



VOL.102

介護予防・生活支援サービス事業
一般介護予防事業
包括の役割と機能
diary&memory ひまわり
diary&memory 多摩済生園

職員研修会開催報告
ボランティア交流会
新任職員自己紹介
サルコペニアとフレイル
INFORMATION

こだいらのパワースポットでありたい

小平が！たまさいが！
この仕事が大好きだ！

令和2年度

課長決意表明

毎日が楽しくなる場

多摩済生ケアセンター
ディサービスひまわり

創業昭和五十五年

地の恵み、海の恵み、日の恵み、老舗の自信作

旬の食材とバランス

小平のパワースポットでありたじ

住み慣れたこの街と
この家で

訪問介護

安心と安心の
けがえのないを

社会福祉法人多摩済生病院
多摩済生園
多摩済生ケアセンター

理念……輝く心

多摩済生園訪問給食サービス

多摩済生園訪問看護ステーション
ご案内

社会福祉法人多摩済生病院
多摩済生園・多摩済生ケアセンター

住所：〒187-0041
東京都小平市美園町三丁目 12 番 1 号
電話：042-343-2291
FAX：042-342-2900

特別養護老人ホーム多摩済生園
従来棟 94 名 ユニット棟 60 名
ショートステイ 9 名

ディサービスセンターひまわり
認知症対応型通所介護わかくさ
定期巡回・随時対応型訪問介護看護たまさいケア 24
訪問介護事業所
訪問看護ステーション
小平地域包括支援センター・同喜平橋出張所
居宅介護支援事業所

ほのぼのクラブ

honobono Club

VOL.102

P1: 介護予防・生活支援サービス事業、一般介護予防事業

P2: 包括の役割と機能

P3: diary&memoryひまわり

P4: diary&memory多摩済生園
ボランティア交流会

P5: 職員研修会報告

P6: 新任職員自己紹介

P7: 令和2年度
課長決意表明

P8: サルコペニアと
フレイル

P9: INFORMATION

次回予告

VOL.103

令和2年8月1日発行予定

夕涼み会開催報告

特養 diary&memory

多摩済生ケアセンター diary&memory

暑い夏を乗り切ろう！（熱中症対策）

事業報告・事業計画

INFORMATION



表紙モデル：小平市地域包括支援センター多摩済生ケアセンター
生活支援コーディネーター 池 幸枝さん（左） 岡島 明日香さん（右）

誰もが住み慣れた地域で、最後までいきいきと 心豊かに暮らせる社会に向けて

小平市地域包括支援センター多摩済生ケアセンター

管理者 伊藤 高行氏



小平市公式キャラクター
「ぶるべー」

皆さん、10年後、20年後、そして将来に向けて、自分たちのまちをどのような地域にしたいですか？いま、全国の市区町村で、住民も行政も一緒になった新しい地域づくり（生活支援体制整備事業）が一斉に始まっています。

その一番の柱は、住民が主役となった助け合いの活動です。2015年4月から、そのための推進役として地域包括支援センターに新しく生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）が配置されました。生活支援コーディネーターの役割は住民主体の生活支援等サービス、助け合いの仕組みを構築する推進役です。

では、どうして地域づくり（生活支援体制整備事業）が必要なのでしょうか？一番は財政的な要因です。今後、日本では急速に高齢化が進行し2050年には高齢化率が約40%となり「一人の若者が一

人の高齢者を支える」という厳しい社会が訪れることが予想されています。

総人口が減少している中、65歳以上の者が増加し生産者人口は減少。大増税かサービスの大幅な切り捨てでもしない限り、現在の形の社会保障制度は持続不可能です。

そこで、限られたお金を有効に活用し、制度を持続可能なものとし、そして、よりよく暮らし続けられるための新しい方向性が打ち出されました。専門性が必要な介護は、専門職・事業者が支え、日常の生活支援は、できるだけ住民やボランティアの主体的な互助活動で支えていこうというものです。

