



特集Ⅰ 第4回スタッフセミナー

高齢者の運動～高齢者に適したコグニサイズを中心とするプログラムと効果

社会福祉法人 幸友会 健康運動指導士 神宮 弓紀 氏

今回の第4回スタッフセミナーは、高齢者の認知症予防運動ということで、社会福祉法人幸友会の健康運動指導士神宮弓紀氏をお迎えし、「高齢者に適したコグニサイズを中心とするプログラムと効果」と題して講義をいただきました。

コグニサイズは、国立長寿医療研究センターで開発された運動プログラムです。同センターによると、コグニサイズとは「コグニション（認知）」と「エクササイズ（運動）」を組み合わせた運動で、双方を同時に行うことで脳と体の機能を効果的に向上させる運動とのことでした。

神宮先生によると、コグニサイズに取り組んで欲しい方は、地域の健康な高齢者の方、MCI（軽度認知障害）、高齢者の方、軽度認知症の高齢者の方が対象ということです。調査では、このコグニサイズを実践したことで、4000人の調査から6割の方が回され、テレビでも放映されたそうです。

コグニサイズを指導側として実践するには、指導者養成研修を受講しないと行けないとされ、認定された方は全国でご活躍されています。神宮先生が指導する「通いの場」は、13時より開始。以下①コミュニケーション（地域の交流の場としての役割）②ストレッチ（筋トレ含む）③コグニサイズ（座位での運動・課題・腕を振るが中心）④コグニサイズ（ラダートレーニングが中心）軽い駆け足で行う、を実践されています。毎週50名の参加で平均年齢は80.8歳。費用は100円。送迎付きで拠点は2つ。課題を毎回変えて飽きの来ないように工夫しているそうで、課題をプラスすることもあるそうです。次回も楽しみになるように最後は楽しく終わるようにしているとのことでした。実際の映像を見せていただき、80代90代が駆け足でラダートレーニングをする姿は、お互いに声かけあいながらまだまだ自分はやれるんだという自信にも見えました。週1回来られた方が運動で元気になり、週1回のコグニサイズのほかにボランティアに来ていただけるようになったそうです（利用者の話し相手、掃除、洗濯など）。



海外でもコグニサイズを実施されており、タイ・バンコクでの介護予防推進プロジェクトを福岡県、バンコク、JICAと共同で実践されており、その輪は世界に向けて発信されています。

是非、興味のある方は「コグニサイズ」で検索されてみてください。国立長寿医療研究センターのホームページで詳しい内容が記載されています。神宮先生には、お忙しい中、貴重な講演を聞かせていただきありがとうございました。

協議会ホームページへ今すぐアクセス！ <http://asakura.in>

朝倉介護

検索

特集Ⅱ 「新型コロナウイルス」について

昨年、12月以降より中国湖北省より新型コロナウイルス感染者が発生し、瞬く間に世界中に流行しています。統計的な人数は、広報誌の発行時期により差異が出るため記載しませんが、今や他人事の状況ではありません。当協議会のHPでも介護保険最新情報は随時更新していますが、それだけでは内容が不十分な為、以下の通り情報を取得することができるサイトを掲載いたします。各会員様に置かれましては、是非参考にいただき、感染予防に努めてください。

首相官邸… 「新型コロナウイルス感染症に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう」

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>

厚生労働省… 「新型コロナウイルス感染症について」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

福岡県… 「新型コロナウイルス感染症について（県民のみなさま、医療機関・事業者の方への注意喚起）」

www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/bukan.html

※上記以外にも各自治体で特設ページにて詳細な情報をUPされていますので必ずご確認ください。

協議会ホームページの「リンク」から行政関係・各団体の関連リンクを載せていますので活用ください。

事業報告Ⅰ 令和元年度 第3回スタッフセミナー

「冬場に流行する感染症予防対策 ～インフルエンザ・ノロウイルスを学ぶ～」

グループホーム部会長 さわやかかずみ館 柳 規昭

令和元年11月21日（木）、朝倉市総合市民センター（ピーポート甘木中ホール）で、令和元年度第3回スタッフセミナーが開催されました。

セミナーの内容は、「冬場に流行する感染症予防対策 ～インフルエンザ・ノロウイルスを学ぶ～」というテーマで、福岡県済生会大牟田病院の感染管理認定看護師である、西島真妃氏を講師に迎え講演をしていただきました。

