

春・秋にはきれいな花が 法面を彩る 地域の皆様が球根植栽



第八十三号 社会福祉法人 富士見会

ふじみだより

令和三年 三月 一日



秋も深まった11月10日(火)早朝、特養サンホームふじみの施設南側の法面に、水仙と彼岸花の球根それぞれ2000個が植栽されました。
これは、用水の土地保全活動が続いている赤城大沼用水土地改良区の住民団体「白樺の里赤城大沼」(下田健次代表)のメンバー約30人がボランティアで参加、手際良く作業に協力頂きました。春・秋にはきれいな花が咲く施設となる「いいね」と笑顔で話されていました。
当日は、施設職員も参加、地域の皆様に教わりながら作業を手伝い交流を深めていきました。

(総務課 町田記)



▲ 市道に面した東側も植栽

目次

- P 1～2 恒例行事の紹介
- P 3 リハビリだよりNo.3
- P 4 包括北部だよりNo.4
- P 5 施設職員研修報告
新しい職員紹介
- P 6 温かい心に感謝
お知らせ
編集後記

令和3年の始まりに、入居者の皆様と新年をお祝いしました。

特養 サンホームふじみ



特養 ふじみのさと

昨年から続くコロナ禍を乗り切り、今年も安寧にして健康に過ごしてまいりましょう。



ふじみ第1 第2テイサービス



コロナ感染防止対策備品

当施設では、入居者・利用者や職員間で新型コロナウイルス感染拡大を最小限に抑えるため、マスクの着用や手指消毒はもちろんのこと、様々な装置や備品を設置しました。

◆ デイサービスに設置された『空気清浄機』



◆ 玄関に設置された『非接触型体温測定器』



◆ 特養に設置された感染リスクを軽減する『高温汚物除去機』



これからも安心してご利用頂けるよう細心の注意を払ってまいりますので、よろしくお願ひします。

人生100年時代に

健康寿命を延ばそう

「1時間座り続けると、
22分寿命が縮む」

ふじみデイサービスセンター

リハビリだよりNo.4

NASAが大注目

「ついに発見！老化スイッチ」

今回は、私が衝撃を受けた2016年11月16日放送のNHK「ガッテン！」で特集された「NASA直伝！魅惑のアンチエイジング術」について、2回にわたってご紹介したいと思います。

実はこの老化スイッチ、ふじみデイサービスが取り組んでいるスタンディングリハビリと密接な関りがあったのです。

「耳が全身の健康に大きく、

関わっているという事実」

日本人が1日に座っている時間は平均9時間。最新の研究結果から解ってきたのは「座りすぎはタバ」の喫煙くらい体に悪い習慣

であり、NASAは「座り病 (Sitting Disease)」という病名まで作っていました。その研究によれば、**1時間座り続けると、22分寿命が縮む**と示され、さらに1日に11時間以上座っている人は、最も少ない1日0〜4時間のグループの人に比べ、死亡率が14倍、増えることがわかっています。

しかもその理由は「座っている」と運動不足になるから」ということではありませんでした。

宇宙に行く、筋力低下、骨密度の低下、循環機能低下、代謝異常(脂質・糖分)、免疫力低下といった影響が体に起きます。

そのため、宇宙飛行士の古川聡さんは、帰ってきた直後は「体が軟体動物のようにヨロヨロで、体の重心がどこだか全くわからず立ってられない」と報告しています。老人の1年は宇宙ではたった1か月に相当するそうです。

元NASAライフサイエンス部門責任者のジョン・ヴァーニカスさんは「宇宙では、地上の10倍の速さで老化することがわかった」と言います。

ではなぜ「無重力では

筋肉が落ちるのか？」

宇宙飛行士は、1日3時間は必ず運動しています。普通の人よりも運動しているのに、なぜフラフラになってしまうのか。



それは「耳石(じせき)が動かないこと」が身体に様々な影響を引き起こしていた！

その答えは人間の耳の中には重力を感じする装置「耳石」というものがあるそうです。耳の奥の「内耳」のさらに奥にある「耳石」。

ゼリーのようなものに包まれた無数の毛の上に乗った耳石は、固定されず、体が傾くと耳石が働きその傾きを感知して「どのくらい体が傾いているか」脳に信号を送る働きがあるそうです。

