

# こうさい通信

NO. 75 平成26年4月

発行 社会福祉法人 東京弘済園  
特別養護老人ホーム  
弘済園

〒181-0013  
東京都三鷹市下連雀 5-2-5  
TEL 0422-47-8965  
FAX 0422-41-1783  
tokuyou\_2f@kosaien.or.jp  
<http://www.kosaien.or.jp/>



## 東京弘済園の桜

春眠あかつきを覚えずの快い季節になってまいりました。弘済園では、4月初旬に桜が満開になりました。園内には多数の桜が植えてありますが、弘済園では各階の食堂から桜が見え、毎日が花見のようになっています。

さらに下旬になると、芝生広場で赤とピンクの八重桜が咲き、芝生の緑と合わさり目に鮮やかなコントラストを見せてくれます。

さて、東京弘済園の敷地内にある桜は、いつどのような経緯で植えられたのでしょうか？

実は、この桜は昭和31年3月の東京弘済園（当時の養護老人ホーム）の開設当初に植えられたものです。

当時の職員が開園式の際のビールの空き瓶を売ったお金をもとに、井の頭公園の近くにあった植木屋さんで、ソメイヨシノと八重桜の苗木を購入し、植えたのが始まりだったそうです。

それから、60年近くたち、最初は小さかった苗も立派な大木になり、毎年きれいな花を楽しませてくれています。

これからも、毎年私たちの目を楽しませてくれることを願っています。

# 平成26年度事業計画

施設長 市川 努

## 『弘済園の重点的取り組み事項』

### 1. 質の高いサービスの提供の提供

口腔機能の維持や誤嚥性肺炎の予防の為、食事前や余暇時間に口腔体操を行い、咀嚼や嚥下機能の維持に努める他、訪問歯科医や作業療法士、理学療法士と連携し、日々の口腔ケアの充実を図る。また、利用者個々の摂食状態に合った食形態で提供できるよう、食事サービス課、医務との連携を深める。

事故の発生予防と再発防止及び緊急時の対応等について施設の体制を強化する他、職員の意識と知識を高めるために、定期的な委員会と勉強会を実施する。

### 2. 安定した利用率の確保

安定した施設運営維持のため、利用率98%を目標に据え、逝去等による欠員期間の縮小を心掛け、新規利用者の入所手続きを円滑に行う。

### 3. 耐用年数を経過した施設設備の計画的更新

経年劣化した設備等について計画的に更新作業の検討を行う。

## 介護報酬改定（平成26年4月施行）について

消費税増税に伴い平成26年4月付で介護報酬改定がありました。弘済園に係る変更点については、下記の通りです。

| 長期入所関係               |                 | 短期入所関係              |                 |
|----------------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| 介護福祉施設サービス費（ ）：多床室   |                 | 併設型介護予防短期入所生活介護費（ ） |                 |
| 要介護1                 | 630単位/日 634単位/日 | 要支援1                | 499単位/日 502単位/日 |
| 要介護2                 | 699単位/日 703単位/日 | 要支援2                | 614単位/日 617単位/日 |
| 要介護3                 | 770単位/日 775単位/日 | 併設型短期入所生活介護費（ ）     |                 |
| 要介護4                 | 839単位/日 844単位/日 | 要介護1                | 682単位/日 686単位/日 |
| 要介護5                 | 907単位/日 912単位/日 | 要介護2                | 751単位/日 755単位/日 |
| 旧措置入所者介護福祉施設サービス費（ ） |                 | 要介護3                | 822単位/日 826単位/日 |
| 要介護1                 | 630単位/日 634単位/日 | 要介護4                | 891単位/日 896単位/日 |
| 要介護2又は3              | 740単位/日 744単位/日 | 要介護5                | 959単位/日 964単位/日 |
| 要介護4又は5              | 873単位/日 878単位/日 |                     |                 |
| 日用品費                 | 100円/日 110円/日   |                     |                 |

## 年間行事予定

|       |           |                  |
|-------|-----------|------------------|
| 平成26年 | 6月22日(日)  | 家族会              |
|       | 7月27日(日)  | 納涼会              |
|       | 9月3日(水)   | 花火大会 予備日9月10日(水) |
|       | 10月19日(日) | 4階家族交流会          |
|       | 10月26日(日) | 2階・3階家族交流会       |
|       | 11月2日(日)  | 東京弘済園まつり         |
|       | 11月16日(日) | 家族会              |
|       | 12月15日(日) | 忘年会              |

行事の日程については変更となる場合もございますのでご了承ください。



## お知らせ

前年度の家族会でご協力頂いた即売会での売上げにて、各フロアで感染症予防で活躍した加湿器を購入させていただきました。ご協力ありがとうございました。

# 生活写真館

書初め



雪だるま作りしました



紙ひこうき飛ばし



塗り絵レク



ボールで運動



花の飾り物



書初め



喫茶りんどう



節分



絵手紙クラブ



絵手紙クラブ



# 職員紹介

新年度となりました。春は出会いと別れの季節ですね。

弘済園でも、新入職員を迎えたの他、3月、4月で施設内と法人内での人事異動もありました。この場をお借りしてご挨拶させて頂きたいと思います。

2階



4月より、4階から2階に異動してきました西谷です。実は入園当初2階の配属でしたので今回また2階に戻って来ることができて嬉しいです。もともと所属していたフロアですが、気持ちも新たに、一からまた頑張ろうと思っていますので、これからもよろしくお願い致します。**愛と笑いを皆様に・・・。**  
2階 ケアワーカー 西谷由紀（4月1日付異動）