「高齢者施設で働くという事は、易感染患者や重症化のリスクを持った利用者様と接する機会が多い事、自分が感染源になって施設内に広めてしまう危険性がある事を理解することが重要です。私たち職員が感染しない・感染を広げないために感染対策は職員にとって責務です。」とお話があり、感染経路や対策を詳しく教えていただきました。基本は手洗いうがい、マスク着用とのことで、くしゃみをすると時速150kmで約2メートル先までウイルスが飛んでいくというお話には驚きました。

私の施設でも日頃から感染予防に取り組んでいますが、今回の研修を通してまだまだ不十分な事に気付くことができました。今は手洗い・うがい・掃除をしっかりと行うように職員同士で声を掛けあうなど徹底することができています。

一緒に参加した若い職員も、「いろんなことが勉強できました。入居者様の為にまず自分が感染症にならないことが大事ですね。」と話しており、とてもためになったようです。新型コロナウイルスの流行もあり、改めて感染症予防の大切さがわかりました。

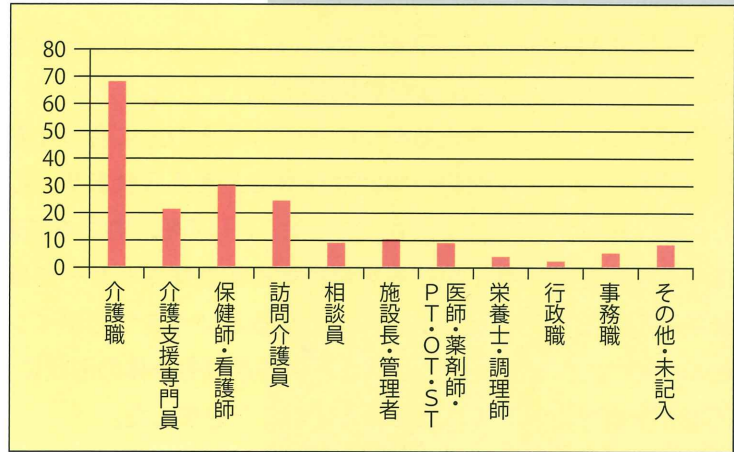
西島先生、とても勉強になりました。ありがとうございます。

令和元年度 第3回スタッフセミナーアンケート結果

2019/11/21 ピーポート甘木 中ホール

(1) 参加者の状況

参加者数 190名		
一般		
1	介護職	68
2	介護支援専門員	21
3	保健師・看護師	30
4	訪問介護員	24
5	相談員	9
6	施設長・管理者	10
7	医師・薬剤師・PT・OT・ST	9
8	栄養士・調理師	4
9	行政職	2
10	事務職	5
11	その他・未記入	8
合計		190



(2) アンケートの集計

① 勤務されている業種

業種	
居宅介護支援	15
訪問介護・入浴	17
訪問看護	3
訪問リハビリ	3
通所介護	30
通所リハビリ	8
支援センター	2
居宅療養管理	1
グループホーム	22
介護福祉施設	21
介護保健施設	17
小規模多機能	4
病院・医院	4
行政	3
福祉用具貸与・住宅改修	1
その他	6
未記入	1
合計	158

② 現在の職種

職種	
介護職	66
相談員(病院・施設・福祉用具貸与)	9
訪問介護員	12
介護支援専門員	20
看護師	24
保健師	1
OT	2
PT	2
ST	1
医師	1
薬剤師	1
栄養士	3
調理師	2
管理者	5
事務職	4
行政職	1
その他	4
未記入	
合計	158

