

やすらぎの森

Yasuraginomori

Vol.62
フォレスト熊本
広報誌
夏号



中原幸子様 (通所リハビリご利用者)・濱亜莉沙 (通所リハビリ看護師)

contents

- P2 連続シリーズ第1回『肺炎』高齢者の病気について
- P3 フォレスト熊本現任教育システムの紹介
- P4 3階療養棟の紹介 / 地域の紹介「セブンイレブンの便利な宅配弁当」
- P5 人生いろいろ
寄稿本のご紹介「牟田つや子歌集『ひとり旅』」
- P6 新入職員紹介&4ヶ月後の思い
- P7 職員の趣味の広場 マラソン編
- P8 サービス付高齢者向け住宅開設のお知らせ

連続 シリーズ 第1回

『肺炎』高齢者の病気について

フォレスト熊本 施設長 上妻和夫



皆様今日は。今回よりシリーズで高齢者の病気についてお話をしたいと思います。日本は今や世界有数の長寿国ですが、寝たきりになって介護が必要な状態で長生きはしたくないはず。そのためには健康上問題なく日常生活を送ることができ、元気に長生きする健康寿命がなによりも大切です。高齢者特に75歳以上となる後期高齢者については病気も若年者に比べいろいろ特徴があります。その特徴ですが①1人で多くの病気をもっている（合併症が多いということです）②病気の症状に個人差が大きくて、典型的な症状が出なく、軽いことも多い。そのため③診断や治療が遅れて重症化しやすい④診断基準通りにいかない。また⑤治療や薬の効果がまちまちで⑥予期しない合併症がおこりやすい⑦侵襲的な検査が困難⑧認知症を合併すれば病気への理解や認識に乏しい⑨治療への意欲がないなどが上げられます。それでは高齢者にはどのような疾患があるでしょうか。第1回ということで肺炎をとりあげたいと思います。

肺炎となっています。つまり肺炎が治るかが延命の重要なポイントとなります。ただ肺炎といってもいろいろの分類の仕方があります。1つは原因微生物による分類です。細菌性肺炎、真菌性肺炎（カビによる肺炎）、ウイルス性肺炎などです。細菌性肺炎の原因になる細菌にもたくさんありますが、代表的な起炎菌が肺炎球菌です。この肺炎球菌性肺炎にはワクチンがあります。できれば公費助成のある年齢を利用されるが良いと思いますので、心疾患や呼吸器の病気の方は是非ワクチン接種をお勧めします。最寄りの医院に相談してみてください。また発症場所による分類があります。市中肺炎、院内肺炎といった分類です。市中肺炎は自宅など病院外でおこす肺炎ですが、院内肺炎は文字通り病院内でおこす肺炎です。それぞれ起炎菌に特徴があります。最近ではさらに市中肺炎と院内肺炎の中間に位置する医療・介護関連肺炎という新たに分類されたものがあります。頭がこんがらがってきますね。



介護施設などでおこる肺炎で、高齢者に多くその原因は殆どが誤嚥性（ごえんせい）肺炎によるものです。この誤嚥性肺炎は、食べ物による誤嚥だけでなく、夜間睡眠中に口腔内の細菌を誤嚥する不顕性誤嚥によるものもあります。ではなぜ高齢者に誤嚥性肺炎が多いのでしょうか。それは脳梗塞や脳出血などの脳血管障害のある高齢者は、咳や嚥下の反射が低下しているため口腔内の内容物があやまって気管の方に入ってしまうためです。パーキンソン病や認知症さらに寝たきり状態になると誤嚥が起りやすくなります。予防として口腔ケアがとても有効です。十分なはみがき、義歯についても十分に洗浄し、歯垢を取り除くことです。毎食後実行しましょう。そろそろ紙面がつきました。また続きは次回にします。

