P…チャリティー自動販売機 | ・トイレ掃除再開 |
| 8P…社内研修 | 「人権」 |



ホームページ URL:<http://anzukai.com/>

フェイスブック URL:<https://www.facebook.com/anzukai/>

金泉のホームページ



節 分

鬼退治に出発



鬼退治に出陣

コロナ鬼が出た



コロナ鬼を退治



コロナ鬼退散

悪い人間は誰だ



まいったまいった



良かった良かった

グループホームについて

家庭的な環境で認知症のある入居者様と共同生活を送ることにより、認知症の症状の進行を穏やかにすることを目的とし掃除や洗濯、食事の準備、後片付け等、入居者様自身が出来た事をご自分でしてもらい、日常生活そのものがリハビリになるように工夫し、認知症の方の生活を支える施設です。

金泉グループホームの1日の流れ

6:00 起床、洗顔、整髪、髭剃り、着替え、検温、血圧測定

7:00 朝食、口腔ケア、後片付け

9:00 シーツ交換、居室掃除、洗濯(干し)

10:00 コーヒータイム
入浴、レクリエーション等

11:00 昼食準備

12:00 昼食、口腔ケア、後片付け

13:00 自由時間、おやつ作り、入浴、レクリエーション、検温

15:00 おやつ
洗濯取り込み、たたむ

17:00 夕食準備、検温

18:00 夕食
口腔ケア、後片付け、着替え
まったりタイム

22:00 就寝



※青い字は職員がしています。



インスタグラム「ghkinsen」はこちらから!! ⇒



グループホーム入居・認知症のご相談について、
お気軽にお問い合わせ下さい

担当 佐々木

デイサービスセンター金泉

職員お手製の
赤鬼と青鬼登場！
全力で鬼退治
頑張りました！



レクリエーション
鬼退治！



お楽しみ昼食

お品書き
変わり巻き寿司
いわしのフライ
ポテトサラダ
おかか和え
味噌汁



海苔ではなく
揚げを使用した
変わり巻き寿司
大好評でした

ひな祭り



お雛様の壁飾りを
製作しました



Instagramはこちらから！！

『dayservicekinsen』 →→→→→

ぜひご覧ください(*^▽^*)



DAYSERVICEKINSEN

移動の自立を促進する運動

目的→移動手段として歩行する事を継続して行える
効果→下肢筋力の維持・向上

①骨盤の前傾・後屈



背筋を伸ばし腰骨に手を当てて腰を丸めて骨盤を倒し、次に胸を張るように起こします。

②上体伸ばし



左右の手をゆっくりと上にあげ、頭を天井に近づけるように背筋を伸ばします。深呼吸を2回行いゆっくりと手を下します。

③体幹ひねり



右手を横に伸ばし左手を近づけます。反対側も同様に行います。上半身をしっかりとひねります。

④バランス訓練



両手を水平に広げます。顔は正面を向いたまま右に引っ張られているイメージで右手を横に伸ばします。そのままの姿勢を5呼吸保ちます。

⑤腹筋の強化



上半身を後方に反らし、そのままの姿勢を8呼吸保ちます。その後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

⑥胸郭及び肩甲骨をほぐす



肘が直角になるように両腕を脇につけて広げ、そのまま両腕をゆっくりと後ろへ動かします。

⑦足踏み



手をしっかりと振り、足を高く上げて足踏みをします。肩甲骨周辺が動いている事を意識して行います。

⑧お尻歩き



お尻かかとを同時に上げてお尻歩きをします。つま先は床に着けたまま片方の骨盤・臀部・下肢をしっかりと上げます。

⑨下腿三頭筋の筋力アップ



かかとを浮かすと同時に膝を手で押さえて抵抗を掛けます。抵抗をかけた上体を5呼吸保ちます。

⑩中臀筋の筋力アップ



イスに深く腰掛け、両足膝の横あたりに手を添えます。脚は開く方向に力を入れ、両手は閉じる方向に力を入れます。

⑪大腿内転筋の筋力アップ



左右の足を押し合せてかくらべをします。そのままの姿勢を5呼吸保ちます。

⑫前脛骨筋の筋力アップ



つま先を上げます。可能であれば足の甲に反対の足のかかとをのせ、抵抗をかけていきます。

デイサービスセンター金泉では、利用者様を募集しております。
相談なども随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。
(現在はコロナウイルス感染症予防のため、見学はお断りしております。)

低栄養に気を付けましょう！

飽食の時代と言われている昨今では食べ過ぎや肥満にばかり目が行きがちですが、それとは反対に高齢者の間では栄養の偏りがあったり、食事の量が少なすぎることも大きな問題となっています。

低栄養とは、健康な体を維持するのに必要なエネルギーや栄養素が不足した状態を言います。特に筋肉や内臓、骨格形成に必要なたんぱく質や身体を動かすためのエネルギー源である糖質や脂質が不足すると体の機能が低下し、疾病のリスクを増大させてしまいます。



低栄養の症状



- ・ 食欲がない、食べにくい
- ・ 歩ける距離が減った
- ・ 横になっている時間が増えた
- ・ 口の中が渇く
- ・ 腕や足の筋肉や脂肪が少ない
- ・ 便秘
- ・ 疲れやすい
- ・ 皮膚の乾燥
- ・ 腹部や下肢のむくみ
- ・ 表情が乏しい、発語が少ない

低栄養状態を確認する方法

低栄養状態を確認する方法として、体重や食事量、水分量のチェックがあげられます。体重の変化は、低栄養状態を早期に発見するために重要で、できれば毎日、最低でも月1回は測定、記録しましょう。1か月で大きく体重減少した時は要注意です。

