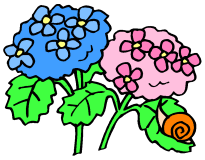
緑風会新聞

グループホームご利用者　S 様の作品

VOL. 03　平成 25 年上半期号



平成 25 年6月 発行

↑　緑風会内の施設ご利用の清水 ノブ様の作品
タイトル「ＰＭ５ 奈良原からの夕焼け」

＜目次＞

「介護予防事業」の流れについて ・・・ １ページ
日常生活支援総合事業「すばる」のご紹介・・・ ２ページ
「いきいき教室」「通所リハビリ」のご紹介 ・・・ ３ページ
「清水ノブ様 絵画展」のご紹介 ・・・ ４ページ
院内学会の発表より「マンナンごはん」について ・・・ ５ページ
イベント報告 ・・・ ６ページ

「介護予防事業」の流れについて

～ 日本の高齢者の増加について ～

日本の 65 歳以上の高齢者人口は、1950 年には総人口の 5%に満たなかったですが、1970 年に 7%を超え、更に 1994 年には 14%を超えて、いわゆる高齢化が急速に進展しており、2010 年には 22.5%、**2020 年には** 27.8%に達し、**国民の約 4 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者**という極めて高齢化の進んだ社会の到来が見込まれています。

～ 「介護予防事業」の取り組みの重要性ついて ～

そして、その中でも介護が必要な高齢者の方々が増加しています。
そのうち、特に、**要介護度が軽度の方（要支援１，２）が増加**しています。
軽度（要支援１，２）とは、「要介護状態までにはいかないものの、家事や身の回りの支度などの日常生活に支援を必要とする状態」をいいます。
介護予防事業は、**高齢者が要介護・要支援状態になることを予防することを目的とした事業**です。

～ 「介護予防事業」の仕組みについて ～

介護予防事業には、以下の２つの事業があります。

（１）一次予防事業 ・・・ 主として活動的な状態にある高齢者を対象に生活機能の維持または向上に向けた取組を行います。

（２）二次予防事業 ・・・ 主として要介護状態等となるおそれの高い状態にあると認められる 65 歳以上の方を対象として、一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組を支援し、活動的で生きがいのある生活や人生を送ることができるよう支援します。

そして、さらに「二次予防事業」の中には、二次予防事業は、以下の４つの事業があります。

（１）二次予防事業の対象者把握事業
（２）通所型介護予防事業
（３）訪問型介護予防事業
（４）二次予防事業評価事業

その中にあります**「通所型介護予防事業」**の一環としまして、上田市より委託を頂き、緑風会においても介護予防事業「すばる」を開所致しました。

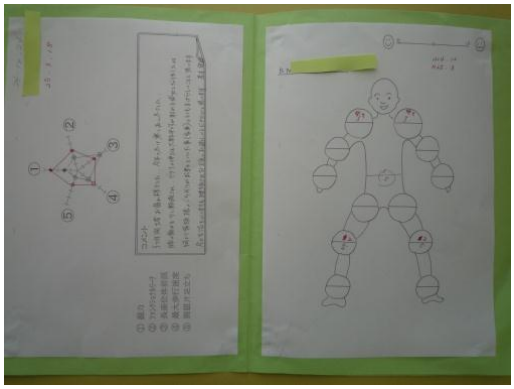
※引用・参考：「健康長寿ネット様」 http://www.tyojyu.or.jp/hp/menu000000100/hpg000000002.htm
「中小企業庁」http://www.chusho.meti.go.jp/
「厚生労働省」 http://www.mhlw.go.jp/

上田デイサービスセンター とりい

「す ば る」日常生活支援総合事業

上田市介護予防委託支援事業「すばる」を開所し、たくさんの笑顔を頂きました。

運動機能向上教室



「すばる 通知表」参加者様へ（終了日）
事前・事後の体力測定。レーダーチャートとＶＡＳ

座位でのボール体操のひとコマ

長野県、男女ともに平均寿命 第１位！
加齢に伴い、ご自分の役割・活動範囲も減っていませんか？
規則正しい生活と「健康寿命」を延ばし、笑顔で暮らすお手伝いをさせて頂いております。

