

令和7年10月1日発行

発行者 No.51

社会福祉法人矢祭福祉会

福島県東白川郡矢祭町大字東館字蔵屋敷122

TEL (0247) 46-3385

FAX (0247) 46-4400



夏の夜、昔懐かし手持ち花火で、笑顔ひととき

「ユーアイホームにおける生産性の向上への取り組み」

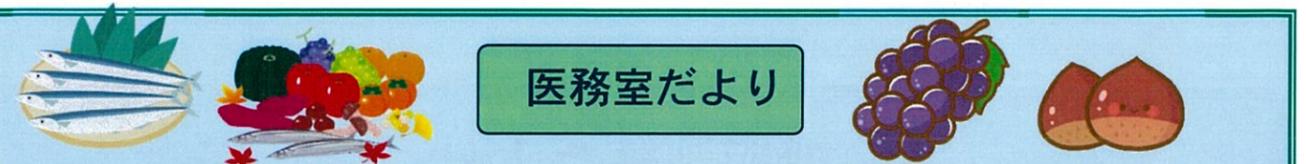
施設長 金澤 健至

お彼岸も過ぎ、朝夕の涼風に秋の訪れを感じます。早いもので今年度も上半期が終わろうとしています。

さて、介護保険制度では、令和6年4月の介護報酬改定において「利用者の安全並びに介護サービスの質の確保及び職員の負担軽減に資する方策を検討するための委員会の設置」が義務化(経過措置3年間)されました。これは将来における高齢化の進行と生産年齢層人口の減少を見すえ、限られた職員数で介護サービスの質を担保し、向上を図るための創意工夫、いわゆる“介護分野における生産性の向上”の促進を目的とするものです。

介護分野における生産性の向上は、第一段階として、施設の規模に応じて必要となる職員を確保し定着させるため、働き方改革を促進し業務負担の軽減(業務改善)を図る必要があります。ユーアイホームでは、これまで介護職員が従事してきた間接・周辺業務について、介護助手による業務分担(タスクシフトといいます)を推進し、あわせて高年齢雇用やパートタイムによる柔軟な勤務形態・就労時間の導入により、介護職員のみならず看護職員の増員も達成、さらに理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士など専門性を有するスタッフの採用も実現することができました。職員の確保・定着に続く第二段階は介護サービスの向上になりますが、ユーアイホームでは「生産性向上委員会」を立ち上げ、利用者の安全並びに介護サービスの質の確保に向けて次のサービス目標をかかげています。

- ①利用者を中心の状態に応じてグループ分けし、グループごとに担当する介護職員を割り当て、グループ単位でケア目標を設定、日常業務において取り組む「ケアチームシステム」を確立し、介護サービスの質の向上を図る
- ②看護職員を夜勤配置し、夜間帯を含めた継続的な看護体制を整備し、医療依存の高い利用者の受け入れや医師の指示による医療的ケア、ターミナルケア、急変時・感染症発生の対応など看護サービスについて充実させる
- ③理学療法士による専門的リハビリテーションの提供および職員に対する機能訓練に関する技術的助言・指導
- ④歯科衛生士による口腔衛生管理の強化および介護職員に対する口腔ケアに関する技術的助言・指導
- ⑤管理栄養士の増員により、利用者の心身状態・嗜好に応じた栄養管理および食事サービスの充実化を図る



医務室だより

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。秋は気候の変化と空気の乾燥により、風邪やインフルエンザ、肌の乾燥、便秘などの症状が出やすくなります。これらの予防策としては、こまめな水分補給、手洗いうがい、軽い運動、十分な睡眠、バランスの取れた食事、そして太陽光を浴びることが挙げられます。昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分気を付けていきたいですね

【秋の体調管理のポイント】

◎食欲の秋…栄養バランスの取れた食事は風邪の予防に役立ちます。秋は旬の食材が豊富な時期なので積極的に取り入れましょう。特にビタミンCやビタミンDは免疫力を高める効果があるため、ミカンやさつまいも、キノコ類がおすすめです。また、体を温める効果のある食材(生姜、ネギ、根菜)も摂るといいでしょう。

◎運動の秋…気温が下がってくると、どうしても体を動かす機会が減りがちです。適度な運動は体を温め、免疫力を高める効果があります。毎日少しでも散歩をしたり、軽いストレッチをしたりして、血行を良くすることを意識しましょう。

特に座りっぱなしが多い人は、1時間ごとに軽く体を動かすと、気分転換にもなります。



【10月10日は目の愛護デー】

2つの10を横にすると、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。始まりは1931年中央盲人福祉会の提唱によって失明予防の運動として定められました。現在では厚生労働省が主催となり目の健康にかかわる活動が進められています。この機会に「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

