



社会福祉法人こうほうえん  
新砂ライフ  
【43号】

2019年  
12号

平成30年度 こうほうえんアンケート結果を受けて 「ご利用者の声」 に応える

サービスの質向上に向けて「こうほうえんアンケート」を毎年実施しています。昨年度実施したアンケート結果「ご意見・ご要望」を受けて取り組みを紹介いたします。

今年度も「アンケート用紙」を順次配布してまいりますので、ご回答いただけますようご協力よろしくお願いいたします。

## ご利用者の声

「デイサービス中に歩行改善訓練とか、足を強化する運動など良いとされるものは取り入れてほしい」

(デイサービスセンターさかい幸朋苑)



## 取り組み

デイサービスセンターさかい幸朋苑は、ご利用者や事業所の特性に合わせた下肢筋力を強化した体操に取り組んでいます。

### 〔デイサービスセンター〕

車椅子を利用されている方、立位が難しい方などに、座った状態での下肢筋力をつける体操です。



足踏み: 20回×2セット(左)

爪先・踵上げ: 20回×2セット(右)

### 〔認知症対応型デイサービスセンター〕

立位バランスの要素を含めた足の体操です。立位状態により体重を支えることで下肢の筋力をつけます。



膝の屈伸: 10回×2セット(左)

片足立ち: 左右各10秒×2セット(右)

### デイサービスで受けられるリハビリ「個別機能訓練」

個別機能訓練は要介護者を対象に、筋力や歩行などの心身機能、トイレや移動、買い物などの日常生活動作（ADL）を営むのに必要な機能を維持・向上するための機能訓練を提供します。

機能訓練指導員が、ご利用者に対して個別機能訓練計画書を作成、その計画に基づき機能訓練を実施して、効果や実施方法を評価します。



歩行状態を確認

## 特集

## 快適で人間らしい生活を送る

## ～5つの基本的ケア『清潔』⑥～

こうほうえんは、高齢者がいつまでも自分らしい生活を送っていただけるための支援として、5つの基本的ケア（起きる・食べる・排泄・清潔・アクティビティ）を大切にしています。今回のテーマは『清潔』です。

## 風呂に入り身の回りを清潔にする

皮膚が不潔な状態におかれると、痒みなどの不快さから、いらいらや、不眠を生じ、大声や乱暴といった問題症状に発展し抑制される原因となります。

皮膚を清潔に保つことは本人の快適さばかりでなく、周囲も世話をしやすくなり、人間関係も良好になります。また、合併症の予防にもなります。

## 口腔内を清潔にする

「口腔ケア」とは、口の中を清潔に保つことで、口腔内だけでなく体全体の健康を保つケアのことで、以下の点などについて効果があります。

## ・唾液の分泌を促進する

残留物や細菌で口腔内が不衛生な状態では、唾液が出にくくなり口の中が乾燥します。歯ブラシなどで「唾液腺」を刺激することで、意図的に分泌量を増やします。唾液には歯や口の粘膜を保護したり、虫歯や歯周病を予防したりする役割があります。

## ・誤嚥性肺炎を予防する

嚥下（食べ物を飲み込むこと）機能が衰えると、食べ物や唾液が気管に入ってしまうことがあります。このとき、口腔内の細菌が肺に入ってしまうのが「誤嚥性肺炎」です。

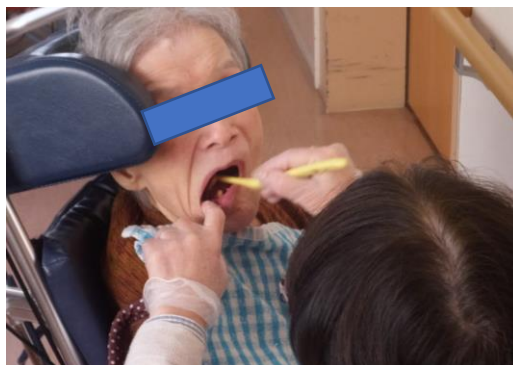
## ・口腔機能の低下を防ぐ

高齢者は「飲み込む」「話す」「表情を作る」といった口腔機能全般が低下しやすい傾向にあり、口腔機能を向上・改善すれば健康の回復が期待できます。また、口を開け閉めして噛んで食べるという行為は、脳に酸素を送ったり刺激を与えたりするため認知症を予防するといわれます。