認知症予防「脳げんき教室」

小旅行時学習：テーマ「俳句作り」
５・７・５を別々な参加者様に作って頂き、
一つの俳句とする。

「メニューのおやき作り」具のカボチャあん

「いきいき教室」「通所リハビリ」のご紹介

緑風会では、「すばる」の他にも様々なリハビリ教室・運動教室などを行なっています。
今回は、シンフォニーでの「通所リハビリ」と「いきいき教室」をご紹介致します。

いきいき教室

「二次予防事業」として、委託事業を行っております。
特徴としましては、主に「介護予防を目的」としたものとなっております。
内容としましては、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「運動指導」「ヨガ」「足湯」「レッドコード」などの運動を専門スタッフがサポート致します。

１つでも当てはまる方は、是非一度ご体験を！

① 運動不足の方
② 生活習慣病でお悩みの方
③ ストレス発散したい方
④ 専門的な運動指導を受けたい方
⑤ 仲間作りをしたい方
⑥ ダイエットをしたい方

通所リハビリ

シンフォニーでは、介護保険の方を対象に、利用者様一人ひとりの個別のプログラムを作成し、利用者様の個々に応じたリハビリを提供致します。
リハビリでは、専門のセラピスト（理学療法士・作業療法士・言語療法士）が徒手療法だけでなく、機械などを用いたパワーリハビリや自主トレーニングの指導を行います。

このような方は、是非一度お越し下さい

- 退院が決まったが、現在の体力をこれからも維持していきたい。
- 外来でのリハビリが終了となってしまったが、まだまだリハビリを続けたい。
- 肥満・高血圧・糖尿病など生活習慣が気になる。
- 最近、足腰が弱くなり外へ出かける機会が減ってしまった。

「清水ノブ様 絵画展」のご紹介

平成 25 年 2 月 23 日・24 日に、緑風会内の施設のご利用者様であります清水ノブ様の描かれました絵画の展示会を行いましたので、ご様子や作品をご紹介します。

清水ノブ様プロフィール

1922 年 （大正 11 年） 5 月 31 日　鹿児島県で生まれる
1941 年 種子島出身の男性と結婚される
1953 年 夫と共にキリスト教の洗礼を受ける
1988 年 長野県東御市に移り住む
1993 年 東御市奈良原へ移り住み、風景画を描き始める

～ 作品集 ～

↑ 展示会での風景

カレンダーや絵ハガキも
作製されています

↑ インタビュー時の写真

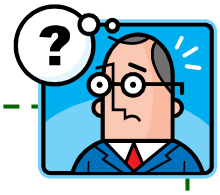
← こちらが今回の作品展の中での
一番のお気に入り作品
とのことでした。
今回号の表紙に使わせて頂きました！

院内学会の発表より
「マンナンごはん」について

毎年、緑風会内におきまして「院内学会」と題し、部署ごとの発表会を行っております。
この活動を通じて、全職員の知識や意識の向上を図っております。
昨年度におきまして、平成 24 年 10 月 18 日・19 日と院内学会を行いましたので、
その様子をご紹介致します。

各部署真剣な表情で、発表していました

今年度の発表の中から、ご利用者様に直接関わりがあり、ご家族様にもぜひ知って頂きたい内容の発表が御座いましたので、ご紹介致します。
　それは、栄養課によります「マンナンご飯」の発表です。
緑風会において、昨年度におきまして、主に肥満ぎみの利用者様に対しまして、
「利用者様に満足して頂ける食事量で、適正体重を保持していけるように」を目的としまして、マンナンご飯を取り入れてまいりました。

