青藍会グループ広報誌

Heart News

生活　第294号　2024.2.1 発行

友だち募集中!
青藍会Facebook

ハートホーム山口デイケアセンターでは、ご自宅でも**飲み込みサポート**ができるよう、プログラムで「口腔機能強化教室」を行っています。写真は口腔機能強化教室の様子（右下）と、言語聴覚士・歯科衛生士による口腔体操（上）。　（関連記事：本誌５ページ）

INDEX

P2～3　老人保健施設ハートホーム山口⑧
～生活リセットコース～
P4　在宅復帰へ向けた
老人保健施設ハートホーム山口の取り組み
P5　青藍会飲み込みサポートセンター発足
P6　新生活の準備は、はあとサポート山口で快適に！
P7　ハート掲示板
P8　認知症介護基礎研修受講生募集中！

102nd SEIRANKAI GROUP SINCE 1922
子育てサポートしています 2013年認定事業主
青藍会在宅医療支援センター
ハートコール 0120(2)81056　セイランカイ 青藍会
(受付)8:30～18:00(日･祝･GW･お盆･年末年始などの所定の定休日を除く)
青藍会公式サイト　働くスタッフの声

老人保健施設ハートホーム山口⑧ ～生活リセットコース～

老人保健施設
ハートホーム山口
看護師

老人保健施設
ハートホーム山口
介護福祉士

老人保健施設ハートホーム山口では、利用目的別８つのコース①体まるっと評価コース、②リハビリ在宅復帰コース、③らくらく排泄コース、④健口長寿コース、⑤寒暖対策コース、⑥レスパイトコース、⑦施設入居・在宅評価コース、⑧生活リセットコース、の中からお選びいただき、老健での日々の生活に取り組んでいます。今回は**⑧生活リセットコース**についてご紹介します。

生活リセットコースとは

年齢を重ねるとともに現れる睡眠障害や体調不良にお困りの方、家の片づけやリフォームを考えておられる方に対し、生活リセットコースを提案しています。このプログラムでは、生活全体を見直し、体調を整える、環境を整備する、新しい生活をスタートさせるお手伝いをいたします。

１．規則正しい生活リズムの導入

睡眠の質を向上させるために、体操・授業・リハビリなどの１日のスケジュールを規則正しく組み立て、生活リズムを整えます。体操は、利用者様の馴染み深い童謡や歌謡曲を使い、楽しく体操に参加していただいています。カラオケ、習字教室、手話教室などの授業を通して、ご利用者様が楽しいひと時を過ごすお手伝いをしています。

また、自然と触れ合いながら、季節の変化を感じる楽しさを提供するため、ベランダでの野菜づくりを行っています。先日、生活リセットコースをご利用中の利用者様の誕生月には、ベランダで収穫したサツマイモを使用したスイートポテトを利用者様と職員が一緒に作り、おいしくいただきました。

２．食事と栄養ケア

管理栄養士と言語聴覚士が協力し、利用者様一人ひとりの嗜好や食事形態に合わせた食事提供を心掛けています。美味しさと栄養の両立を大切にし、利用者様の体調をサポートしています。

また、肺炎予防と口腔機能の維持のため、食前食後の口腔ケアも徹底しています。

3．水分摂取と脱水予防

脱水というと、暑い夏場にたくさん汗をかいてというイメージがあるかもしれませんが、冬場でも油断は禁物です。年齢を重ねると、のどの渇きに気づきにくい、トイレの回数が増えるため水分補給を避ける、飲み込む力が低下して上手く飲み

込めない傾向にあるため、積極的に水分摂取をしない冬場には、脱水のリスクが高まります。当施設では１日1000ml～1500mlの水分摂取を目標に取り組んでおり、毎食時、入浴後、リハビリ後などこまめに水分摂取の時間を設けています。飲み物は利用者様の好みに合わせて、コーヒー、紅茶、スポーツドリンクなどを用意しています。またうまく飲み込めないといった個別のケアとして、水分ゼリーやとろみ剤を活用し、利用者様にあった飲み物を提供しています。