就職して早6年、慣れ親しんだ3階を離れ3月より2階で働くことになりました。違いに戸惑いながら右往左往してしまうこともしばしばですが、早く一人前になれるように頑張ります。皆様よろしくお願い致します。  
2階ケアワーカー 林佐知子（3月1日付異動）



3階



今年度4月から弘済ケアセンターから異動してきた清水悠斗です。運動が好きでバドミントンをやっています。体力には自信があるのでみなさまの力になればと思っています。皆様と楽しく過ごせるように頑張りたいと思います。よろしくお祈りします。  
2階 ケアワーカー 清水悠斗（4月1日付異動）

2階 ケアワーカー 清水悠斗（4月1日付異動）

入社6年目にさしかかった所で初の異動、緊張の毎日ですが、利用者の方々やいらして下さるご家族、そして頼もしい3階職員にご指導頂きながら頑張っています。これからもよろしくお祈り致します。  
3階ケアワーカー 加藤幸奈（3月1日付異動）



4階



見た目オヤジですが、新人らしく職務に当たろうと思います。宜しくお願い致します。

3階 新人ケアワーカー 木村尚哉（4月1日入園）

この度3階から4階へ異動となりました。温かく迎え入れて頂き安心した反面、新しい場に慣れず良い緊張感もあります。最初のうちは色々とお迷惑をおかけすると思いますが、気持ちを新たに努力していきますので今後とも宜しくお願い致します。  
4階ケアワーカー 池田彩香（3月1日付異動）



4月より、けやき苑から異動してきました。見た目が幼いので若く見られますが、今年アラサーになります。入社7年目、新たな場所で初心にかえって頑張りたいと思いますので皆様、よろしくお祈りします  
4階ケアワーカー 小曾根恵（4月1日付異動）



今年度より弘陽園から弘済園4階に異動となりました。環境が変わりまだまだ学ぶことがたくさんあります。未熟な部分もあり皆様にはご迷惑おかけするかとありますが、よろしくお祈りいたします。日々の生活が楽しく過ぎ、笑顔のあふれるものになるよう努めていきたいと思っています。  
4階ケアワーカー 橋爪明（4月1日付異動）



## 他職員人事報告

異動

澤登係長  
村田係長  
梅田係長

弘済園から弘寿園 副施設長へ  
3階から2階（介護支援専門員）へ  
4階から3階へ

人事

由井主任 4階主任から4階係長へ  
波田野ケアワーカー ケアワーカーから4階主任へ  
新倉ケアワーカー 4階ケアワーカー

# 食事形態の紹介

普段利用者の皆様が召し上がられている食事も様々な形があり、それぞれ食べやすいものを提供できるよう、食事サービス課では工夫をしています。味わいを楽しむ事においても、栄養を摂る事においても重要となる食事形態。ここでは当園で提供させて頂いている食事の形を一部ご紹介致します。



まず、左の写真がすべての基本となるごはんとそのままの形のおかずとなります。当園では、常食・常菜と呼んでいます。  
さらに食べやすい形にする為、おかずの食材を『一口大』に切る対応をしたり、揚げ物の衣には『ソース掛け』というあらかじめ柔らかくするという対応も出来ます。また、お魚やお肉など決まった食材が噛み辛いという方には軟菜食(例：お肉切り身であれば肉団子で代用等)を提供出来ます。



## 常・粥mix食(混ぜ合わせ前)

ご飯より柔らかく、お粥の方もご飯の食感を楽しめます。



ごはんとそのままの形のおかずでは噛み辛い方に、粥・刻み食があります。ごはんが硬いと感じる方には『常・粥mix食』があり、1：1の割合の他、その方にあった分量でごはんとお粥を混ぜ合わせるといった工夫が出来ます。こうすると、軟飯・やわらかごはんの食感になります。  
調理の方では、食材によってカットの仕方を変え、細かく刻みつつ見た目・食感的にもそれぞれの素材が生きるように工夫しています。他、おひたしなど汁気が多くムセ込み易いおかずには『トロミ食(あんかけ)』という対応も出来ます。



## ペースト食(お魚の場合)

市販の肉・魚ペーストに献立に合わせた味付けを。



## 刻み・ミキサーMIX食

嚥下しやすい形で、咀嚼の力がある方に。



飲み込みが難しくムセ易い方、どうしても固形物が受け付けられない方には、重湯ゼリー・ミキサー食を提供しています。  
希望の方には、主に肉・魚の代用品で舌で押しつぶせる柔らかさとなっている『ペースト食』も取り入れ、ミキサー食を召し上がられている方にも形を楽しんで頂けるようにしています。また、『刻み・ミキサーmix食』という工夫もあり、刻みの具材を少量乗せるところから1：1など、その方にあった割合で提供することが出来ます。



