

利用者様、関係者様にサービス状況等の報告を行います

2020.4月号



新年度挨拶

平素より、本法人の活動にご支援ご協力を賜り、感謝申し上げます。

新年度が始まりましたが、全国で新型コロナウィルスの感染拡大が続き、皆様におかれましても、様々なご対応に苦慮されていらっしゃることとお察しいたします。

このような状況下、生活介護・キッチンせいしょうの日中活動の事業に関しましては、大きなプログラムの変更を余儀なくされている状況です。

利用者様の安全安心を第一に考え、緊急事態宣言の期間は特に感染予防対策を中心に事業継続に努力してまいります。

<令和2年度事業計画について>

本年度の重要課題として

1. 全事業の共通事項「意思決定支援を追求していきます」

自分のことは自分で決める→たとえご家族であっても利用者様に代わって決定することはできないことを大原則としてとらえ、私たちスタッフはどのようにしたら利用者様が自分のことを自分で決めることができるか、あらゆる支援を尽くさなくてはなりません。利用者様ひとりひとりにとってかけがえのない意思決定支援ができるまでには、しっかりとしたプロセスが大切です。スタッフが一丸となって研修を積み、利用者様と共に歩みながら日々考え、創意工夫をもって取り組みます。

2. 生活介護部門「強度行動障害のある方に対して適切な支援を目指します」

今までの研修・実績を踏まえ、チームで一貫した適切な支援を継続的に行っていきます。

3. 就労支援部門「新作業棟建築に向けて取り組んでいきます」

適切な区画管理のもとHACCPの考えに基づく衛生管理と食の安全に取り組みます。 また、地域のコミュニティとしての役割と防災対策(洪水)としての活用についても今後 議論を重ねていきたいと考えています。本年度はこの3点を重要課題としました。

毎月開催していた合同連絡会の開催ができるようになりましたら詳しく説明したいと思っています。

4月より専門職の新任スタッフ3名入職したことをお知らせいたします。

利用者様が楽しみにしている、毎月のバス外出・行事等につきましても、新型コロナウィルスの感染拡大の終息等、国、県の判断を見てご連絡いたします。先の見えない不安が続く中、皆様におかれましても日々ご対応に苦慮されていらっしゃることと存じますが、どうぞくれぐれもお身体にご自愛になりお過ごしくださいますよう、お願い申し上げます。

(施設長 多久島宏規)



新規職員より挨拶

今年度、新たに3人の職員が生活支援員として入職しました。 日々新しいことを経験しながらがんばっています!



斉藤萌香

「みなさんと素敵な毎日 を過ごせるよう、気持ち にそっと寄り添い、穏や かな支援を心がけていき ます。」



渡邊丈洋

「利用者さんのことを第一に考え、より良い支援 ができるようにがんばり ます。明るく前向きに取り組んでいきます。



石井結奈

「積極的に利用者の方々 と関わっていきさんがませいます。皆さんがおまできるよと といして生活ではないけん はいしく はないしく はないしく はます。

新型コロナウイルス感染予防対策

新型コロナウィルスの感染拡大に伴い緊急事態宣言が発令され、厚生労働省関係各所より、国民・企業・事業者に対し感染拡大の防止に向けた行動を強く推進するよう呼びかけられております。

感染対策として、換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声を する密接場面など3つの「密」が重ならいことが大事です。

対策として

「施設外活動の中止」

バス外出、作業班でのグループ外出、不要不急の外出を避けています。

「活動分離」

入所利用者様は園内。園内でも息がつまらないように体を動かすレクリエーションなども行い活動しています。通って来られる利用者様も分かれ活動しています。就労継続支援B型はキッチンせいしょうで活動。生活介護は、作業棟や畑で活動。畑では、とまと、じゃがいも、えだまめ、ほうれんそう、かぶ、大根、さといも、ピーマン、なす、いんげんを育てていきます。

先の見えない不安が続く中、限られた活動しかできませんが工夫次第ではと前向きに考え、このような状況だからこそ、いつも以上に利用者様と笑って過ごしていきたいと思います。(多久島幸太)

健康ライフ 理学療法士 磯野史尚

サルコペニアってなんですか?

サルコペニアとは、前回お話ししたフレイルの中に含まれ、主に加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、身体能力が低下した状態と定義されており、「加齢性筋肉減弱現象」とも呼ばれています人の筋肉量は40歳を境にして徐々に減少していく傾向があり、60歳を超えるとその減少率は加速します。サルコペニアは、タンパク質の摂取不足と運動量の減少によって、作られる筋肉よりも分解される筋肉の方が多くなることが原因です。

判定の基準としては、3つあります。

- ①下腿の周径が男性は34cm未満、女性は33cm未満、
- ②握力が男性は28kg以下、女性は18kg以下、
- ③5回椅子立ち上がりテストが12秒以上かかる、 この3つに該当する方は、専門の病院で受診が必要です。





ちなみに、握力は全身の筋力とおおまかに相関があると言われているため、握力が低下している方は、 全身の筋力が衰え始めている証拠です。その場合は、日常生活での運動量を少し意識し、活動的になる 必要があります。

食事の面では、肉類(鶏ささみ、牛もも、豚ロース等)、魚類(イワシ丸干し、するめ等)、卵類、 大豆製品(きなこ等)、乳製品を日頃からしっかりと食事に取り入れることで、筋肉の衰えを食事面 からもサポートしていきましょう。

腰を回すって本当に正しいの?