この耳石は全身の筋肉とつながっているため、体が傾くとその情報は即座に体中の筋肉に伝わり、筋肉はしっかりと力を入れて踏ん張ることが出来ます。しかし、無重力状態では耳石が浮かんでしまい、いくら体を動かしても耳石が動かず、筋肉に信号が送られません



つまり宇宙飛行士は宇宙滞在中に毎日3時間運動しますが、それでも筋力が低下してしまうのは耳石が動かないことが最大の理由だったのです。

「座りすぎは無重力と同じ」

実は「椅子に長時間座りっぱなし」は無重力状態になり、耳石があまり動かないため、動いていないのと同じ状態です。

次回は「立つことの重要性」

について報告します。

(作業療法士 峯浦記)

包括北部だより(No.5)

医療と介護の連携会議
初めてリモートで開催

11月19日(木)、本年度2回目となる「医療と介護の連携会議」がリモートで初めて開催されました。

医療と介護の連携会議とは、多職種間で顔の見える関係づくりを行うと共に、地域に住む方の自立を支援する視点の共有化を図ることを目的としています。

本来は、医師、歯科医師、看護師、リハビリ職、薬剤師、介護福祉士、介護支援専門員など、地域で働く多職種が集まり、一つの事例を通して、生活面に「手眼を置き、自立支援の視点で各専門職の立場から、具体的かつ実践可能な助言を行う場」がありますが、今回はコロナ禍ということもあり、それぞれの事業所を結んだりリモートでのテレビ会議となりました。写真。

今回紹介させて頂いた事例は、

富士見地区に住む93歳、要支援2の女性です。デイサービスだけでなく、近所に出向いて友達とおしゃべりを楽しみたい、という希望をお持ちの方ですが、富士見地区は、山間部であり、隣の家やスーパーなどが遠い、坂が多い等、高齢者の方が自分の足で歩いて楽しみを見付けに行く事は難しい地域であります。重ねてコロナの影響で、サロンや老人クラブの中止など、高齢者が気軽に集える場所が減っているのが現状です。



平均寿命が延び、人生百年時代

に突入し、いかに健康寿命を延ばしていくか、フレイル(年齢を重ねたことで生じやすい衰え)を予防し、健康な状態を維持するため、日常生活の中での注意点などに、各専門職の視点から様々な助言が出され、参加者の方からとても参考になり、良い機会であったと感想を頂きました。

高齢になると、継続的な医療とともに、日常生活を支える介護の両方が同時に必要となるケースが増加します。地域包括支援センターでは、このような背景を踏まえて、医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう、日頃から医療と介護、多方面の職種と連携を図ることで各々の専門性を生かし、介護サービスだけでなく、地域資源を活用しながら、地域の高齢者が、心身ともに元気に生活できるように、これからも継続して支援して行けたらと考えています。

(介護支援専門員 桑原記)

㈱セブーンイレブンからの
寄贈品を該当世帯に配布

昨年暮れ、㈱セブーンイレブン・ジャパンより社会貢献活動に役立ててと、群馬県社会福祉協議会へ物品が寄贈されました。これらは生活に困窮を抱えた個人及び世帯への支給や地域福祉の推進を図る団体等への活動に役立てるということで贈られたものです。

当富士見会では、前橋市社会福祉協議会を通じて申込を行い、寄贈頂いた生活用品を、ふじみ居宅介護支援センターで12世帯、前橋市地域包括支援センター北部で11世帯と、生活で困窮する世帯へ新年早速お届けしました。

(包括北部 後藤記)



▲ 施設内での生活用品の仕分け作業

■ 新型コロナウイルス

感染症研修会

世界中で新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっておりますが当施設では、12月16日に全職員対象、1月18日に感染症対策委員会のメンバーを対象に感染症対策の研修会を開催しました。当日は、介護労働安定センターから感染症認定看護師の方をお招きして、感染症に対する基礎知識からガウン・テクニクの実技演習も含め講義して頂きました。質疑応答も含め、職員は皆、真剣な様子で取り組み、知識を深めることが出来ました。

1月14日には、サンホームふじみの入居者様とショートステイ利用者様へ感染症予防策の一環として、勉強会を開催しました。職員が講師となり、手洗いや手指消毒のポイントを説明すると、皆様も職員を見ながら一緒に手の洗い方を確認されていました。プロジェクターを使用し、飛沫予防のマスク着用の効果の映像を観ていただく、「こんなにもバイキンが飛ぶんだね」等話され、真剣な様子で視聴されていました。

