

新入職員を紹介します



かとう ひろこ
加藤 博子

リハビリテーション課
理学療法士

明るく、はきはきした声でしゃべり、趣味の尺八を入所者様に披露したりと・・・そんな加藤さんに質問しました。

Q1：西の京に入職を決めた理由は？

A：見学に来た時に雰囲気明るく、働く職員さんに笑顔が多かったからです。

Q2：理学療法士の魅力は？

A：リハビリで行っている事をどの様に動作や生活に反映できるのか、そのくり返しの所です。他にもいっぱいあります。

Q3：休日の過ごし方は？

A：大人になってから始めたバレエのレッスン

Q4：好きな言葉は？

A：「腹八分目」「何事もほどほどに」「なせばなる」

加藤さんも加わり、利用者さんの笑顔が増えるよう、温かく、元気にリハビリに取り組んでいきたいと思えます。(MT)



第27回 脱原癸・核廃絶・平和のための

盆おどり

2017年8月5日(土)

夕方6時～8時30分雨天時翌日に順延

会場:太子道診療所東側駐車場

※今年度は西の京の施設行事としては取り組みませんが、ご面会がてらご利用者様と一緒に、是非ご参加ください。



しばらく途絶えていた「西の京・都和のはな便り」・・・今年度は、広報委員会を新たに立ち上げ、季刊発行を目指します。利用者様・家族様にはもちろん、地域の皆様にも役にたてる施設を目指して、もっと情報を発信できるように頑張ります。今後ともよろしくお願ひします。(T)

☆☆編集後記☆☆

西の京の昼ごはん

5月の行事食～葵祭り



わかめごはん
キスの大葉揚げとササミの和え物
味噌汁、オレンジ

月に一度は天ぷらの献立があるのですが、キスを大葉で巻いて揚げたので、香りもよく皆様喜んで召し上がられました。わかめごはんの塩気も食欲をそそります。

6月のおやつ作り～紫陽花まんじゅう



青と赤の寒天を細かく刻み、丸めた白あんを包んだ季節感のあるきれいな和菓子です。一人一人個性のある色とりどりの紫陽花が作れます。嚥下力が低下した方でも食べやすい一品です。(Y)

西の京 都和のはな便り

2017年夏号

季節の短信～グループホーム篇



お天気もよく、都和のはなの屋上でチューリップのお花見(W)

グループホーム敷地内にある梅の木から収穫。梅干し?梅ジュース?何を作ろうかな?(W)



入所者様みんなで色を塗り、こいのぼりづくり。お散歩に行く保育園児たちにも大人気でした。(W)



季節の短信～通所リハビリ篇

デイの1日は、健康チェックに始まり、カラオケや、個別の体操や歩行練習等リハビリ、入浴、食事、レクリエーションにクッキングなど盛りだくさん。みなさん、無理なく楽しみながらご利用されています。

外出企画もあり、6月は喫茶ツアー。おいしい珈琲やソフトクリームをいただきました。(M)



「脱水症」になる高齢者が多くなる季節です

西の京看護師長 市田知子

高齢者に多い脱水の特徴を知ろう！！

脱水とは、体内の水分と塩分が減少した状態です。
高齢者は、のどの渇きを感じにくくあまり水分を取りたがらない。
又、筋肉量が減るため、体内に 体液（水分）を貯えにくくなるのが特徴です。



脱水は予防が大切です！！

こまめに水分を補給することが大切です。

- * 食事をきちんととる
- * 寝る前後、入浴する前後、運動をする前等必ず水分をとる
- * 脱水状態のときは、水分と塩分を一緒にとる

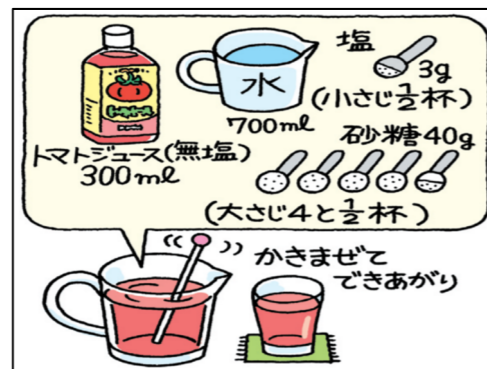
軽度～中等度の脱水が起きたとき、すぐに役立つ経口補水療法があります。
塩分と糖分をバランスよく配合した経口補水液を飲ませると、失われた水分や電解質を速やかに補給するシンプルな治療法です。
通常水分は大腸から体内に吸収されますが、電解質を含んだ

【作り方】

- ① 水 1リットル
- ② 塩 3g(小さじ1/2杯)
- ③ 砂糖 40g(大さじ4と1/2杯)

①～③をかき混ぜます。

※右記のように、
トマトジュースを使ってもよい。



「OS-1」の商品名で ⇒
市販もされています



脱水かどうかチェックする！！

以下の症状が出ている時は、要注意です。医療機関に受診するなど、医師・看護師に相談しましょう。

- * わきの下が乾いている。
- * 口の中や唇が乾燥している。
- * 腕の皮膚を持ち上げて放したときシワができたままになっている。

心配なことがあれば、お気軽に看護師にお尋ねください。

介護保険の豆知識

「介護保険負担限度額認定証」をご存知ですか？

介護保険負担限度額認定証とは？

介護保険施設（ショートステイを含む）などの食費・居住費（滞在費）は、自己負担となります。しかし低所得の方には、施設利用が困難とならないよう、所得等に応じて負担限度額が設定されて、食費・居住費の自己負担を軽減できます。月額の利用料金が最大5万円ほど減額になります。負担額の減額認定を受けた方には、区役所から「介護保険負担限度額認定証」が交付されます。ゆくゆく、施設のショートステイや、特別養護老人ホームへの入所を考えておられる方は申請の検討をされてみてはいかがでしょうか。

○ 対象の方

1. 世帯で市民税が非課税の方
2. 預貯金等の金額が 1,000 万円以下の方（ご夫婦の場合は配偶者と合わせて 2,000 万円以下）

○ 使える施設

介護老人保健施設（西の京等）入所とショートステイ ※デイケアは適応外
特別養護老人ホーム（都和のはな等）

○ 使えない施設

グループホーム、 有料老人ホーム 等

○ 申請方法

お住まいの区役所介護保険課にお問い合わせください。



西の京 相談員 小野太郎
「お気軽に」相談ください

COLUMN

介護のお仕事



西の京・介護福祉士 太田隆継
「自立支援について」

私達の仕事のひとつとして、自立支援が挙げられます。この自立という言葉がとて深い意味をもっていて、最近では介護学会や事例大会のテーマになっていたりします。皆さんは自立についてどんなイメージをもっていますか？身体的自立、経済的自立、精神的自立、自分を律するという意味の自律、...とまあ幾つかは出てくると思いますが、私たちが主に支援しなければならないのは身体的自立です。食事、排泄、入浴、基本的動作等の援助が少なくなくて済む様に自立を促す、私たちの役割はこれがメインになります。自立して在宅へ帰れる様に支援するのが老人保健施設の役割ですからね。ただ、高齢化による身体能力の低下が進行していくと、頑張っても出来ない事がどうしても多くなってしまう。そんなご利用者に対して無理に自立を促すのはどうかと思ったりします。そこで重要になってくるのが社会的自立です。この自立は「自分で出来る」という意味ではなくて「自分で選べる」という意味です。次回は社会的自立について話したいと思います。