また、水分摂取量は排便にも大きな影響があります。水分量が少ないと自力で排泄することが困難となり、苦痛を伴います。当施設では、可能な限りスムーズに排泄が行われるよう水分摂取の促しと薬の調整を行っています。

4. 訪問理美容室でのケア

髪やひげの手入れが難しい、外出が難しい方でも気軽に利用できる施設内の理美容室があります。身だしなみを整えれば、外見だけでなく、心もリフレッシュ出来ます。

5. 家の片づけサポート

青藍会グループ内には、家の掃除や草取りなどの日常生活におけるお困りごとをサポートする生活支援サービスがあります。入所者様やご家族様が快適な環境で生活できるよう、清潔な空間を提供します。安心して新しい生活に移行できるよう、家のメンテナンスもお任せください。（本誌６ページ参照）

Before

After

6. 福祉用具

グループ内の福祉用具事業所と連携し、手すりやスロープなど、住環境に合わせて最適な福祉用具を提案し、安心して生活できるようお手伝いいたします。

また将来的には自宅での生活を望む方に向けて、家のリフォームサポートを提供しています。リフォームの間、施設での入所が可能で、安心して改修工事を進めることが出来ます。

生活の見直しや体調を整え、環境整備を図りたいけれども、施設を利用することに不安を感じる方もいることと思います。当施設は利用者様が安心して過ごしていただけるよう、医師の管理のもと、看護師による医療的ケア、介護士による食事・排泄・入浴ケア、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士によるリハビリテーション、管理栄養士による栄養管理といった多職種による総合的なケアを提供しています。

ご利用例

入所時、ご自宅での入浴を数か月されていなかったため、皮膚の清潔保持がされておらず、仙骨部はただれて真っ赤になっており、偏った食事をされていたため栄養状態も悪く、表情も乏しく、車椅子での生活が続いていました。

入所後は、週３回の入浴が行われ、看護師からの皮膚の状態に合わせたケアが行われました。

管理栄養師がA様の栄養状態を評価し、栄養バランスの取れた食事を提供し、食前後の口腔ケアを行い、当初は食事の拒否や摂取量も少な目でしたが、水分摂取量が増え、脱水も改善されたため、結果として食事摂取量も増え、栄養状態が向上しました。

きちんと入浴されたことで、清潔保持が保たれ、皮膚の状態も改善されました。さらに毎日のリハビリや歩行訓練が行われ、歩行距離も伸びました。

現在は、時折持参された化粧をしたり、リハビリ以外での職員との歩行訓練もされ、意欲的に生活されています。

A様の変化は、専門的で個別のアプローチがもたらす結果の一例です。これからも利用者様のニーズに合わせたサポートを続けていきます。

在宅復帰へ向けた老人保健施設ハートホーム山口の取り組み

ハートホーム山口　支店長

老人保健施設ハートホーム山口（以下、老健）は、自立に向けた医療ケアとリハビリ、看護・介護サービスを提供し、総合在宅支援体制によって在宅復帰を日々目指しています。また安心して在宅へ復帰できるように、リハビリ専門職がご利用者様一人ひとりの状態に合わせたリハビリプログラムを作成し、機能訓練を行っています。リハビリ職員だけではなく、医師、薬剤師、看護師、介護士、管理栄養士等の各専門職も連携し、ご利用者様の状態や目的（課題）に合わせて、自宅だけでなく、有料老人ホームや施設も含めた提案ができるよう、ハートホーム山口独自の８つのコースの中からお選びいただき、老健での日々の生活に取り組んでおり、広報誌（生活版）の７月号から１２月号でご紹介させていただきました。

①体まるっと評価コース

・検査パック（画像、心電図、血液）・認知機能評価・身体機能評価
・内服薬の見直し、減薬・アセスメント⇒今後の生活指導、介護サービスの検討など

②リハビリ在宅復帰コース

・骨折後、脳血管障害後、急性期病院からの受け入れ
・回復期リハビリ・維持期⇒在宅へ向けたリハビリ
・自宅環境の評価、提案、整備、福祉用具の選択・在宅サービスの提案

