

# やすらぎの森

Yasuraginomori

発効日 平成 26 年 1 月 15 日  
フォレスト熊本  
広報誌  
Vol. 59  
2014 January

謹  
賀  
新  
年



# 年頭のご挨拶

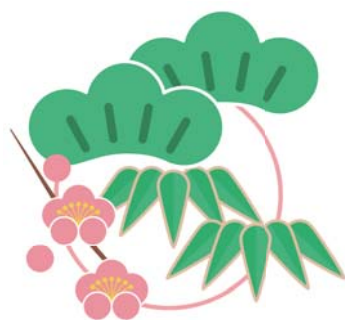


介護老人保健施設「フォレスト熊本」  
施設長 上妻和夫

明けましておめでとうございます。国内では安倍政権になって東日本大震災で落ち込んでいた経済もアベノミクスにより上向きとなり、徐々にありますが復活しつつあります。さらに2020年東京オリンピックの開催決定で、再び日本が勢いを取り戻し世界の注目を浴びることになりそうです。たはいよいよ消費税が8%と上がり、その前の駆け込み需要は増えるでしょうが、4月からの反動が懸念されます。また国外では中国や韓国との関係がますます険悪となっており、日本としても大変難しい局面を迎えています。

さて介護に目を向けますと日本の高齢化率も25%となり、まさに超高齢社会です。認知症も今や400万人を超えています。これからはなるべく地域の中で自立した生活、安心して暮らせる生活が望まれますが、そのためには医療、介護、予防、住居、生活支援サービスを切れ目なく提供・支援する、地域包括ケアシステムの充実が重要となります。医療面では江南病院との連携を深めるとともに、地域のなかで住民の方々との密接な交流を進め、地域包括ケアシステムの中核を担いたいと思います。独居高齢者が増える中、地域内での高齢者向けの住宅確保も必要となってきます。一方介護保険の費用が年々膨らんできているため、財源問題もあって厚労省は今回の介護保険改革では、介護度の軽い要支援1、2の方を介護保険からはずし市町村にゆだねる方針で、サービス低下につながるのではと懸念されているところですが、さらに介護費用もある程度所得があれば2割負担になりそうです。また高齢者の終末期の医療については人工呼吸器などの延命治療を本人は望まれないことが多い中、事前に意思表示がない場合は、家族の判断とい

うこととなりますので、日頃からしっかりと話し合っておくことが必要と思われると思います。ところで地域包括支援センター「やすらぎの森」が一昨年4月から高齢者支援センター「ささえりあ帯山」となって保田窪に移転しましたが、介護についての相談等にも応じていますので気軽にご利用ください。これからも介護老人保健施設の役割である在宅復帰を目指して、できるだけ多くの方々の利用ができるようしていくつもりです。ただ高齢のご利用者は歩行が不安定なため、トイレ等に一人で行くこととして転倒や転落事故だけが骨折に至ることも多々みられます。幸い昨年重大な事故は起きませんでした。今後も事故のない安全、安心な介護を目指して、職員一丸となってサービス向上に頑張ってまいりますので、今年もどうかよろしくお願いたします。



# 脳いきいき

## 大豆のちから

管理栄養士 福島貴子



◆大豆のコンソメ煮◆ コンソメで煮込んで洋風に♪

ここ最近では大豆の成分の一つ「レシチン」が注目を集めています。レシチンは神経伝達物質のひとつ「アセチルコリン」これまの原料です。レシチンをしっかりと補うことは、記憶力や集中力を高め認知症予防に役立つといわれています。ほかにも、コレステロー

フォレスト熊本では認知症予防の観点から「脳いきいきプログラム」という活動を「あそびRe」「学習療法」「サークル」「料理教室」の4つの内容で実施しています。そして、食事の面でも認知症の予防や脳の活性化ができないかと考えました。そこで近年、認知症予防に効果があると言われている「大豆」に注目し献立に取り入れることにしました。

9月より週に1回、大豆を使った料理や大豆を原料とした食材を使用し、漬物の代わりに黄な粉ふりかけ、吸い物には豆乳を使用しています。大豆は昔から畑の肉と言われ体に良い食材として知られていました。

ルを洗い流すリノール酸や体内で脂質の酸化を抑制、代謝促進を行う大豆サポニンなど、体の調整を行ってくれる成分が含まれています。

また、「生活習慣病にならない食生活」が認知症予防に役立つと言われます。肉や魚からのたんぱく質、野菜や果物からのビタミン類やポリフェノール類をとること。また、きのこ類や芋などからの食物繊維も、上手に組み合わせることで食事をとることが大切です。