よくこの言葉聞きませんか?「腰を回して」。こう言われたら誰もが「こうだろ」って簡単にできると 思います。これって本当ですか?

なぜかと言うと腰の関節は、回旋することがほとんどできない構造になっています。5つの腰骨で構成されていますが、全部で5°しか回ることができません。これを無理やり回そうとすると、足に繋がる神経が腰の関節で圧迫され、しびれや足の筋肉のマヒが出現します。

では、本当はどこを回す意識が重要かという事です。それは「胸を回す」ことが重要になります。胸の周りは肋骨・胸骨・胸椎とカゴのように肺を包んでいます。骨が沢山あるということは、その分だけ関節が沢山あるという事になります。関節が沢山あるということは、それだけ動く必要性があるという事になります。胸郭が硬くなると肺が十分に広がることができず、呼吸が浅く、頻回になる傾向にあります。また、背中が丸くなり姿勢が崩れると動かしにくくなり、関節が固まってしまいます。そうならない為にも正しい予防が必要となります。

それでは、これから胸郭の柔軟性を改善する予防方をお伝えします。

まず、①楽な姿勢で座りましょう。②胸の前で腕を組みます。③右後ろを振り向くように胸を回します。④止まったところで体を右に倒します。⑤その姿勢を保ちながら深呼吸を2回します。⑥倒した身体を戻し(胸は回旋したまま保つ)さらに右に回します。(先ほどよりさらに回る感じがあると思います)⑦これを3回繰り返したら戻す前に左に身体を倒し深呼吸を1度行います。⑧正面に戻り、もう一度右に胸を回してみましょう。すると今までより大きく後ろに回せる感覚があると思います。これを逆側でも同じ手順で行います。

どうでしょうか?動きやすくなった実感はありますか?日頃の生活で体はどんどん硬くなります。毎日、 で自身の本来動く範囲にリセットすることで体をリフレッシュしてみませんか?そして「腰を回す」 ではなく、これからは「胸を回す」と新しい認識で体を動かし、健康への意識を高めていきましょう。

マスクについて

現在、マスク不足に多くの方が悩まされているかと思います。日々の仕事で使用する私たちも困っていました。そこで、裁縫を得意とするスタッフの皆さんがマスクを手作りして下さっています。



さまざまなデザイン 始めの頃は、何となく恥ずかしそうに着用するスタッフも いましたが、今では「その柄いいね~。」と楽しい会話の きっかけになっています。

既に、スタッフが着用している手作りマスクを見て、保護者の方から質問をいただいていたので、ここで改めてお伝えさせていただきます。

- ・形状の種類は2種類(平面・立体)
- ・サイズは3種類
- ・福祉ショップ、外部の納品先にて販売しています

楽しみながら、健康に努めましょう!



スタッフリレー

生活支援員 大木淳平

こんにちは、青松学園で副主任をしている大木淳平と申します。今回スタッフリレーの順番が来まして、どのような内容にしようかと迷いましたが、私の趣味についてお話をさせて頂こうと思います。私の趣味はスポーツ観戦で、テレビやインターネットの動画サービスで視聴したり、実際に会場へ応援に行ったりしています。ですので、今の御時世コロナウイルスの感染拡大で様々なスポーツが延期や中止になり、特に現時点での東京オリンピックの1年間延期は、非常に残念です。また、もう一つの趣味は、休みの日に気分転換でドライブをすることです。県内にある道の駅に行き買い物をしたり、家族で休みが合う時は日帰り旅行に行ったり、宿泊旅行に行くこともあります。また、私事ではありますが、車の買い変えを予定しております。今流行っています軽キャンピングカーを製造業者さんに依頼をしており、完成を楽しみに待っています。こちらについても、現状外出を控えることになっているため、感染症の状況が落ち着きましたら、ドライブや一人キャンプ、家族旅行等楽しみたいと思います。

皆さん、現在コロナウイルス等の感染症が拡大しているため、青松学園でも感染予防に努めています。手洗いうがいやマスク着用など感染防止を心掛け、体調を崩さない様にしましょう。





~今後の予定~

令和2年5月

- 3日(日)憲法記念日
- 4日(月) みどりの日
- 5日(火) こどもの日
- 6日(水)振替休日
- 7日(木)内科検診
- 8日(金)行事「運動会」・夕市
- 12日(火)総務部会・ケア部会
- 14日(木)監事監査・経営会議
- 19日(火)モニタリング
- 21日(木)内科検診
- 22日(金)理事会
- 26日(火)モニタリング
- 27日(水)防災訓練
- 29日(金)合同連絡会・昼市・帰宅日
- 31日(日)帰園日

〒299-4301 千葉県長生郡一宮町一宮389 TEL. 0475-42-3869 FAX. 0475-42-3413