③らくらく排泄コース

・排泄リズム、排泄状況の評価
・自宅環境の設定（動線確認、住宅改修、トイレ周りの手すり等）
・トイレの検討（ポータブルトイレ、尿器等）・紙パンツの選択、布パンツへの移行
・家族への指導（介助の方法、排泄誘導のタイミング）

④健口長寿コース

・口腔内の評価、嚥下評価
・栄養状態の評価、食事の検討（家族指導、在宅サービスへの指導含む）
・歯科検診（評価、治療、義歯作成、義歯調整）

⑤寒暖対策コース

・夏の３か月コース、冬の３か月コース・整った環境下で体調良く過ごせます！
・老健施設を上手に活用し、在宅（自宅）生活を長く継続！

⑥レスパイトコース

・ご家族の介護負担軽減・ご家族不在時のご利用
・ご家族の休息は、在宅介護継続のためにとても大切です！

⑦施設・住宅評価コース

・特養？グループホーム？住宅？どこが一番適しているの？⇒評価を行い、住まいの検討・提案を実施
・青藍会グループ内施設の待機・本当に在宅は無理なのか？

⑧生活リセットコース

・生活全体を見直したい、体調も整えたい
・自宅がゴミ屋敷！環境を整備し、生活を立て直したい
・各種制度の利用検討、行政との調整

そして新聞やニュースでご存じの方々もいらっしゃるとは思いますが、次年度は介護・医療・障害のトリプル改正となり、制度の変革の年です。

老人保健施設ハートホーム山口も制度改正に伴い、よりリバビリの強化を図ってまいります。法人の取組としては身体機能のリハビリだけではなく、口腔・栄養にも特化した取り組みを歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士、看護師、管理栄養士がチームを組んで、**「飲み込みサポートチーム」**（本誌５ページ参照）としてスタートします。その中で当事業所としては**「口腔環境の改善→しっかり食べる→体力向上→運動」を一体としてとらえたリハビリ**を施設の中で完結できる体制と退所した後も継続した支援の連携を行うことで、今まで以上に普段のご利用者様の生活に合わせたリハビリの継続に繋げていくことができると考えています。

各関係機関と連携をとりながら、地域に密着した支援を提供していけるよう努力してまいりますので、今後とも老人保健施設ハートホーム山口をご支援いただけますよう、よろしくお願いいたします。

青藍会飲み込みサポートセンター発足

食事は人間が生活する上で医学的にも心理的にもとても大きな意味を持つものです。食べ物や飲み物を認知し、しっかり噛んで飲み込む力が保たれてこそ、美味しく安全に食事を楽しむことができます。

近年高齢化が進み、健康寿命が重要視されるようになりました。安全に口から食べ続けることは健康に長生きするためにもとても重要なことです。

多職種で飲み込みの障害と向き合う

例えば健康状態に問題がない状態でも突然の病気や怪我などで入院することになり寝たきりが続くと体力や筋力が衰えて飲み込みの障害（摂食嚥下障害）を患ってしまうことがあります。病院では原因疾患が治癒すると退院となるため、患者様は退院後どのように嚥下障害と向き合えば良いのかわからないといったケースが増えているように感じます。退院後、例えば当グループの老健に入所した場合には、以前ご紹介した**健口長寿コース**で、飲み込みや栄養のサポートをしていますが、ご自宅に戻るとなるとなかなか大変です。そこで、施設系だけでなく、在宅でも飲み込み・栄養サポートが継続できるよう発足したのが**飲み込みサポートチーム**です。

リハビリ専門医の村田医師による VE（嚥下内視鏡検査）も実施

近年口腔機能の向上がリハビリテーションに大きな効果をもたらすエビデンスも確立され、歯科医師、歯科衛生士もリハビリテーションチームの一員としての業務展開が求められる中で、言語聴覚士も歯科治療に積極的に介入するようになりました。また、歯科衛生士も口腔リハビリを行えるように言語聴覚士と協働して行っています。