また、**BMI**（体格指数）は低栄養状態の傾向や痩せすぎを判断できる指標として利用できます。

$$BMI = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

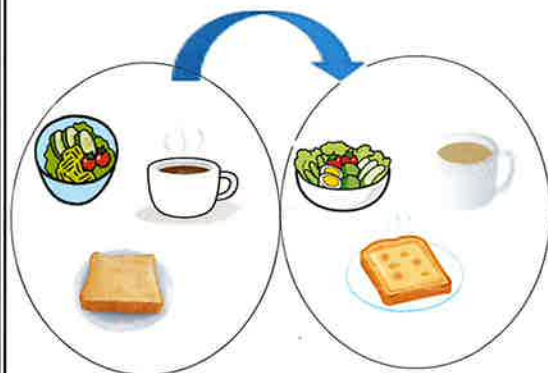
例えば身長が156cm、体重が53Kgの方は $53 \div 1.56 \div 1.56 = 21.7784352$ でBMIは21.8となります。BMIは18.5未満だと低体重、25以上は肥満とされています。

医療機関などで行われる血液検査では、血清アルブミン値が栄養状態の指標として用いられます。基準値は、3.7~5.5g/dlで、3.5g/dl未満は低栄養と判断されます。

高齢者もしっかり栄養を摂りましょう

年をとると一日に必要なとされるエネルギー量は減少していきませんが、一方で筋肉や骨格を保ち、健康を維持するためには70歳以上の人でも中年者と同等量のたんぱく質やカルシウムを摂取する必要があります。

左の朝食の【トースト、野菜サラダ、コーヒー】を【スライスチーズをのせたトースト、ゆで卵を添えたサラダ、コーヒーと牛乳を半々にしたカフェオレ】にするといったちょっとした工夫で摂取エネルギーは200Kcal、タンパク質は14g、多く摂れます。肉・緑黄色野菜・果物もバランスよく摂りましょう。



居宅でもInstagramをしています！『[kinsen.kyotaku](https://www.instagram.com/kinsen.kyotaku)』

ぜひご覧ください(*^▽^*)



ケアマネジャーがお手伝いします

介護保険新規申請や介護などで困ったことがあれば、気軽にご相談ください。当事業所のケアマネジャーが対応させていただきます。





日本財団チャリティー自販機について

2月9日より、金泉の門の前に設置してある自動販売機の売上（1本につき10円）が日本財団を通じて災害復興支援に寄付されることになりました。



「チャリティー自販機とは」

全国で7,900台以上が設置されており、寄付金は100%全額が子供の貧困対策支援・難病児とその家族への支援・社会的養護のもとで暮らした若者への進学支援・災害復興支援・アスリートが進める社会貢献活動支援等に活用されています。

「お金の流れ」

売上代金は飲料メーカーが回収し、売上代金から1本10円が日本財団へ寄付されます。

日本財団の災害復興支援について

日本財団は2014年3月、東日本大震災などにおける災害復興支援活動の経験から、大規模な災害が発生した際に民間の立場で迅速な緊急支援を実施することを目的として、「災害復興支援特別基金」を立ち上げ、2019年度も、災害発生後すぐに現地に職員を派遣し、自治体やNPO等と連携しながら、現地のニーズに合った支援を行われています。

「日本財団の災害復興支援 2019年度の主な活動」

- ・令和元年 九州北部豪雨（2019年8月28日）
 - ・台風15号（2019年9月9日）
 - ・台風19号（2019年10月12日～13日）
- （2019年度報告書より）

「安芸津駅のトイレ掃除」「地域清掃」を再開しました

毎週木曜日の安芸津駅のトイレ掃除、毎月第2火曜日の地域のゴミ拾い活動を再開しました！



社内研修



研修内容

- ・ 高齢者の権利擁護基本的人権 ・ 高齢者虐待防止法
- ・ 不適切ケアについて ・ 高齢者虐待防止サンプル動画介護施設事業所向け

～研修目的～

高齢者に対する権利が不当に侵害されない様にする事が大切です。

それまでに果たしてきた家庭や社会への務めや貢献を正當に評価して敬意を払い、個人の尊厳と生きがいをもってその人らしい自立した安らぎある充実した生活を送って頂ける様にする事を目的とし全職員が研修をおこないました。

エコキャップ回収終了のお知らせ



金泉ではこれまでペットボトルのキャップ（エコキャップ）を集め、世界の子どもにワクチンを届ける活動に賛同しエコキャップを回収するボランティア活動行って参りましたが、現在の情勢・状況踏まえ誠に勝手ながら令和4年2月28日（月）をもってエコキャップの回収を終了させて頂きました。長期に渡り皆様にはご協力頂きまして有難うございました。



編集後記

日に日に温かさも増し桜の開花が待ち遠しい季節になりました。コロナ禍色々な事を我慢せざるを得ない状況が長く続いておりますが、少しずつ状況が良くなる様これまでと変わらず気を付けながら笑顔で過ごしましょう！

エコキャップ運動

皆様のご協力のおかげで
令和4年1月1日～令和4年2月28日現在
616,119 個
ご協力有難うございました

医療法人社団あんず会 本田クリニック

〒739-2102 東広島市高屋町杵原1292-1
☎ 082-434-8811 FAX082-434-8812

グループホーム金泉

デイサービスセンター金泉
金泉居宅介護支援事業所

〒739-2402 東広島市安芸津町三津4333-1
☎ 0846-46-1080 FAX 0846-46-1081

ここで掲載されている写真の使用については、本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。