ご家庭でも、是非、大豆製品を上手に取り入れ、「脳いきいき食」を試して見てください。

### ◆魚のおから焼◆

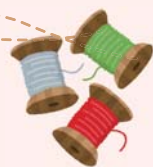
おからと豆腐をマヨネーズで合わせ魚にのせて焼きます。



### ◆豆腐コロッケ◆

じゃが芋を木綿豆腐に代えて、中の具材は醤油と砂糖で味をつけて混ぜ合わせます。

# 趣味活動体験会



フォレスト熊本では、当施設のご利用者・ご家族・地域の方を対象とした、「脳 生き生きサークル」を開催しています。リハビリ教室・健康教室の他に、当施設のご利用者が参加されている趣味活動の体験会を、最終水曜日の15時～16時に行っています。これまでも、日ごろ趣味活動でご指導して下さっている講師の方にお越しいただき、手工芸・気功・箱絵の体験会を実施しました。地域とボランティアの方々、職員延べ50名と一緒に参加して体験をしました。

- 第1回 手工芸体験会「ミニかごバック」 鴨真弓先生・大森伸子先生・松永貴子先生
- 第2回 気功体験会 池田知良先生
- 第3・4回 箱絵体験会「カレンダー付きくまモンのチーズ箱絵」 古田知子先生
- 第5回 手工芸体験会「ハートの香り袋」 鴨真弓先生・大森伸子先生・松永貴子先生
- 第6回 絵手紙体験会「お年玉袋とコースターの絵手紙」 職員 椎原圭代
- 第7回 絵手紙体験会「匂を描く」 職員 椎原圭代



手芸体験 (ミニかごバック)



気功体験会 !!



箱絵体験会 ♪



手芸体験 (ハートの香り袋)



箱絵完成しました ♪

～次回のお知らせ～

## 第8回 書道体験会

2月26日(水) 15時～16時 5階フォレストホール

講師：宮田 洋子先生

- ◆ 毎月第2・4月曜日の書道教室にてご指導してくださっている宮田先生による書道教室体験です。
- 興味のある方はぜひご参加ください。お待ちしております。



# ふおれすと 写真館

## 文化祭



フォレスト熊本文化祭が11月1日(金)に行われました。その後も作品展示会・民謡発表会・大正琴発表会等も連日にわたり開催され大盛況でした。



# 人生 いろいろ

私は、子供の頃から幼稚園の先生になると決めていました。大人になり、免許を取ってその夢を叶える事が出来ました。

印象に残る子供は、どちらかというと手のかかる子供の方です。例えば、家で着替えなど手伝わしてもらっている子供は時間がかかるので、「今日は時計と競争してみよう！針がここからここまでいく間に着替えおかわれるかな？」と時計と競争させます。子供は競争心がありますからね。時間内に着替えられたら、びっくりした顔をして「わーすごい！〇〇君が早く着替えられたから先生びつくりした！」と言ったと、子供は得意気になり、「次も先生の驚く顔が見たいから早く着替えよう！」という気持ちを持ってくれます。どの子どもた



浦川スミコ様

ちも、やはり褒めて伸ばさなくてはなりません。

逆に時間内に着替えられなかった子供には、どうして時間内に着替えられなかったのか尋ねます。すると、子どもたちは必ず何か答えを出します。そこから「じゃあなぜそうだったのだと思う？次はどうすればよかったと思う？」と答えを導いていきます。入園式の時は、どんな子と出会えるのだろうかというワクワクと期待でいっぱいですが、卒園式の時は、やはり寂しいですね。3年間、いい時も悪い時も共に過ごしてきたわけですからね。50年以上幼稚園の先生を続けてきて、大好きな子供たちと楽しい時間を過ごすことが出来て、これまでの時間を誇りに思っています。

# 家族の会

平成25年10月12日(土) 13時～15時、5階ホールにて「家族の会」

秋の茶話会が開催されました。事前に配布したアンケートの回答を施設から行い、施設と家族、家族同士の意見交換の場となりました。しかし、参加人数が少ない状況は解消されていません。お忙しいと

「家族の会」会長 田上 文孝

思いますが、ぜひフォレスト熊本でより良いサービスを受けられるようにご利用者ご家族の意見を出して頂きたいと思っております。

次回「家族の会」のご案内を送らせて頂きますので、一人でも多くの方の参加をお待ちしております。よろしくお願い致します。



## 第14回 江南病院グループ学会開催

教育委員会 森安 玲子

平成25年9月29日(日)に江南病院とフォレスト熊本合同の研究発表会を開催しました。多職種からの発表があり、各部署も仕事内容、取り組みを知る事ができ、とても有意義な発表会となりました。フォレスト熊本からは、通所リハビリテーション南ひろみ師長・3階入所療養棟池上麻記氏・支援相