＜目の健康を保つための生活習慣＞

◎止まっているもの、動いているもの、遠くのもの、近くのものなど、様々なものを見る意識をすることで、目に良い刺激が与えられます。

◎明るさや暗さのメリハリのある生活を心がけ、日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。

◎テレビやタブレットなどの使用時間を決め、定期的に遠くの景色を眺めるなどして目を休ませましょう。

医務室では、入居者様たちの検温や普段からのコミュニケーションや観察などにより、早期に体調不良などを発見し、少しでも早い回復につながるよう努めてまいります。

看護師 白石 佳奈子

地域包括支援センター

介護や高齢者の方についてのご相談がございましたら、お気軽にお電話ください。

連絡先 ☎46-3770
 矢祭町保健福祉センター内
 (旧石井小学校)
 月～金 8時30分～18時



～編集後記～

9月に入っても全く暑さが和らぐ気配もなかったのですが、中旬以降は「一雨一度」と言う言葉があるように雨が降るたびに、少しずつ気温が下がって秋への移り変わりを告げました。暑さが和らげば、これからは食欲の秋になります。食べすぎには十分に注意し満喫していきたいですね。

事務だより



サマーショートボランティア
 矢祭町商工会女性部よりタオル寄贈



介護福祉専門学生の実習
 矢祭中職場体験学習

機能訓練だより

理学療法士 塩沢 龍郎

今回は“カロリー”についてご紹介します。食事からとる「摂取カロリー」と、運動で消費できる「消費カロリー」を参考に、バランスの良い生活をお過ごしください。

1. カロリーとは

熱量(エネルギー)を表す単位の1つです。食品面では、キロカロリー(kcal)が主に使われます。

2. 「摂取カロリー」食べ物に含まれるカロリーの目安

ポイント：摂取カロリーは多い



「科学技術庁資源調査会編 五訂日本食品標準成分表」参考

ここからの数値は目安になります。年齢や性別、活動量により個人差があります。

3. 1日の摂取カロリーの目安

性別	男性	女性
15~17歳	2,800	2,300
18~29歳	2,650	2,000
30~49歳	2,700	2,050
50~64歳	2,600	1,950
65~74歳	2,400	1,850
75歳以上	2,100	1,650

活動レベルを想定：座位中心の生活、通勤や仕事内で移動、買い物、家事等のいくつかを含む場合
日本人の食事摂取基準(2020年版)「1日の推定エネルギー必要量」参考

4. 「消費カロリー」消費されるカロリーの目安

1日の消費カロリー = 基礎代謝 + 消費カロリー

◇“基礎代謝” 安静時に消費するカロリー
約 1200~1800 kcal/日が一般的です。

◇“消費カロリー” 運動で消費されるカロリー
ポイント：運動で消費されるカロリーは少ない



おわりに

この数値をみていかがでしたか。ポイントは、意外に摂取カロリーは多く、消費カロリーは少ないことが挙げられます。栄養は、カロリーの他にも沢山の栄養素があり、複合的な視点が必要ではありますが、1つの参考にしてください。

機能訓練の様子



豊かな秋. 人生の輝きを祝う

特別養護老人ホーム ユーアイホーム敬老会



今年もまた、記録的な猛暑に見舞われる日々が続きましたが、皆様、健やかに過ごしてはいかがでしょうか。9月も中旬となり、朝晩は涼やかな風が吹き、風と共に聞こえる虫の音が、確かな移ろいを告げてくれる今日この頃です。

周りを見渡せば、田畑の土手には真紅の彼岸花が咲き誇り、稲刈りの風景も目に入りはじめ、豊かな秋の恵みと時の流れを感じています。

さて、ユーアイホームでは、この季節の深まりとともに、9月16日に本館・新館合同で心温まる敬老会を執り行わせていただきました。

理事長より、長きにわたる人生への深い尊厳と感謝を込めた祝辞を贈らせていただきました。そして、百寿、米寿という輝かしい節目を迎えられた受賞者様をご紹介・表彰し、受賞者の紹介、表彰し、利用者様の代表より力強い挨拶を頂戴いたしました。

その後の余興では、ご参加いただいた皆様の歌声が会場に響きわたり、利用者様と職員が一体となって歌い、踊り、感謝と喜びを分かち合いました。盛大な笑顔の中で、感動的な会を締めくることができました。

人生の大先輩であられる入所者様、利用者様の長寿を心よりお祝い申し上げます。今後も皆様が共に、生き生きと、元気で充実した日々を送れるよう、互いに励まし合い、交流を深めるかけがえのない時間となりました。

夏の思い出づくり

特別養護老人ホーム
ユーアイホーム

猛威を振るった厳しい暑さも、今は優しく静かに和らぎました。耳を澄ませば、涼やかな虫の音色が、確かな秋の訪れを告げてくれています。



この夏、灼熱の日々が続くなかでも、ユーアイホームでは、皆様の笑顔を決やさないよう、暑さに決して負けず、様々な工夫を凝らしてまいりました。



夏を心から楽しんでいただきたい」という願いを込めて、かき氷の冷たさや、幼い頃から懐かしいスイカの甘さをご一緒に堪能いたしました。そして、夜空を鮮やかに彩る花火を眺め、移ろう季節の美しさと、生きる喜びを改めて感じていただくかけがえのない時間を持つことができました。

