

やすらぎの森



モデル 永松友美・宇佐祐香 (リハビリテーション科)

contents

- P2 施設長 年頭のご挨拶
- P3 健康シリーズ ～冬の「ジンワリ乾燥からの脱水」注意しましょう！～
足健康グッズ ～「元気になってほしい！」の願いを込めて～
- P4 通所リハビリ ～レクリエーションの取り組み～
療養棟 ～個別ケア充実の取り組み～
- P5 ご利用者インタビュー「人生いろいろ」・ご利用者の作品紹介
- P6 フォレスト写真館 P7 **全国介護老人保健施設大会 in 金沢に参加して**
フォレスト熊本研究発表会・江南病院グループ学会
- P8 お知らせ

年頭のご挨拶

みなさま明けましておめでとうございます。

昨年は4月から消費税が8%となりましたが、それまでのかけ込み需要の反動でせっかくの景気が後退して、7～9月はGDP(国民総生産)が年率マイナス1.6%となりました。そのためもあって今年10月予定の消費税10%引き上げがさらに1年半ほど先送りの2017年春になるようです。これからは非景気を取り戻して活気ある日本へと再生してほしいものです。

さて最近よく地域包括ケアシステムの構築ということがいわれています。日本では高齢化率が25%を超え超高齢社会でしかも少子化社会となつて今や人口は減少しています。これからはなるべく地域の中で自立した、安心して暮らせる生活が望まれますが、そのためには在宅でのサービスの充実が必要です。すなわち医療、介護、予防、住居、生活支援サービスを切れ目なく提供・支援することが重要となります。特に独居高齢者が増えるなか一人で生活するということは大変なことです。病氣してもすぐ近くにかかりつけの医院や病院が、認知症が進んでも介護が必要になつたらすぐ近くに介護施設

があつて、24時間巡回型訪問や通所、入所ができれば安心して暮らせます。さらに自宅での生活が困難な時は高齢者向けの住宅施設があればその施設を利用することもできます。フォレスト熊本では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。今年には介護保険制度が改正されます。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とです。さらに介護費用もある程度所得があれば自己負担が1割から2割となります。また介護報酬も4月から改定されます。また介護報酬も4月から改定されますが、介護を取り巻く環境も厳しく医療費同様介護費用も増える一方です。今回はかなりのマイナス改定が取りざたされていますが、介護人材が不足する中、さらに質の高い介護をめざすために処遇改善は必要でマイナス改定ではその財源確保をどうするか疑問です。

ところで当施設内に併設されていた地域包括支援センター「やすらぎの森」は高齢者支援センター「ささえりあ帯山」として保田窪に移転しました。そこでは

地域に根ざして住民のいわば介護サービスなど相談役の役割や認知症サポーター養成講座などを担っています。これからもフォレスト熊本では高齢者の尊厳の保持と自立支援をめざし、中間施設の使命である在宅復帰を推進し、在宅強化型老健施設として運用してまいります。フォレスト熊本が開設されたのが平成10年1月で、今年は18年目を迎えています。全面では幸い昨年重大な事故は起きませんでした。が今後も事故のない安全、安心な介護をかけた、職員一丸となつてサービス向上に頑張つてまいりますので本年もどうかよろしくお願ひします。



介護老人保健施設「フォレスト熊本」施設長 上妻和夫

健康シリーズ

第1回 冬の

『ジンワリ乾燥からの脱水』

注意しましょう！

冬を心地よく過ごすためには、室内が乾燥しないようにする工夫は欠かせません。

まずは湿度計を設置し、室内の湿度を知る事からスタート。最適な50〜60%前後の湿度にキープして下さい。湿度を上げるには

①加湿器 ②換気 ③洗濯物の部屋干し ④室内で植物を育てる

といった方法があります。植物に水をあげて育てると、必要に応じて水分を出し入れし、湿度を適度に保つてくれます。乾燥による不感蒸泄（無意識の間に体から出ていく水分）を減らすことはジンワリ乾燥からの適切な対処法です。

不感蒸泄の二割は呼吸から失われる為、鼻呼吸を心がけましょう。鼻呼吸はウイルスなどの侵入も防いでくれます。ウイルス感染による発熱・下痢・嘔吐は激激な『冬脱水』を招く為、その観点からも鼻呼吸は大切です。