フォレスト熊本 現任教育

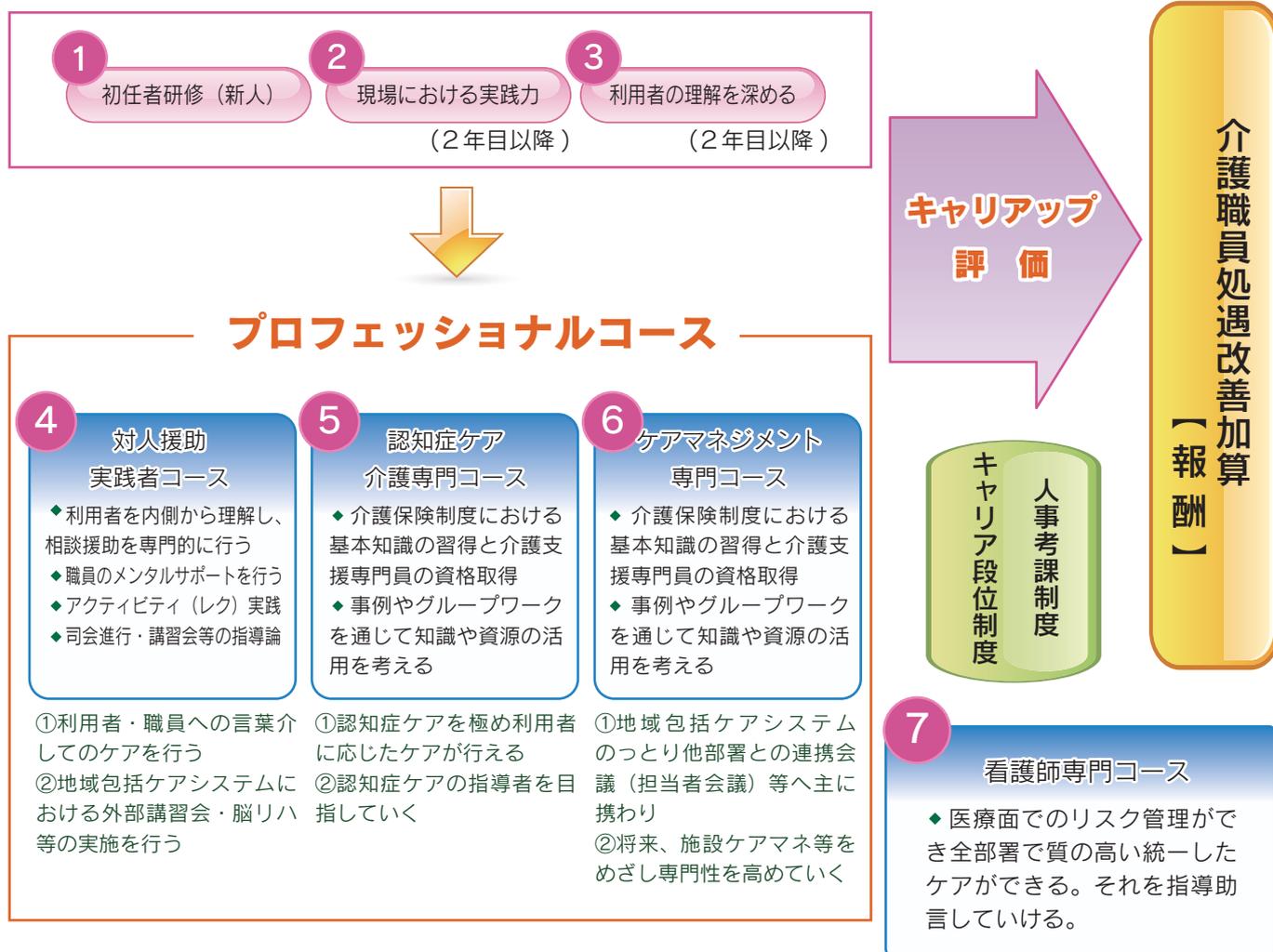
フォレスト熊本現任研修システム

介護福祉士の機能・役割は、今後も進展する介護ニーズの多様化、高度化に対応していく為、専門性や能力の向上が必須です。

その為、当施設では、平成20年より看護介護職を対象に各自のキャリアアップを目的に経験年別の研修を行っています。平成27年度の介護保険改定では、介護職の資質向上の為、計画を策定し研修の実施又は研修の機会を確保する必要性がある事が上げられました。その上で、介護職員処遇改善加算を受けることが出来ます。すでに取り組んでいた教育システムが認められたように感じています。