入居者様のご家族には面会もままならない中で、ご心配やご迷惑をおかけしておりますが、今後も入居者皆様の健康と生活を守るべく職員一同、感染症対策により一層努めてまいります。

(サンホームふじみ 阿久澤記)



▲ 研修会での防護服着用の実習



▲ 入居者対象の感染防止勉強会

入居者・利用者様の

文芸作品紹介

ショート利用者様の鉛筆画



- ◎ 新しい職員紹介 ◎
- ① 氏名 ② 配属先 ③ 趣味 ④ 抱負

- ① 女屋紀代子
- ② 第2デイサービス（看護職員）
- ③ 息子の野球観戦
- ④ 利用者様が楽しく笑顔で過ごして頂けるように頑張りたいと思います。

災害時に役立てて！

非常用発電機購入に寄付
前橋市富士見赤十字奉仕団

例年この時期になると浄財を届けて頂いている前橋市富士見赤十字奉仕団（下田博子代表）より、今年も2月5日（金）災害時に役立てて下さいと、非常用発電機購入代金の一部として、金6万円が寄贈されました。

当日は、奉仕団の役員5名がマスク着用で施設を訪れ、購入された発電機を前に星野理事長に浄財を手渡されました。写真。

理事長からは、発電機は大事に使わせて頂きますと感謝の言葉をお伝えしました。

（総務課 大津記）



温かい心に感謝

皆様の善意に心から

厚くお礼申し上げます。

○ 須田久子様ご家族

紙おむつ 120枚

尿取りパッド 143枚

○ 樺澤君代様

尿取りパッド 169枚

紙おむつ 19枚

紙パンツ 9枚

○ 小暮哲夫様ご家族

紙おむつ 30枚

紙パンツ 20枚

尿取りパッド 36枚

防水シート 12枚

おしりふき 2袋

○ 羽鳥菊枝様ご家族

ほつれん草 5kg

○ 中島清子様ご家族

金 1万円

○ 角田博治様ご家族

タオル 35枚

おしりふき 5袋

○ 上原愛子様ご家族

紙パンツ 44枚

尿取りパッド 18枚

○ 角田みつ様ご家族

米 30kg

○ 佐塚操様

紙パンツ 16枚

○ 森田輝征様

柚子 10kg

○ 石井絹枝様ご家族

里芋 15kg

○ 石田英子様ご家族

紙パンツ 309枚

○ 前橋市富士見赤十字奉仕団様

金 6万円

○ 平沢ケサエ様ご家族

紙パンツ 45枚

紙おむつ 9枚

尿取りパッド 55枚

○ 齊藤哲夫様ご家族

紙パンツ 16枚

紙おむつ 8枚

尿取りパッド 24枚



お知らせ

感染防止における特養ホーム

入居者様への面会について

当施設では、群馬県の「社会経済活動再開に向けたガイドライン」の警戒度（2月28日現在）が「4」に引き上げられたままの中で、ご家族皆様等の直接面会は、現在も規制しております。

① 窓越し面会→文字通りお部屋の内外と外での窓越し面会です。

② リモート面会→次の二通りの方法があります

・施設へお出かけ頂き、施設のパソコンを利用してのテレビ電話での面会

・ご家庭にしながら、スマホ、パソコン、タブレット等を利用してのテレビ電話での面会

③ 面会時間は、

午前 10時～12時
午後 1時～4時

編集後記

ふじみだより第八十三号が発行出来ましたので、ここにお届け致します。

富士見会では、コロナ禍の中でも入居者・利用者皆様の笑顔や楽しみが日々一つでも多くあふれるよう、季節の行事などに工夫を凝らしてお過ごし頂いています。

まだまだ寒い日が続きますが、当施設内の「憩いの広場」では、春の訪れを告げるマンサクの花が見頃を迎え、黄色い細い花弁が散歩で訪れた入居者の目を楽しませていきます。早春に「まず咲く」ことからその名がついたとされます。一年間、お世話になりました。

(広報委員長 永倉記)

ふじみだより 第八十三号

発行日 令和三年 三月 一日

社会福祉法人 富士見会

発行人 星 野 好 孝

〒三七一〇一五

前橋市富士見町小沢二〇七番地一

Tel 〇二七二八八八三二一

いずれの面会も、事前の予約が必要
要です。(Tel 2888-8221)