③ 経験年数

経験年数について		
1	1年未満	15
2	1年以上3年未満	27
3	3年以上5年未満	19
4	5年以上10年未満	42
5	10年以上	55
6	未記入	
合計		158

④ 講義内容について

アンケート回答者数 158名		
1	非常に良かった	60
2	良かった	88
3	どちらともいえない	4
4	あまり良くなかった	1
5	良くなかった	
6	未記入	5
合計		158
アンケート回答率 83.2%		

(3) ご意見をお聞かせ下さい

① 講義内容に関するご意見	今日学んだ消毒の作り方を施設に戻って実践したいと思った。消毒を活用し環境整備に努めたい。
	手洗い、手指消毒、30秒、15秒と時間を測って行い、日常で身に付くよう工夫したい。
	今から本格的に流行するインフルエンザとノロウイルスの事が聞けて、とても良かったです。
	マスクの正しい装着方法、時期を見て環境整備の回数を増やす点が印象に残った。
② 今後のスタッフセミナーの内容・在り方	虐待について、なぜ虐待が起こるのか、施設で何が起こっているのか等を知りたい。
	入浴、お風呂に入ってもらえない利用者様への対応。拒否が強く、大声が出ます。
	内服薬の効能、副作用や注意点について知りたい。
③ 協議会への要望等	全体のセミナーではなく、職種ごとのセミナーを増やして欲しいです。
	家庭への影響があるので、開始時間を早く出来ないでしょうか。
	会場が少し寒かったです。

事業報告Ⅱ 褥瘡予防研究会

第4回褥瘡予防講習会

特別養護老人ホーム朝老園 高崎 貴子

第4回講習会は、2月13日（木）リブドゥコーポレーションの小川氏、重森氏を迎え「紙おむつのあて方」について実演を交えながら和やかに行われました。

褥瘡予防の観点から紙おむつのあて方やその方に合ったおむつや尿とりパットの選定が正しく行われてないとそれが褥瘡の原因の一つとなり得ると考えられます。このことを念頭において尿とりパットの特徴や正しい取り扱い方を説明して頂きました。そして紙おむつを装着する際のポイントとして①サイズはお尻がすっぽり入る②左右対称に見ごろを合わせる③立体ギャザーを鼠経部に沿わせる④チェック柄部分はしっかり腰を包み広げる⑤テープはクロスに止めるという5つのポイントをおさえる事で横モレ等を防ぐことができるとの事でした。また、尿とりパットの巻き方も身体の形状に合わせて様々な巻き方があることも教えていただきました。

リブドゥコーポレーションでは尿とりパット内を弱酸性に保つ機能を持ったパットの開発やそれ以外にも洗浄液など褥瘡予防に役立つ製品紹介もありました。これから予防を進めて行く上で参考になる内容の勉強会でした。ありがとうございました。



事業報告Ⅲ 部会活動報告

介護老人保健施設部会

介護老人保健施設ふじ 穴井 雅暢

介護老人保健施設部会は介護老人保健施設6事業所で活動しております。活動内容は事務長会（年2回）・職種別部会・研修会（勉強会）となっております。

令和元年度の部会の活動は、2回の事務長会を7月及び2月に開催し、運営会議の報告や介護報酬改定に伴う各施設の状況報告等（今年度は介護職員等特定処遇改善加算）、また、実地指導に関する各施設での指導事項を持ち寄り意見交換を行いました。8月の職種別部会では各施設の看護師・介護職員・相談員・管理栄養士・理学療法士・作業療法士が集まり、個々で職種別の話し合いが行われました。

各専門職種ならではの意見や質問を出し合い、それぞれの施設がどのように対応しているかなど大変有意義な情報交換の場となりました。

3月には、研修会の開催を予定しておりますが、各施設各職種の方々の知識向上と技術の向上の一つになればと考えております。

今後も、利用者様が安心して過ごしていただけることを目的として、この介護老人保健施設部会を通じて、今以上に各施設との方々と交流を深め、問題点の解決・業務改善に努め、サービス充実に繋がるようにしたいと思っております。今後とも宜しくお願い致します。