H27年度から更に、教育システムを充実させ、新人職員が学びやすい環境を作り、中堅職員が更なるキャリアアップができ専門性を高められる様に職員一丸となり高齢化社会を支えていきたいと思っています。

今後とも、ご利用者・家族・関係者の皆様のご意見を頂きながら、私達に足りない所、学ぶべき所を考え頑張っていきたいと思えます。(アクティビティ推進室 池田憲治)



3階療養棟では3点を特に大切に支援しています。

楽しみ満載！ 3階療養棟



2 // ご家族と一緒にご利用者を支援する //

2



ご利用者の支援は、スタッフだけで行うのではなく、ご家族と共に役割を分担し、一緒に支援することを大切にしています。勿論、在宅生活で必要である介護指導は多職種で積極的に行っています。

3 // スタッフは笑顔でサービスを提供する //

3



私達は、サービスを提供する専門職ですが、その前に、生活を共にする一員です。その為には、生活を一緒に楽しみながら、ご利用者が持っている能力を発揮して頂く事を大切にしています。

スタッフは若く、まだまだ理想のサービスを提供できているか不安に思うこともありますが、元気いっぱい明るく楽しい雰囲気療養棟を目指します!!

1 // ご利用者が生活で困っている事を察知して支援する //

1



施設生活は在宅生活と違い、慣れない集団生活・施設環境など様々な生活上の支障が生じやすくなります。特に初めてご利用になる場合は、不安がいっぱいだと思います。そこで、施設での生活を「楽しく」かつ生活していると「実感できる」ように主体的に参加できるアクティビティを毎月実施しております。

街のセブン・イレブンでお伺いしました



セブンイレブンの 便利な宅配弁当

最近高齢者世帯の皆さんから、「買い物ができなくなった」「調理をするのが面倒になった」「若い人がいないので自分で作るしかないけど食べるのはカップ麺で栄養が偏ってしまるのが心配」など、「食事の不安」を耳にすることが多くなりました。

しかし、「最近セブンイレブンのお弁当を配達してもらっているのよ」という話を耳にしましたので、早速フォレスト熊本の近くにあるセブンイレブン渡鹿5丁目店のオーナーの西小路さんに話しを伺に行きました。

「聞き手・内田」セブンイレブンは高齢者の方にお弁当を配達されていますが、どのようなシステムですか？
（西小路さん）「まず登録が必要です。登録後1週間位で利用ができるようになります。」
（内田）「配達して頂くには、条件がありますか？」
（西小路さん）「お買い上げ金額が五百円以上から配達します。お弁当以外の品物も配達します。1度ご来店して頂くと、どのような商品があるかの確認ができます。」
（内田）「配達の日指定はできますか？」
（西小路さん）「時間指定は可能ですが、午前午後かの配達を基本としています。細かな時間指定の場合は、店員ではなくクロネコヤマトが配達をする為、お弁当以外の商品の配達が出来なくなる場合があります。詳しくはお尋ねください。」

ちなみに、お弁当のメニューは管理栄養士さんが監修の元、作られているとのこと。

介護保険では、ヘルパーさんがサービス提供時間内に買い物や食事の調理を行うことは難しくなることもあります。このようにどこにもあるセブンイレブンが配達をして下さることは、高齢者宅にはとても助かっているように感じています。