特養では1日/4回（起床時、食事後）口腔ケアを行います。口の中の細菌は夜寝ている間に増殖するので、食事前に口腔ケアすることで身体を目覚めさせ、食事をするための準備をすると共に誤嚥性肺炎を防ぎます。

胃瘻注入（直接胃に栄養を入れる方法）のある方には、口を動かしたり伸ばしたりするなどのマッサージ効果による口腔機能回復と清潔保持のために食事の前後に口腔ケアを行います。

開口して臥床しておられ、口腔内に乾燥痰などがある場合は、ケア後2～3時間で口腔ケアを行う場合もあります。



歯  
ブ  
ラ  
シ  
で  
細  
菌  
や  
汚  
れ  
を  
除  
去  
す  
る

～次回の「5つの基本的ケア」は、『アクティビティ』について紹介します～



11月は先日好評だった『大手町牧場』へ再びお邪魔しました♪東京のオフィスに動物たちがいる不思議？な空間に、ご利用者の皆様はもちろん、職員も癒されました。



ぷはーっ！  
新鮮な牛乳に  
この笑顔！



今日はおやすみモード  
のアルパカ(〜ω〜)



昔、自分の家でニワトリや動物  
を飼っていたそうです。慣れた  
手つきでヤギにエサをあげて  
くださいました！

『福来朗』や『不苦労』とも呼ばれる縁起物のフクロウの前で記念写真♪



にっこり♪  
笑顔で撮影



シルバーステイ〈緊急ショートステイ〉より・・・

## 銀色茶房より



11月16日（土）の開催報告



いろいろな所で活動されている アコーディオン奏者の檜山様ご夫婦を  
ボランティアにお招きして、お集まりの皆さまと楽しく合唱しました。  
「合唱なら参加したい」と、新しい顔ぶれの方々も来場され、たいへん盛り上がりました。



アコーディオンに興味津々  
のご様子♪



リクエストにも  
次々答えて下さい  
ました。

### 次回のご案内

日時： 令和2年1月18日（土） 14時～16時  
場所： 江東区新砂3-3-11  
都営新砂3丁目アパート1階集会場  
内容： スポーツインストラクターの倉橋先生をお招きして  
椅子に座ったままでのストレッチや関節ほぐし  
脳活エクセサイズを行います

☆皆様のご参加をお待ちしております☆



## 地域で生き生き生活

グループホーム新砂の利用者の皆さんの 11 月の地域交流の様子です。グループホーム東京江東の家の皆さんとの定期交流では、折り紙で作品作りのあと、一緒にお茶を飲みながら談話を楽しみました。また、シルバーステイ主催の「銀色茶房」に出かけ、お隣の団地の方とアコーディオンに合せ一緒にうたったり、差し入れのお漬物にお茶で団欒のひと時を過ごしてきました。他にもボランティアのお花教室の参加や地域清掃など、元気に生き生き生活されています。



### 職場体験の受け入れ



11/27～11/29 の3日間  
第三砂町中学校から、中学生が  
職場体験に来ました。  
利用者が弾くピアノに合せ一緒に  
うたい、クリスマスツリーの飾り  
つけなど、生活を共にしてくれました。



## 保育との交流



どれどれ～



絵本を読んでくれ  
て、ありがとう！



どうしたの？



かわいいね～！



## 保育園 より・・・



### お店やさんごっこ 12月5日(木)

4・5歳クラスの子どもたちが今年もアイデアを出し合い、たくさんのお店が並びました。保育園の子どもたちはもちろん、地域の方や介護施設の方も買い物に来てくれたので、店員さんたちは張り切って接客していましたよ！  
今年は「お風呂屋さん」や「タピオカ」のお店もありました。一部をご紹介します。



(今年大ブーム！タピオカジュース)



(シャワーを浴びて・・・気持ちよさそう)



フードコートでお食事中



### 12月3日(火) 第三砂町小学校 保幼小交流会に行ってきました！！

もうすぐ小学生になるそう組の子どもたちが、第三砂町小学校で行われた交流会に参加しました。  
昨年卒園した子どもたちが、元気に迎え入れてくれて、皆大喜びでしたよ。  
クリスマスツリーの制作や、魚釣りなど、色々なコーナーがあり、楽しいひとときを過ごしました。