Hobby Box

～寺社仏閣巡りとお朱印帳集め～

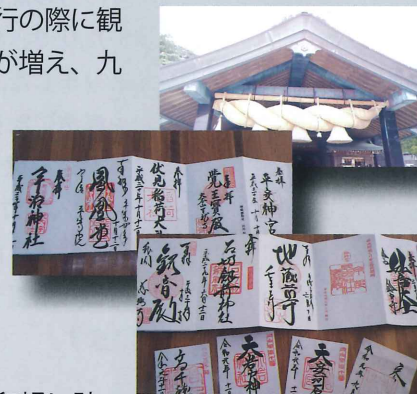
甘木中央病院訪問リハビリテーション 手島 由美子

寺社仏閣の話ですが、私は学生のころは寺社仏閣にはあまり興味がなく、旅行の際に観光地のひとつとして訪れる程度でした。しかし、社会人となり旅行に行く機会が増え、九州のみならず本州方面の寺社仏閣を訪れる機会が増えて興味を持ちました。

さて、昨年は年号が令和に変わりで朱印帳が話題になりましたが、私も5年ほど前に京都旅行で鈴虫寺に行った際にご朱印帳を購入し、集め始めました。初めは神社で頂くというイメージでしたが、お寺でも頂けるとは思っていませんでした。ご朱印を頂いてみると、寺社により個性が違うご朱印を見るのがとても楽しい！毛筆で手書きのご朱印もあれば、参拝客が多い神社などはスタンプのご朱印など様々です。

ちなみにご朱印帳を忘れた場合はご朱印入りの紙を頂けるので、後々ご朱印帳に貼ることも可能です。また、寺社によって個性の違うご朱印帳も見るのが楽しいので、こちらを選ぶのに迷ってしまいます。最近では寺社以外の史跡やライブグッズとして販売されることもあり、ご朱印の人気に驚きます。

例えば、京都の清明神社のご朱印はモチーフである五星の印が押されています。また、同じく京都の岡崎神社は、ウサギの神社として有名な神社であり、ご朱印にもウサギの印が！（一番のお気に入りです）最近ではご朱印を集めている方が増えていますが、スタンプラリー感覚でご朱印集めを行い、本来の目的である参拝を疎かにしている方もいらっしゃるとの話も伺うので、マナーを守り、寺社には感謝の気持ちを持って参拝したいと思いました。朝倉近辺、福岡県内にも魅力的な寺社仏閣が沢山ありますので、皆さんも寺社にお出かけの際は、ご朱印集めに挑戦してみてくださいませんか？



My Way

(株) エヴァ・ライフベストケア善導寺 金子 哲也さん

今回ご紹介させて頂くのは、(株)エヴァ・ライフベストケア善導寺で勤務されている金子哲也さんです。短髪の似合う、いつも爽やかな金子さん、私が金子さんを紹介したいと相談すると、快く引き受けてくれました。

そんな爽やかで、優しい金子さんは福祉用具専門相談員、住環境コーディネーターとして働き6年になるそうです。体を動かすことや人と接することが好きで専門性の高い仕事をしたかった事から、現在の仕事に就かれたそうです。

金子さんとは同じ担当の利用者様が多く、一緒に仕事をする機会が多くあります。利用者様やご家族に寄り添い、福祉用具や住宅改修の提案を行っているのが印象的です。福祉用具のプロであり、私がどんな福祉用具が良いか悩んでいるときは、アドバイスをくださり、とても心強く思います。現在の仕事のやりがいは「利用者さん、ご家族の笑顔を見れること」、「ケアマネさんを含め、チームで目標を達成したとき」と語ってくれました。

趣味、休日の過ごし方は「息子と一緒にいること」とプライベートではイクメンな一面もある金子さん、今後の目標は「住宅改修といえば、金子さん！と言ってもらえること」と語ってくれました。