地域で高齢者を支えていくためには、介護サービスの事業所だけでなく、地域にあるいろいろな社会資源との関わり、つながりが重要であると思いますし、これが住み慣れた地域で安心して生活を続けることができる「ネットワークの形成」につながっていくのかもしれない。

居宅介護支援事業所 内田美保



人生 ぐるぐる

人生は、長いようで短いですね。昔、父が私に「もう八十歳になった。若いつもりでしたが、年月が過ぎて行くのは本当に早いなあ...」。

父はそんな事を言っていたのに、八か月後に亡くなりました。人つてそんなんだなあと思いました。

私は、二十六歳で結婚して、夫の店「薬店」を手伝いながら日本舞踊の名取の免許を取らせていただき、毎日を楽しんで過ごしてきました。

いつしか七十歳を過ぎた頃から、膝や腰が痛むようになり、歩くのが困難になってしまいました。踊ることも出来ず、家の階段の上り下りも難しくなり、入退院を繰り返すようになってからは、フォレス



宮崎 百合子様

ト熊本のヘルパーさんにお世話になっていきます。皆さんがとつても親切でやさしく、本当に助かっています。

これからの人生を楽しく過ごすことが出来るように心がけて、暮らして行きたいと思っております。

担当ヘルパーより一言

いつも笑顔でおられ、健康の秘訣などお話してくださいます。

お部屋には美しい花が咲き乱れ、宮崎様の花に対する深い愛情がうかがわれます。

寄贈本のご紹介

「牟田つや子歌集 『ひとり旅』」

牟田さんは若かりし頃、熊本県立女子大学（現熊本県立大学）の教務課に勤務され、書道部の顧問もされておりました。晩年は、フォレスト熊本を利用され、職員、ご友人、教え子の方々に囲まれ過ごされておりました。亡くなられて3年が経ち、牟田さんを敬愛される10名の方々により、生前作られた短歌や作品批評、熊日新聞に寄稿された随想などをまとめられ、昨年の秋に自費制作されました。書道の教え子であり、書道ボランティア講師をされている宮田先生や別府さんのご厚意により当施設に寄贈していただきました。牟田さんの事を「慎み深く、恥じらいや思いやり、感謝の気持ちを持って生きてこられた尊敬できる先生です。」と話されました。当施設に入所されてからも、「若い人たち（職員）はよくしてくださいます。あんなに面倒を見ていただいているあの人たちのお給料を上げるためにはどうしたらよいでしょうか？」と真剣に職員を気遣ってくださっていたそうです。そんなお優しい牟田さんですが、プライベートな事は多くを語られなかったそうです。

この本で私が印象に残った歌を一首ご紹介します。

「灼熱の博多の浜に今生の姿を知らず夫送りたり」

戦争でご主人を亡くされ、哀しみや絶望、孤独感を短歌という作品を通して表現することで、内に秘めた想いを昇華されていたのではないかと思います。その上で、一人で生きていくという強い覚悟を持ち、その生き方を貫かれたお姿が、この歌集の中で感じ取れます。

この本は1階の図書室にありますので、ぜひ牟田さんの作品に触れてみてください。

アクティビティディレクター
椎原 圭代



新入職員紹介 & 4か月後の思い

Q1. 似ていると言われる有名人 Q2. 趣味・特技 Q3. 抱負 Q4. 4か月後の思い



新人さんにいろいろ聞いてみましたよ♪

ふじはら りょうたろう 介護福祉士
藤原 諒太郎 療養棟 3階



Q1. 良くて瑛太、悪くて Mr ビーン
Q2. 魚釣り、野球
Q3. 今の自分の介護観、初心を忘れず、自覚、誇り、責任を持って、フォレスト熊本の介護理念をモットーに頑張っていきます。明るい挨拶と笑顔を大切にしていく。