不感蒸泄の約八割は皮膚や粘膜から失われますが、肌の露出が多いほど不感蒸泄は増えていきます。室内で暖房を利かせて薄着で過ごすよりも、暖房を適度に使いながら厚着を

するウォームビズの方が、暖房費の節約になる上に不感蒸泄をおさえてくれます。

飲み物と食べ物からの水分補給の減少も冬脱水の大きな要因です。夏と同じように、喉が渴いていなくても細目に水分補給を行いましょ。

食事の時間に加えて、朝起きた時、午前10時・午後3時のおやつ時の時間、入浴後、就寝前、夜中トイレに起きた時など、意識的に水分摂取の回数を増やしましょう。

さらに食事では、水分と電解質が豊富な緑黄色野菜（ほうれん草・小松菜など）や、季節の果物（リンゴなど）を積極的に食べましょ。

食事からとるべき水分が不足しがちな方には経口補水液、スポーツドリンクなども一つの選択肢になります。南ひろみ（感染対策委員長）



市販されている経口補水液

心も体も健康に！



「元気になってほしい！」

の願いを込めて



「利用者も職員も皆元気になってほしい。」という願いを込め『足健康グッズ』が完成しました。長年フットケアに携わっている大塚由美先生より頂いたテニスボールや竹・石を使って、リハビリ職員・大工さん等多くの方の協力を得ながら作りあげました。12月1日のお披露目式では多くのご利用者が体験され大好評でした。生涯現役の健康な足を目指し共に足健康グッズでリハビリをしましょう。お待ちしております。

通所リハビリ

レクリエーションの
取組に関して

通所リハビリでは、10時30分～11時15分と13時30分～14時30分の時間帯に、集団レクリエーションを主に行なっておりますが、

- ◆ 認知症予防のための脳のトレーニング
 - ◆ 在宅でも出来る身体運動の習得
 - ◆ 学習療法やフットケア・散歩等の個別対応
- の3つを軸に、皆様にお好きなプログラムを選んで参加して頂けるような新たな取り組みを検討しています。
- 現在ははまだ模索中ではありますが、ご利用者の意見を取り入れながら充実させて参りたいと考えています。

短時間利用に関するお知らせ

フォレスト熊本通所リハビリでは、午前のみ・午後をみの短時間もご利用頂けます。送迎は、曜日・エリアによってお迎え・お送りの時間帯が異なります。又、お食事の有無に関してもお気軽にお問合わせ・ご相談下さい。



皆様のご参加、
スタッフ一同心より
お待ちしております！

フットケアや散歩の様子



ご自宅でも実施可能なよう、
身近にある道具を使って上肢・下肢の
運動をご紹介します。

身体運動の様子



脳のトレーニングの様子



回想法や漢字の読み方の問題、
ゲームをしながら考えるといった
脳トレを行っています。

2階療養棟では「個別ケアの充実」に取り組んでいます！！



2階療養棟では、現在主に午前中の時間を利用し、個別ケアを行っています。

集団で実施ではなく、色々なケアを準備し、お一人おひとりに選択して頂くものです。下記は一例です。

- ・学習問題プリント
- ・歌（カラオケ）
- ・リハビリ体操
- ・マッサージ（アロマオイル等）など



この他にも、リハビリ職員と連携・協力しながら、杖歩行などの身体機能向上の訓練、脳のトレーニング等もあります。今後は皆さまからのご要望・ご提案によって新しいメニューを追加していく予定です。皆さまがより充実した時間を過ごして頂く事が出来るよう、随時内容の検討や改善を重ねていながら提供していきたいと思っております。

千田宝代（2階療養棟 介護福祉士）

人生 いろいろ

私は六人兄弟の長女で生まれました。当時は、戦争中で、食料もない時代で皆大変苦労していましたね。弟たちの世話もしてきました。

昭和一八年にバス会社に勤め始めました。庶務の仕事をしていましたが戦時中であつた為、元氣な男性は皆兵士になり、職場は女性ばかりでした。

庶務の仕事でありましたが、時にはひまし油を育てるために交通センターがある所から三里木まで列車で通っていました。その時代はみんな苦労していましたね。戦争が終わつてから男性の社員が増えてきました。

母親が色々な習い事を勧めてくれたことで、二五歳から小原流生け花を習い始め、詩吟、歌、料理、和裁、洋裁と幅広く行つてきました。結婚してからは、主人の理解があり、私のわがままを聞いてくれたことで仕事も一〇年続け、その時代では珍しい「職業婦人」となりました。習い