談室谷内聡仁室長の3名が発表しました。フォレスト熊本での真摯な取り組みを十分に伝えることが出来たと思っております。また、次回の研究発表会に演題として出す事が出来るように、職員一同日々の業務がより充実したものとなるように「進化するフォレスト熊本」をめざし、研究の視点を持ち続けたいと思います。

# 座談会開催

入所療養棟3階 岩瀬 大介

平成25年12月7日(土)5階ホールにて、初めての試みとして療養棟の長期入所・短期入所をご利用中のご家族を対象に座談会を開催しました。日頃より介護に向

き合っている中、ご家族同士の交流を深め、気分転換を図ることが目的で、様々な思いを語り合う場を提供させて頂きました。前半では、療養棟で行っている介護の紹介や認知症疾患、症状、その対応についてなどの説明をしました。後半では、「ご家族同士の意見交換を行いました。介護を楽しむことが大切」との意見が聞かれ、目的は充分達せられたのではないかと思います。

認知症、身体介護、医療面などご家族が抱える悩みは多いと思います。今

後も定期的  
に座談会を  
開催し、ご家  
族のお力に  
なっていきた  
いと思います。



## ご利用者の作品

選 松岡 妙子先生

児が去りしランコはまだ揺れおれど廻りの木々より蝉の鳴き出つ

橋本 静恵

前(さき)の世の罪を負ふがに尾の切れてとかけ炎暑の庭石をゆく  
独り居る夕暮れ早し蝸(ひぐらし)の庭の木に鳴くあなたが恋し

竹下 富恵  
迎田 友子

涼風(すずかぜ)を運びゆくがに聞こゆなり磯の千鳥の川面飛ぶ声

内田 睦夫  
續 モモエ

盆の過ぎ夜は涼しや縁側(えんがわ)にひとり虫の音を聞きており

下山りつ子

群青(ぐんじょう)の中なる阿蘇の登山道おちこち白きうどの花咲く

正木 恒子

「暑いから水分しかと摂るように」看護師さんの言葉の嬉し

村上 洋子

富士山が世界遺産になったから日本人として誇りを持とう

職員 推原圭代  
職員 池田憲治

真っ白きしぶきを上げてかけ下りる龍の姿よ五老ヶ滝は

職員 池田憲治

古賀メロデー 秋の空見て口ずさむ利用者たちの笑顔こぼれり

職員 池田憲治

たすきがけ少し窮屈だけど、だけど命を守るシートベルトよ

職員 池田憲治

その人を信じられなくなりし夜淋しさは両音の中より来たる

講師 松岡妙子

うす汚れ刈田の畦に粟山子(かかし)らの

竹下 富恵

リンドウの青の澄みたる草の中

内田 睦夫

道ばたに点々赤き彼岸花

續 モモエ

虫鳴くや目覚めの老いの枕辺に

藤井 祐正

秋風がときおり肌に触れにけり

濱村アヤ子

海越えて今年も来しか初燕(つばめ)

多賀 昭

梅雨明けの庭に舞い入る揚羽(あげは)蝶(ちよう)

下山りつ子

竜巻、猛暑、豪雨に台風と大変だった年も明け、今年こそは平穏な日々でありますよう、心からお祈りしつつ歌を楽しみましょう。

さて、皆様も四季の変化をいち早く歌に詠まれ、多忙中の私に気が付かない花や、月や雲などを教えてくれます。歌に使う言葉(こい)(言葉)も段々増やしていかれていく様子が、その一首、一句に表れていて嬉しい限りです。そ

うして指折りながら作ることが、勿論頭の体操につながります。幾つになっても若々しい脳でいて下さい。沢山の短歌や、川柳、俳句をこれからもお待ちしております。

風邪には呉々もお気を付け下さい。

## 編集後記

明けましておめでとござい  
ます。

今回の広報紙はいかかでした  
でしょうか？私は、熊本に来て  
4年経ち、フォレストに入社して  
3年目になります。広報紙では、  
皆様の笑顔を写真で見ることが  
でき、いつも楽しみにしておりま  
す。

昨年10月に行われた秋祭りは、  
多くのお客様にお願いいただき  
盛大に開催する事ができました。  
踊り、歌などの披露や、多くのボ  
ランティアさんのご協力があつ  
たからこそ、素晴らしい行事と  
なりました。スタッフ一同心より  
感謝申し上げます。フォレストで  
は、毎年いろいろな行事を行なつて  
おります。これからもご利用者  
と一緒に楽しい行事ができるよ  
うに、スタッフ一同頑張りますの  
でよろしくお願い致します。

リハビリテーション科

橋本宏美



# ふおれすと 写真館

## 杏仁祭



フォレスト熊本・くまもと青明病院合同秋祭り2013  
10.19 (土) 開催!!

ステージ・屋台ともに大盛況でした。

ご協力いただいた皆様ありがとうございます。