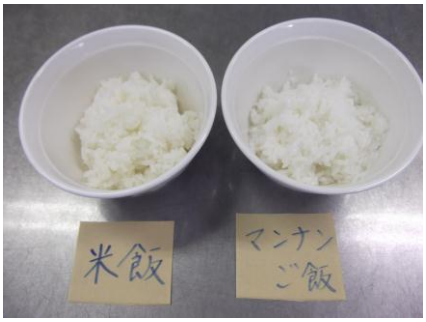


はてなワード

マンナンご飯とは？

こんにゃく精粉等を使って米粒状に加工した食品を
ご飯へ一定の割合で混ぜて炊いたものです。
通常のごはんに比べ、カロリーを抑えることができます。

味や見た目も
普通のご飯とあまり変わりません



具体的な成果と実例としまして、入所ご利用者 A 様と B 様に、５ヶ月間、毎日昼食時の一食分をマンナンご飯に変えて召し上がって頂きました結果、体重が A 様が 4.7 キロ、B 様が 3.8 キロ、それぞれ減少しまして、適正体重へと近づけることができました。
そして、マンナンご飯によって、利用者様に空腹感や無理をさせてしまうようなことがなく、減量が実現できました。

マンナンご飯は、インターネットの通信販売などでも販売しておりますので
肥満気味でお悩みのご家族様がいらっしゃいましたら、是非ご家庭でも
お試し頂けたらと思います。

イベント報告

認知症対応型共同生活介護施設

グループホーム

1月15日「どんど焼き」

１年間の無病息災を祈念しました！

3月2日「ひなまつり」

認知症専門棟

メロディ東部

手作りの衣装で記念写真を撮りました♪

介護老人保健施設

ハーモニック東部

３月10日「山口 よしい様」お誕生会

ハーモニック入所ご利用の山口よしい様が３月 10 日に 100 歳のお誕生日を迎えられました！
お誕生会に感動され、涙ながらにお礼をおっしゃられていました。

職員によるサックス演奏にてお誕生会を盛り上げました♪

各事業所のご案内

祢津診療所　内科・心療内科・精神科・消化器科・歯科・循環器科・神経科・小児科・皮膚科・整形外科

リハビリテーションセンター　シンフォニー

東御市祢津 343-2　Tel:0268-62-0273　Fax:0268-64-2626

介護老人保健施設ハーモニック東部　ハーモニック東部　　認知症専門棟メロディ東部

東御市祢津 346-1　Tel:0268-61-0008　Fax:0268-62-0057

居宅介護支援事業者　介護支援センター　ゆとり

東御市祢津 346-1　Tel:0268-61-0008　Fax:0268-62-0057

訪問看護　ステーション　ねつ

東御市祢津 346-1　Tel:0268-61-0008　Fax:0268-62-0057

訪問介護　訪問ヘルプ　ねつ

東御市祢津 346-1　Tel:0268-61-0008　Fax:0268-62-0057

グループホーム　御姫尊・グループホーム　桃源郷

東御市祢津字加沢久保 337-2　Tel:0268-64-0222　Fax:0268-64-2626

通所介護　上田デイサービス　とりい・日常生活支援総合事業　すばる

上田市住吉鳥居町 247-1　Tel:0268-21-2011　Fax:0268-21-2012

介護タクシー　みどり・配食サービス　お達者弁当

東御市祢津 346-1　Tel:0268-61-0008　Fax:0268-62-0057

ハートハウス　恕心館

東御市和 2191-13 Tel・Fax:0268-64-1630

ハートハウス　Vater 館

東御市祢津 343-2　Tel:0268-61-0008

地域密着型小規模多機能型居宅介護施設　ささいの家　～きらめき～

上田市古里下川原 1220　Tel:0268-71-0132　Fax:0268-22-3305

医療法人　緑風会

389-0506　長野県東御市祢津 346-1　Tel:0268-61-0008　Fax:0268-62-0057

ホームページ：http://www.ryokufuukai.or.jp/