### ☆おはなし会☆

毎月、出張お話し会のボランティアの方に、パネルシアターや大型絵本、紙芝居など、楽しいお話しを聞かせて頂いています。  
12月はクリスマスのお話しでした。



## クローバーだより



～ 子育て支援 「ぽかぽかひろば」からご案内 ～

いろいろな楽しい催しを通してお友だちと触れ合ったり、子育ての情報交換をして過ごしませんか？  
子育て支援アドバイザーの担当保育士(副園長)を中心に活動を行っています。子育てに関する悩み、相談などありましたらいつでもお声掛けください。

### 11・12月のぽかぽかひろば

#### 11月14日(木) ホール開放(リトミックあそび)

保育士が普段の保育でおこなっているリトミックあそびを、皆で楽しみました。



#### 12月5日(木) おみやげやさんごっこに参加しよう



### 12・1月のぽかぽかひろば

#### 12月20日(金) クリスマス会

今年もサンタさんはやって来ますでしょうか???  
新砂保育園のクリスマス会に是非遊びに来てください。



#### 1月9日(木) おもちつきに参加しよう

園行事「新年こども会」の中でおもちつきを行います。  
試食もありますよ！お楽しみに・・・

#### 1月11日(土) 保育園に獅子舞がやってくる！！

時間：10時～11時

場所：新砂保育園2階ホール

※10時から始まりますので、受付を済ませ、10分前にはホールにお集まりください。

新砂保育園 TEL 03-5677-1332  
担当 副園長 水谷真紀(子育て支援アドバイザー)



【ご寄附】心温まるご寄附を賜り、厚くお礼申し上げます（令和元年 10 月 1 日～31 日）

皆様から賜ったご寄附はご厚志に沿い、「地域貢献事業」として使わせていただいております。  
佐々木祐二様 鷲見英之様 渡邊悟様 匿名希望 2 名 寄附金合計額 710,000 円

【ボランティア】貴重な時間をいただき、厚くお礼申し上げます（令和元年 11 月 1 日～30 日）

地域に開かれた施設として、ボランティアの方々の活動場所として使っていただいております。

〈北東京エリア〉

～浮間～

・軽作業

渡辺正義様 高山要様

・囲碁

松岡様 小林信吉様

・日本舞踊

暁寿会様

〈西東京エリア〉

～向原～

・手芸

大内京子様

・歌

知久君子様 内河俊明様

・太極拳

市原あけみ様

・フラワーアレンジメント

秋吉祐子様

・傾聴ボランティア

駒野純子様

・寺子屋むかいはら

角田賢様

～下落合～

・ハーモニカ演奏

新宿うたごえハーモニー様

・手話/コーラス

手話楽座様

・清掃活動

明治安田生命様

〈南東京エリア〉

～西大井～

・清掃

江藤浩子様

・紙芝居

伊藤一子様

・傾聴

福永隆子様

・フラワーアレンジメント

木暮康子様

・三味線演奏

民謡同好会様

・ピアノ演奏

臼井幸子様

・歌とピアノ

塩田敬子様

・ハンドマッサージ/

美容メイク

プラチナ美容塾様

・歌とピアノ

ハートフル様

・ハーモニカ演奏

シャボン玉の会様

・落語

荏原演芸と音楽を楽しむ会様

～新砂～

・出張おはなし会

鈴木啓子様 中沢恵子様

高橋由美子様 武田佳子様

これから1ヶ月の行事カレンダー

12月 17日（火）地域交流 ドッチボール大会

20日（金）運営推進会議（介護）

20日（金）クリスマス会（子育て支援参加）

24日（火）誕生会（保育）

28日（土）保育最終日



1月 4日（土）保育開始

9日（木）新年子ども会（子育て支援参加）

11日（土）獅子舞（保育）  
10時～保育園2階遊戯室

17日（金）避難訓練（保育）

16日（月）おはなし会（乳児・3歳児）

25日（土）研究発表会

「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第43号 2019年 12月

発行=新砂こうほうえん 〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-11 （代表 TEL 03-5677-1331）

1階・2階 保育園 （TEL 03-5677-1332） 病後児保育室おひさま （TEL 03-5677-1725）

3階 多機能ホーム新砂 （TEL 03-5677-1333）

3階 シルバーステイ （TEL 03-5677-1337） 4階 グループホーム新砂（TEL 03-5677-1336）

～ 2019年度 こうほうえん スローガン ～

自律と覚悟の新時代

人・モノ・時間を大切に

今こそ掲げる互恵互助

基本は挨拶、感謝から



社会福祉法人 こうほうえん