通所リハビリ利用者
竹田アイ子様

事も生け花、詩吟、歌は七〇歳まで続けました。

バス会社に勤めていたことも少し関係していますが、海外旅行も良い思い出です。アメリカ、サンフランシスコ、中国、台湾、ヨーロッパなど沢山行きました。とても楽しかったです。

人には言えない辛い思い出もありましたが、今はフォレスト熊本に来ることができてとても楽しく過ごすごうができています。ため幸せです。

担当居宅ケアマネジャーから一言

竹田さんは、いつ伺つても何か動いて仕事をされている方です。腰も痛いと言われるのに家もキレイに掃除をされて自分にとっても厳しい方ですばらしいと思います。

ただ、あまり無理はしないでいただきたいと思ひます。介護保険の活用を上手にされていつまでも元気で在宅生活を送っていただきたいと思ひます。

ご利用者の作品

選 松岡 妙子先生

馬追ひの勢子（せこ）の嘯（はや）しのひびき来て
孫も肥後つ子飛び出してゆく

橋本 静恵

限りある命なりせば今日よりの浅れる日々は宝のごとし

竹下 富恵

神無月半ば過ぎれど風さやかまぶしき程の空の青さよ

正木 恒子

兵士らの演習跡地に草繁り一本橋は爆破されにき

迎田 友子

つれづれに笑い合いにし友の文徳ひつつ今宵の月を見上ぐる

村上 洋子

国破れ還り来し吾（あ）を温かく迎へられにし故郷（くに）の山河

渡邊 清隆

立田なる山の裾野を流れ来るわが白川の水のなつかし

續 モモエ

手を引かれ登りしことも懐かしきふる里の山日々に眺むる

柳辺 朝子

川岸の草さみどりに光り初めかすかに聞こゆる鶯の声

山内 春子

小雀の二、三羽寄り添ひ羽根休む枯山水の芝生の上に

推原 圭代

嵐去り昔の空を見上ぐれば二重の虹に心の騒ぐ

岡本 恭明

醉芙蓉、白より紅へと変わりゆくまるで私の恋心のよう

池田 憲治

うつし世に別れがたきか蔦の巻く樹にためらひの声は寒蟬

松岡 妙子

盆近し飛ひかうトンボあれは妻

内田 睦夫

秋深む衣裳あれこれ選ひおり

濱村アヤ子

新しい年が明けました。

天災や人災の多かつた旧年ですが、被災の方達に皆さんも涙を流されたことでしょうか、勿論私もですが。

さて、今年も共に楽しく過しましょうね。短歌や俳句は難しいと取

られがちですが、対象となる物をしっかり（観察）し（心）で詠んで下さい、きっと良い作品が出来るはずです。指折りながら。（頭と指の

体操）
沢山の作品をお待ちしています。どうぞご健詠を・・・。



ふおれすと

写真館

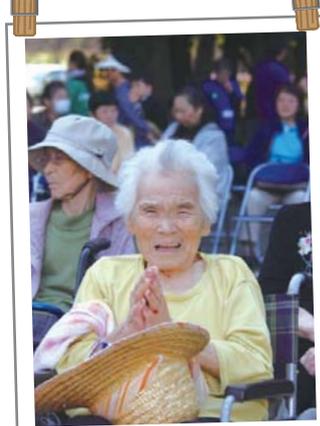
フォレスト 熊本 秋祭り



おいしそうなトウモロコシね!



若かりし頃の友人と!



「全国老健大会in岩手」に参加して



今回感染性胃腸炎の感染拡大の原因について発表を行いました。

資料のまとめや発表の練習などにご協力して頂きありがとうございました。全国で発表する事は初めてのことで緊張はしましたが、施設の代表として頑張ってきたつもりです。

全国の老健施設で行われている、アクティビティやドライブなどの取り組みなどいろんな講演がきけて勉強になりました。また、感染予防の取り組みや内服薬の管理などさまざまな医療面の講演も聞く事が出来ました。