実際に歯科治療に介入することで、ご利用者様の口腔内の状態をチーム全員がより深く理解し、共同の目標に向かって進むことができるようになりました。

飲み込みサポートチームの今後の展開

青藍会の飲み込みサポートチームでは飲む・食べるが様々な事情で難しくなったすべての方を対象として発足しました。定期的に集まり、飲み込みサポートの周知、今後の取り組み内容等意見を出し合い、検討しています。

歯科医師・歯科衛生士・看護師・管理栄養士・言語聴覚士・リハビリ職員で構成される青藍会グループの飲み込みサポートチーム

飲み込みサポートチームは、ご利用者様が「日常生活の中で継続的に口腔ケアや飲み込みについて意識しなければ意味がない」と思っています。歯科とリハビリテーションの連携がすすむことで、地域の方や職員の飲み込みへの関心が深まり、食べること・話すことを通した生活機能の向上の視点など職員の質の向上につながってきています。また結果としてチーム力の向上にもつながっています。

最近むせることが多くなった方、歯の調子や飲み込みに不安がある方、また、老人保健施設ハートホーム山口でしっかりリハビリを受けたい方は、お気軽にご相談ください。飲み込みサポートセンターでは、**「美味しく食べる」幸せ**をわたしたちがいつもサポートいたします。

リーフレットを配布しています。

新生活の準備は、はあとサポート山口で快適に！

はあとサポート山口　事業所長

はあとサポート山口は、2017年2月に日常生活のお困りごとにワンストップで対応する生活支援サービスとして開設し、7年目を迎えました。

春からの新生活に向けて、はあとサポート山口を利用して住環境を整えてみませんか？はあとサポート山口では、引っ越し手伝いをはじめ、ハウスクリーニングや不用品回収、ガーデンメンテナンスなど、日常生活を快適にするためのお手伝いをいたします。

①ファニチャーサービス（引っ越し、家具移動）

・引っ越し・荷造り・梱包のお手伝い
・家具の組み立て・解体
・ハウスリフォーム
・壁紙・クロス・障子、ふすまの張り替え

②ハウスクリーニングサービス

・キッチン（流し台・ガスレンジ・コンロ・換気扇・排気フード、レンジフード、キッチンフード等）クリーニング
・サニタリー（浴室・浴槽・トイレ・洗面化粧台等）クリーニング

③不要品回収（分別不要！）

・軽トラ（1台）	27,500円（税込）
・2トントラック積み放題	66,000円（税込）
・作業費・家電	別途

④ガーデンメンテナンス

・草刈り・枝切り
・芝生の手入れ

その他、害虫駆除やエアコンサービス、病院付き添いなど、幅広く日常生活の「困った」に対応しています。あなたのお困りごとをお聞かせください。お電話1本で無料見積りに伺います。

ご利用の流れ

1. **お電話下さい**
フリーダイヤルなので通話料はかかりません。どんな事でもお気軽にお問い合わせ下さい。

2. **お見積もり**
ご希望に沿った内容でご提案いたします。

3. **ご予約**
当店の対応、料金に納得の上、ご依頼下さい。

4. **作業**
厳しい訓練を受けたスタッフがお伺いします。

5. **ご確認**
ご不満等ありましたらお気軽にお申し付け下さい。

問い合わせ先

はあとサポート山口
0120（331）610
担当：山田

ハート掲示板

●はあと農園いちご狩り

いちごの一番美味しい季節です。はあと農園では、いちごの最盛期を迎え、各種メディアから取材を受けています。1/5にはyabの生放送で紹介していただきました。

いちご狩りは土日はすぐにいっぱいになってしまいますが、平日にはまだ若干空きがあります。30分間のいちごの食べ放題の後は、お土産に農園のいちごを使ったスイーツはいかがですか？もちろんカフェのみのご利用もできます。是非お越しください。