Q4. 「4カ月が経ちましたが私自身毎日が学ぶことが多く、先輩方からアドバイスをいただくことで毎日大変良い環境の中で仕事を行うことができ、ケアの知識に関しても学べる環境であると感じています。入社した時の自分の介護観を忘れずに今後も働き、ご利用者の信頼を得ていきたいと思っています。」

おおにし 介護福祉士
大西 みちる 3階療養棟



Q1. 木村さおり
Q2. 寝る事
Q3. 緊張と不安でいっぱいですが、笑顔を忘れず一生懸命頑張ります。

Q4. 「業務に追われたり、ご利用者の方との関係作りに戸惑ったりと毎日変化のある日々で 1 日があっという間に過ぎていきます。そんな慌ただしい中でもご利用者・スタッフの方と一緒に笑い合いながら過ごすことができ、充実した4カ月間だったと思います。フォレストで働くことができて良かったです!!」

いけだ なみ 介護福祉士
池田 奈美 3階療養棟



Q1. 志田未来
Q2. 食べる事
Q3. 何事もポジティブに頑張ります。

Q4. 「フォレストに入って、ご利用者に名前を覚えてもらえることが嬉しいと思いました。年齢が近い方が多いことに驚きました。しかし、その分話しやすい事や理解してもらいやすくてとても働きやすい職場環境だと感じています。」

さいとう ごうき 介護福祉士
齊藤 剛貴 療養棟 2階



Q1. じっくり堂
Q2. 体を動かすこと
Q3. 迷惑をかけると思いますが、一生懸命頑張りたいと思います。

Q4. 「入社したての頃は介助が何も出来ませんでした。最近ではご利用者と関わらうちにその利用者にあった介助が少しずつ出来るようになってきたと感じています。まだまだ出来る援助は少ないのですが、これから経験を積んで色々な事を学んでいきたいと思っています。」

きたがわ ちから 介護福祉士
北川 力 療養棟 2階



Q1. 20代の頃はV6 長野博、今はナイツの境
Q2. 野球、料理、家庭菜園、ギター…特訓中
Q3. ご利用者の安心・安全・笑顔を第一に考え、ご利用者やご家族、職員の方々から信頼され、安心感を持って頂けるような介護福祉士を目指します。

Q4. 「入社し4カ月が経ち、介護の難しさや奥深さを実感し、また、その先にある楽しさや喜びを感じられるようになりました。一日も早く、一人前の職員になれるよう努めて行きたいと思っています。」

そのだ みか 介護福祉士
園田 美香 療養棟 2階



Q1. きゃりーぱみゅぱみゅ
Q2. 食べて、寝る事
Q3. 緊張と不安がありますが、目配り・気配り・心配りを意識して、毎日笑顔で頑張ります。

Q4. 「4カ月が経ち、新人と言える期間も過ぎたように感じます。先輩方から得た学びをしっかりと生かして出来る事を一つ一つ増やしていこうと思います。初心を忘れず、ご利用者の気持ちに寄り添った介護ができたらと思います。」

のじり ゆか 健康運動指導士
野尻 侑花 リハビリテーション科



Q1. 浅尾美和 (若い頃)
Q2. スポーツ観戦、体を動かすこと
Q3. 社会人1年目で不安もありますが、ご利用者、職員の方々とコミュニケーションをとりながら、笑顔で頑張ります。

Q4. 「4カ月間働いてみて、慣れるまでが大変でしたが、ご利用者をはじめスタッフの皆様も優しく歓迎して頂き、とても充実した毎日を送る事が出来ています。今後も笑顔忘れず精進していきたいと思っています。」



熊本城マラソン部門

☆ 切通さん ☆

フォレストスタッフの皆様の応援のおかげで完走する事が出来ました。



☆ 岡本さん ☆

ふくらはぎを断裂してしまい、正直「これはダメかな」と思いましたが、応援してくれている人と何より出れなかった人の為に、何が何でもゴールしてやると決めて走りぬきました。ご声援ありがとうございました。