## 重湯プロテイン

栄養強化に。おダシの味で少し色がつきます。

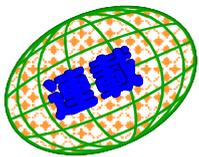


## 汁ゼリー

通常の汁物作りの過程で、具の代わりにその日ごとに違った具を煮た汁を入れ、ゼリー状に固めています。

利用者の方の中には低栄養の方も少なくありません。そのような方には栄養の追加として、プロテインの粉末を汁物又は主食に混ぜています。また、栄養調整の面で、脂質異常症がある方には汁物にファイバーの粉を付加する事も出来ます。

汁物に関して、今まではトロミの使用が多かったのですが、更にべたつきの少ない汁ゼリーを提供中。現在は、汁ゼリーの水分でムセ込まれる方でも摂取しやすいよう、汁物にも『スベラカーゼ(重湯をゼリー状にする素)』を取り入れていけるよう試行しています。



# 健康講座 第34回

(田中 潔 常務理事)



## 花粉症

### 今年もまた辛い花粉症の季節を迎えています

日本国民のおよそ20%が花粉症で苦しんでおり、そのほとんどはスギ花粉症です。スギ以外にも原因花粉は色々あり、スギ(2~4月)、ヒノキ(4~5月)、シラカンバ(4~5月)、イネ科(カモガヤ、オオアワガエリ:6~8月)、キク科(ヨモギ、ブタクサ:8~10月)とほぼ1年中続くので、花粉症の人には安心できる時期がありません。

スギ花粉症はスギの多い関東地方、東海地方に特に多くみられますが、スギがほとんどない北海道では少なく、スギが棲息しない沖縄ではスギ花粉症の人はいません。一方、北海道ではシラカンバが多いので、シラカンバ花粉症は多くみられます。スギ花粉症の人の約70%はヒノキ花粉症でもあります。

### 花粉症が近年大幅に増加している原因

スギ花粉量の大幅な増加、排気ガスの増加と大気汚染の悪化、現代人の不規則な生活リズムならびにストレスの増加、住宅環境が著しく変化し通気性が少なくなったためダニやカビの温床となっている事などが、花粉症増加の原因とされています。花粉症の重症度は花粉の量に比例しています。

### 花粉症はアレルギーである

花粉症の人は、花粉が体内に入ると排除すべき外的侵入者(抗原)と判断され、肥満細胞の表面に付着している特殊な免疫グロブリン(抗体)と合体します。

この抗原抗体反応の刺激により、肥満細胞からヒスタミン、ロイコトリエンなどの化学物質が放出され、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が惹き起こされ、侵入者である花粉をできる限り体外に放出したり、さらなる侵入を防いだりします。したがって、くしゃみ、鼻水、鼻づまりという辛い症状も、花粉という外敵から身体を守るための防御反応という事になります。

### どう対処したらよいか

いくら身体を外敵から守る防御反応であっても、頻回のくしゃみ、鼻水、鼻づまり、頭痛、微熱、倦怠感などの症状は辛いものであり、日常生活・仕事・睡眠などに大きな悪影響を及ぼしますので、適切な対処が必要です。

### どのように対処したらよいか

#### 花粉を遠ざける

花粉情報に気をつけ花粉の多い日は外出を避ける、部屋の窓を閉める、マスクや眼鏡を着用する、外出から帰ったら衣服に付着した花粉を落とし鼻をかんだりするなどの工夫が役立ちます。

#### クスリを使用する

抗ヒスタミン薬:ヒスタミンの作用を抑えるもので、くしゃみ、鼻水、鼻づまりに良く効きます。眠気の少ない第二世代のものが広く用いられています。

薬品名:アゼプチン、アレジオン、アレロック、クラリチンなど。

抗ロイコトリエン薬:ロイコトリエンの作用を抑えるもので、鼻づまりに良く効きます。薬品名:オノンなど。

花粉の飛散が始まったらすぐに内服薬を開始します。症状が出る前から服用すれば発症を遅らせることができます。症状が軽いうちから開始すれば症状がひどくなるのを防ぐことができます。症状が高度になった場合には、対症療法として、点鼻薬・噴霧薬なども用いられます。

### ご芳志ありがとうございました

(平成26年1月~3月)

寄付

清水千枝様 杉山恵一様 柳内光子様 大原登志子様

寄贈

青木ふみ子様 伊藤則子様 (有)瑞光園様 長谷部則子様  
堀江美智子様 清水あや子様 中村一江様

(50音順)

### 編集後記

今年の桜も綺麗でしたね。

強風や雨等、天候に恵まれなかったなかでも、花のモチは良かったのではないのでしょうか。

食堂からも窓越しに花見が出来る弘済園では、皆様お花見を楽しまれました。春は出会いと別れの季節。

職員の顔ぶれも新しくなりました。今年度もよろしくお願い致します。

(木林)