はあと農園 HP

HEART_NOUEN_CAFE

いちご狩りのお申し込みはこちらから！

0120（2）81046

●Work Café開催！

障がいのある方の働くことへの不安や悩みをサポートするWork Caféを以下の日程で開催します。参加対象は、障がいのある働きたい方、本人（学生可）、保護者、支援者で、参加無料です。会場とWebで開催しますので、お気軽にご参加ください。

日　　時　2024年2月17日（土）
　　13：00～15：00
場　　所　ハートホーム新山口2F（山口市小郡平成町1-18）
テ ー マ　『**就労継続支援A型事業所**』ってどんなところ？
　　・一般就労やB型事業所との違いは？
　　・どうすれば利用できるの？
　　・どんなサポートを受けられる？　　など
申込方法　メール（info@seirankai.or.jp）・お電話（083-976-2400）
　　または右のQRコードからお申し込みください。
申込締切　2月14日（水）
主　　催　社会福祉法人 青藍会
　　はあとW中央・はあとm+M3W新山口　担当：池田

お申込みの際に、会場での参加かWebでの参加かのご希望を伺います。Webで参加の方も、Work Café終了後の個別相談もできます。

申込 QR コード

★今後のWork Café予定（偶数月に開催予定）※急な変更の可能性もあります★

ふるってご参加ください

2024年4月	2024年6月	2024年8月	2024年10月
生活介護について	就労継続支援B型事業所とは	障害者年金について知りたい！	家族交流会 悩みを相談してみよう！

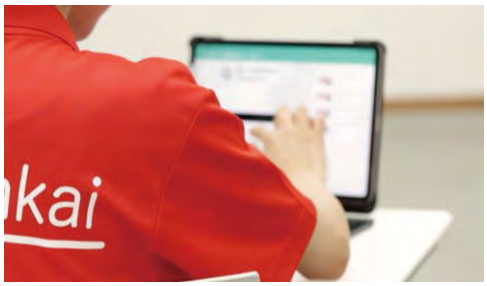
認知症介護基礎研修受講生募集中！

資格がないと介護の仕事ができなくなる？

2021 年度の介護報酬改定で、2024 年 4 月から介護サービス事業者に、介護に直接携わる職員のうち医療・福祉関係の資格を有さない無資格者に対し、「認知症介護基礎研修」を受講させることが義務づけられました。無資格者で就労から 1 年に満たない方や、2024 年 4 月以降に無資格で就労される方は、就労から 1 年以内に受講しなければなりません。

認知症介護基礎研修ってどんな資格？

認知症介護基礎研修では、認知症介護従事者が知っておくべき知識を動画と確認問題で効果的に学ぶことができます。パソコン・タブレット端末・スマートフォンで 24 時間いつでも受講できます！受講者の都合に合わせて、すきま時間にコツコツ受講も、まとまった時間に一気に受講もできます。
(修了者実績：55 名（2023 年 4 月～ 12 月))



申込方法

①青藍会教育サイトから認知症介護基礎研修の申込書をダウンロード
②受付に提出・郵送・FAX・メールのいずれかの方法でお申込みください

青藍会
教育サイト

受講料金

5,000 円（税込）
青藍会職員なら
受講料免除制度あり !!

お問合せ

有限会社 みずほ企画
担当：教育部 教育課：田鍋・西
〒753-0813
山口市吉敷中東1丁目1-1

T 083（933）6000
F 083（933）6007
M info@seirankai.or.jp

山口県山口市

東京都世田谷区

青藍会コールセンター
0120（2）81056

青藍会

理念：私たちは、医療・保健・福祉の分野で、地域の方々の生活を生涯にわたって支えることに最善を尽くし、そして、そこで働いていることに誇りを持ちます。

※コンプライアンス部：この広報誌の写真は、ご本人に承諾を得た上で掲載しております。翻訳・引用・要約・開示・配布・書籍等への転載等を禁止します。

青藍会グループ広報誌　発行人／阿武義人　編集／広報課
2024年2月1日発行　第294号
〒753-0813 山口市吉敷中東1-1-1
T 083(933)6000(代表)
印刷製本／株式会社マル一