当施設でもおこなわれる内容もありましたので療養棟内でも実施していけたらと思います。



看護師 奥畑富美代

ていただけるようなケアに発展できるように今まで以上に努めていきたいと思います。

今回療養棟3階のドライブ活動について発表をさせていただきました。私自身、大舞台での発表は初めてでも緊張しましたが、熊本県の代表、施設の代表として恥じないよう頑張ってきました。約2千名を超える参加者が集い、職種も様々な「ご利用者の今を見つめ、どう支えるか」をテーマとした取り組みの講演や演題発表を聞く事ができ今後の取り組みをする上で参考になりました。早速、ご利用者やご家族が満足し



介護福祉士 池上麻紀

教育委員会より

教育委員会 森安 玲子

(訪問看護ステーション 看護師)

第12回 フォレスト熊本研究発表会

8月にフォレスト熊本4階通所リハビリホールにてフォレスト熊本研究発表会が開催されました。今回は、アクティビティ推進室の池田憲治氏、椎原圭代氏、居宅介護支援事業所の内田美保氏、3階療養棟の橋本諭氏の演題発表がありました。発表後は、グループ討議を行い、活発な質問・意見交換が行われました。今後も利用者様・ご家族様が望む施設になることができるよう各部署で日々努力し、研鑽できた事を研究の視点でとらえながら頑張っていきたいと思っております。



第15回 江南病院グループ学会

KFフォーラム2014

9月にくまもと県民交流会館パレアにて江南病院グループ学会が開催されました。今年は、高齢者支援センターささえりあ帯山の那須氏が実行委員長を務め、8題の演題発表、また今回は「看取り」をテーマにパネルディスカッションを行いました。江南病院、老健フォレスト熊本、訪問看護ステーションフォレスト熊本より、「看取り」の事例発表があり、その後会場から様々な立場からの質疑、活発な意見交換が行われました。江南病院グループが行っている「今後の地域での医療・介護の在り方について学びたい機会となりました。」

開催しました!

フォレスト熊本地域文化祭

「フォレスト熊本施設・居宅サービス」の一般公開!!

11月22日にフォレスト熊本内にて開催しました。当日はご利用者、ご家族、地域住民の方など多くの方が来苑され、とても賑やかな文化祭になりました。

フォレスト熊本では、毎年この時期に利用者様がサービスマニュアルで活動で作成した品々だけでなく、ボランティア様、講師の先生方、さらには地域の方々がいるいろいろな場で作成された品々を展示し、多くの方にゆっくり鑑賞して頂いています。

また、今年是一般公開として、フォレスト熊本の施設・在宅の各サービスについてポスターを作製し職員が詳しく説明を行いました。特に訪問入浴サービスのブースでは、実際置の上の浴槽を設置して実際の様子を説明したため、初めて見る方々



が熱心に話を聞いていました。また絵手紙の体験会、リハビリ職員による健康教育も行われました。来苑された方々には日頃ご利用者が受けているサービスマニュアルを体験されたことから、とても有意義な時間であったように感じました。来年も開催を予定していますので、お時間のある方はぜひ施設に足を運んでいただきますようお願いいたします。皆様の来苑を職員一同心よりお待ちしております。

家族の会

「家族の会」会長

田上 文孝

「秋の茶話会」が開催されました

平成26年10月11日(土曜日)に、フォレスト熊本5階フォレストホールにて、「秋の茶話会」が開催されました。前回の「春の茶話会」よりも更に多くの家族、介護者の方が参加され、介護・看護に関する多種多様な質問や意見が出されました。参加された皆様にとつて貴重な情報交換の場になったことと思います。これからも事前アンケート等にご協力頂ければと思っています。

編集後記

明けましておめでとうございます。今年もまた皆様にとりまして良き年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

当施設の玄関前に、見上げるほどの高さの桐の木と栴檀(せんだん)の木が立っています。その伸びる枝葉の下にいと森の中にあるような落ち着きを感じます。季節になると二つの木は枝の先にそれぞれ紫色、白色の花を咲かせます。利用者様より、フォレスト熊本の『フォレスト』はどのような意味ですかと聞かれ、『森』という意味で施設の周りには緑が多いんですよ、とお答えしたところ、その方のお顔がパツと明るくなられたのを覚えています。今年も皆様に日々接していく中で、森のようなやすらぎが与えられますよう、スタッフ一同頑張っていきたいと思えます。どうぞよろしくお祈りいたします。

訪問介護 小山明子

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)

* 関連施設 *

訪問看護ステーション フォレスト熊本
訪問介護ステーション 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