紹介文：アルファ俊聖 リハビリセンター 理学療法士 家守 秀彰



次回は金子 哲也さんからの紹介で「(有) スキップ スキップ朝倉店 森山 誠二さん」です！

介護スタッフリレーコラム

「訪問介護を経験して」

東峰村社協ホームヘルプサービス 本村 和枝

平成17年に東峰村となり、訪問介護に携わる様になって、早いもので14年目を過ぎております。自然あふれるやさしい村の中で、高齢者の方の愛情を感じながらお仕事をさせて頂いてきた事を思い出します。色々な経験を聞かせて頂いたり、教えて頂いたり、利用者の方々には感謝しか思い当たりません。一緒に行った調理では、自分自身の祖母を思い出す事さえありました。笑ったり、泣いたり、楽しい時間を共有させて頂く事が出来て、私の成長とも言える経験ばかりでした。病気になり色々な事を忘れていかれる高齢者の方が、私の名前は憶えて下さっていて、声を掛けて下さる事が、身近に感じて頂き、長い時間を一緒に過ごしたんだな…と感動した事を憶えています。又、90代の方がお孫さんと芸能人のコンサートに行きたいと楽しみにされ、リハビリに取り組みれていた事もあり、目標を持つ事は大切な事だと感じました。日々の生活の中で、家族のように接して下さる利用者の方々に支えられ、その笑顔がやりがいになり、日々頑張っているところです。在宅で、その方らしい生活に寄り添う事をいつまでも支援させて頂きたいと思っています。

徒然日記

アン・ローゼ原鶴デイサービス 鹿田 さとみ

雪景色

朝、カーテンを開け、一番に見る光景…それは耳納連山。私の好きな山。一回たりとも同じ姿ではない。この山ファンの利用者も少なくはない。利用者の方と、この山について迎いの車で語りあうのも楽しみである。私は耳納連山ファンの一人だ。

この冬はいつもにない暖冬といわれたが、2月に入り寒波到来。昨季より51日遅い初雪が降った。この冬は見ることでできないかと思われた雪景色。送迎車の中から見る朝倉(杷木)の山々は北部豪雨でむき出しになった数えきれない山肌。毎日の送迎車窓よりその光景を見る度に心が痛むのである。だが、その山に積もった雪景色はなんとも美しい光景だった。

「おはようございます。今日は寒い中、準備して待つ頂きありがとうございます。」

「こんな美しい雪景色が見れましたね」

「へー雪が降ると？」「何年振りやろうか」(笑)と話が弾みだすと、車の屋根に積っていた雪がフロントガラスに“ズサリ”と流れ落ちてきて歓声があがった。今年も一緒にこの風景を見れてよかった…四季のある日本に生まれてよかった。この自然の素晴らしい朝倉で仕事ができることを幸せに思う。ずっと利用者の方と一緒に感動していきたいと思う。最後になりましたが、本年度部会長を務めさせて頂くにあたりご協力頂いた皆様ありがとうございました。

編集後記

今年は暖冬でしたが皆さん風邪など惹かれてないですか？世界ではコロナウイルス感染が拡大し、日本でもたくさんの方が感染しました。基本的な感染予防方法である、うがい・手洗い・咳エチケットなどを徹底し、この難局を乗り越えていきましょう。今年度最後の広報誌となりました。記事の担当になられた方、大変お疲れ様でした。気持ちのこもった文章や素敵な写真などありがとうございます。次年度もたくさんの方の寄稿お待ちしております。

(広報部)

事務局

朝倉介護保険事業者協議会 事務局
〒838-0068 福岡県朝倉市甘木199-1
医療法人社団 俊聖会
介護老人保健施設 アルファ俊聖
TEL 0946-22-5551 FAX 0946-24-4688

編集/発行所

朝倉介護保険事業者協議会
〒838-1315 福岡県朝倉市入地2262-1
社会福祉法人 朝倉恵愛会
いしずえ荘 在宅部
TEL 0946-23-8823 FAX 0946-23-8813
印刷/井上総合印刷株式会社