これからも、私たちは皆様が毎日を楽しく、そして生き生きとお過ごしいただけるよう心を込めて、様々な行事を企画・開催し、温かい生活を支えてまいります。



笑顔で毎日過ごせますように！

◎おひさまデイサービスセンター◎

中庭の畑で採れたゴーヤでゴーヤチャンプルー作りにチャレンジしました。
みなさんと美味しく頂きました。



昔を思い出しながら、藁を使い藁草履を作成しました。
みなさんとても手際が良く素晴らしい藁草履が完成しました。

利用者様が笑顔で元気に自宅で生活ができるよう
スタッフ一同も笑顔で毎日サービスをし支援をしてまいります。

給食だより

🍁旬の味覚を楽しみ、健康に過ごす秋🍁

朝晩が涼しくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。日中との寒暖差が大きいため、体調を崩しやすい時期でもあります。旬の食材には、夏の疲れを癒し、冬に向けて体調を整える栄養がたっぷり含まれています。季節の味わいを通して、入居者の皆さまに小さな楽しみをお届けできればと思います。

🦠感染症予防に大切な「手洗い」

寒くなるにつれ、ウイルスや感染症のリスクも高まってきます。体の内側から健康を支える食事と同じように、外からの感染を防ぐための手洗いなど、衛生習慣の継続がこれからの季節には欠かせません。中でもノロウイルスは、低温・乾燥した冬の環境を好み、12月から1月にかけて流行のピークを迎えます。主に手指や食品を介して口から感染するため、せっけんを使った丁寧な手洗いが、予防の基本となります。

🌈季節の話題から

この季節にちなんで、健康について考えるきっかけとなる記念日をご紹介します。

10月15日 「世界手洗いの日」

2008年にユニセフが提唱し、毎年10月15日が「世界手洗いの日」に制定されました。手洗いは、感染症を予防するための最も基本的かつ効果的な方法のひとつです。

11月24日 「和食の日」

「和食の日」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された日本の伝統的な食文化を守り、継承していくことを目的に制定されました。「ご飯」と「汁」、「香の物」に複数の「菜」が添えられる一汁三菜を基本とする和食は、野菜・魚・肉・米などをバランスよく摂取できる理想的な食事スタイルです。

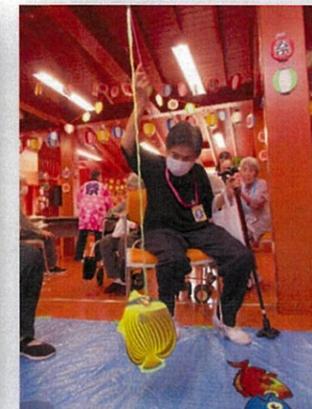
食欲の秋、衛生習慣も心がけて、健やかに過ごしましょう。



管理栄養士 宮本 佳奈

夏だ！祭りだ！縁日だ！“櫻の苑でつながる心”

軽費老人ホーム 櫻の苑



秋の訪れを感じる季節となりました

軽費老人ホームケアハウスせせらぎ荘



7月3日シニアリンクデパート



7月30日音楽交流会



8月6日夏祭り



9月16日給食交流会



矢祭町軽費老人ホーム櫻の苑では、去る8月22日（金）に恒例の“櫻の苑夏祭り”を盛大に開催いたしました。午前中は、好評のビンゴ大会で盛り上がり、昼食には焼きそばや焼き鳥など夏祭り特別メニューをご用意し、皆様に味わっていただきました。午後からは、施設全体を使って金魚すくい、ゲートボールゲーム、魚釣りゲーム、輪投げゲームなど多彩なコーナーを設け、皆様思い思いのゲームを楽しまれました。景品を手にした際の“笑顔”や“笑い声”に、会場は一層の活気に包まれました。今年度もフードコーナーを設置し、冷たいスイカや麦茶・サイダーなどを味わっていただきクールダウンするなど、熱中症対策にも努めております。

ゲームの後にはスタッフによる民舞（黒田節・南部蝉しぐれ）を披露すると、入居者様から大きな拍手が寄せられました。祭りの締めくくりには、櫻の苑自慢の手作りやぐらを囲み、矢祭音頭を踊り、華やかに夏祭りを終えることができましたのでご報告させていただきます。

地域とともに成長できる櫻の苑でありたいと考えておりますので、今後ともご家族の皆様、地域の皆さまのご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

軽費老人ホームケアハウスせせらぎ荘では、入所様の日々がより豊かな彩りに満ちるよう、心を込めた行事を開催してまいりました。

7月には、シニアリンクデパートを開催し、入所様には心ゆくまでお買い物を楽しんでいただきました。また、Zoomで開催された音楽交流会では、お揃いのポロシャツを着用し、一体となって応援に熱が入りました。

8月は、待ちに待った夏祭り。ヨーヨー釣りや魚釣りを童心に帰って楽しまれ、美味しいビールやジュースを飲みながら、和気あいあいとカラオケに興じ、夏の最高の思い出を作りました。

9月には、皆様で白玉あんみつ作り挑戦。手作りの温かさと美味しさを分かち合い、満面の笑顔が溢れました。

せせらぎ荘では、これからも入居者様お一人おひとりの喜びを大切に、温かい絆と笑顔が咲き誇るような心に残る企画を実現してまいります。