☆ 有藤さん ☆

3時間22分5秒

今回3度目の熊本城マラソン参加です。最後の8kmが自分との戦いでしたが、みなさんの応援で楽しく走る事ができました。今後の目標は次回の熊本城マラソンへの参加とウルトラマラソン100kmの完走です。



ひとこと ~マラソンを終えて~

水俣ローズマラソン

園山京子

晴天の5月10日フォレスト熊本精鋭5人組で参加してきました。会場の入り口にある公園の満開に咲いたバラに出迎えられ、キラキラと光る美しい海を眺めながら、楽しく走れました。沿道には地元の方々の暖かいおもてなしがあり、折り返し地点を過ぎた所で食べたスイカといちごのおいしかった事！

ゲストランナーで今年の熊本城マラソンの女子の部で1位にいられた、吉松千草さんのストレッチ講座や走り方の指導等があり、万全の態勢で臨みました。

また、当日は母の日でした。自分を産んでくれた母親に感謝し、こうして楽しく走れる健康な体に感謝し、そして出迎えてくれた水俣の美しい自然と暖かい人々に感謝して走る事ができました。

熊本城マラソンと人吉春風マラソン(ハーフ)

安部井聡

健康のために始めたジョギングが気づいたらマラソンやトライアスロンに出場するようになり、最近では100kmマラソンにも参加しました。身体をいじめることに喜びを感じるようになり、逆に健康から離れていっているのでは？と思いはじめています。

金峰山山岳マラソン

小代克樹

出発地点のフードパル熊本をスタートし、小萩山、二の岳、三の岳、金峰山を登っては下つてのアップダウンの激しいコースを42km走る大会でした。途中、普段のマラソンとの違いに何度も足が吊りそうになり、下りでブレーキをかけながらの走り、爪先の痛みにとても苦しみましたが、何とか完走する事ができました。ゴールするまでは本当にきつい思いをしますが、その苦労があるからこそゴールできたときの達成感や快感は1度味わうと辞められません。大会後の筋骨痛も辛い物がありますが、自分の限界への挑戦、健康作りのために今後もマラソンやトライアスロンなどへの出場を続けていこうと思います。

※職員健康増進のため、スポーツ大会への参加費用の半額を施設で負担しています。



サービス付き高齢者向け住宅 (仮称)新大江

平成28年5月
オープン予定



80有余年にわたり地域医療に取り組んできた一般財団法人杏仁会が、「医療機関と密に連携し、住み慣れた地域で安心して長期にわたって生活が続けられる住まい」を新大江に開設します!!

サービス付き高齢者向け住宅以外に、**通所介護(デイサービス)**、**訪問介護(ホームヘルプ)**、**居宅介護支援事業所(ケアマネジメント)**を併設します。

編集後記

私事ではありますが、入社して10カ月が過ぎました。以前は病院勤務だったため、なかなか慣れず迷惑をかける事もありましたが、心温かいご利用者やスタッフに囲まれて今日に至っています。

病気や身体のお悩みをお持ちの方もおられるとは思いますが、フォレスト熊本のご利用者の活気あふれる笑顔に心を打たれた入職時の感動をいつまでも忘れず、皆様と出会えたご縁に感謝し、自己研鑽に励みながら頑張っていきたいと思えます。フォレスト熊本職員一同、宜しくお願い致します。

リハビリテーション科

永松 友美



施設・関連病院紹介

一般財団法人 杏仁会

介護老人保健施設 フォレスト熊本
(入所・短期入所・通所リハビリテーション)

* 関連施設 *

訪問看護ステーション フォレスト熊本
ホームヘルパーステーション フォレスト熊本
訪問入浴サービス フォレスト熊本
居宅介護支援事業所 フォレスト熊本

* 関連病院 *

くまもと青明病院
熊本内科病院
江南病院

* 熊本市地域包括支援センター *

熊本市高齢者支援センター ささえりあ帯山