人は、自らできる能力を発揮することできがいを持ちます。支援を受ける状態の方でもできることは数多くあります。支え、支えられ、という相互の仕組みの中で築かれる絆やふれあいは、喜びや楽しみを生み出し、それは結果として介護予防にもつながり、孤立している人々が地域で活躍する力にもなります。助け合いは障がいがあっても認知症であっても、全ての人々が主体的に参加することができます。

新しい地域づくりを、介護保険の仕組みを使ってすすめていく、その成功の鍵がまさに「助け合い」です。「自分たちのために、自分の住む地域のことを考える」みんなで、新しい地域づくりをすすめましょう！

「さわやか福祉財団 みんなで創ろう 助け合い社会」から引用、一部改変

地域包括支援センターとは

市が設置している高齢者の地域での生活を支援する総合機関で、主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士などの専門職が配置されています。介護予防や介護保険サービス利用、家族を介護している時の

困りごと、認知症のことなど高齢者に関する様々な相談を受け付けるほか、地域のネットワークづくりなどを行っています。



管理者 伊藤 高行 社会福祉士

平成15年10月に多摩済生医療団入職後、包括一筋。彼以外は全員女性職員。その職員達の福祉への想いと勢いを受け止めつつ、普段、彼が目立つことは少ないが流石管理者。後方から全体を掌握、何か困りごとがあればいつの間にか前面に立ち、柳の様なしなやかさで困りごとを解決する。地域包括支援センターのみならず美園町の守護神！？と言われている。

diary&memory



忘年会。今年も一年ありがとうございました。

クリスマス会。ツリーが綺麗でした。



ひな祭りです。

怖い鬼です…

でも… 外に逃げていきました。



楽しみながらの体操です。

芸術セラピーでお花作ってます。

綺麗なお花です。

来ればわかるさ、楽しいが一杯 デイサービス

ひまわり



書道しています。達筆。

綺麗なお花だけではありません。沢山の作品を皆さんで協力しながら作ってます。

歌でみんなを笑顔にしたい！



将棋名人戦。



陶芸も本格的です。



ボランティアさんによる催しがたくさんあります。盛り上がります。

令和2年1月29日に富山 謙悟 show が開催されました。デイサービスのご利用者の皆様の他、たくさんのご来場、誠にありがとうございました。また、皆さん、歌いましょう！

diary&memory



子供サンタが遊びにきました。



みんなでケーキも作りました。 ケーキ食べた後、歌いました。



多床室1階田村副主任

New Year



毎年恒例の餅つき大会



職員も一緒に歌留多大会



年始から走ります。



初詣にも出かけます。



獅子舞もいます。



書初します。



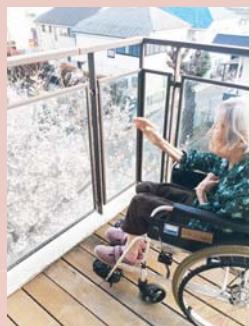
職員感動です。

いつもみんなで「わいわい」やってます。

多摩済生園



桜咲き始めました。



お誕生日膳でお祝いです。



ひな祭りにひな祭り甘味を作りました。



各種クラブ活動ご紹介

日常のアクティビティの他、ボランティアの先生を毎月お招きしながらクラブ活動を実施しています。

書道クラブ（毎月第一、第三火曜日）、お花クラブ（毎月第二、第四木曜日）、陶芸クラブ（第四火曜日）、編物クラブ（第三金曜日）、ちぎり絵クラブ（第三木曜日）などがあります。ボランティアさんも随時募集しています。ご自分の得意な事を生かして、ご利用者と楽しみませんか？

ボランティア担当：田中

電話：042-343-2291

お花クラブ



書道クラブ



手芸クラブ



陶芸クラブ



ちぎり絵クラブ





食堂がカラオケルームに早変わり。

たまさい劇場の始まりです。今回は懐かしの映画鑑賞



ドライブです。



ご家族も一緒にドライブ。



ボランティアさんによる歌の会

初めまして、ユニット棟2階主任の岡田美鈴と申します。毎日、ご利用者に寄り添って働くことを嬉しく感じています。私のこだわりは、どんな状況でもその人らしく生活を送って頂くことですが、その為に重要なのが職員同士の連携、また、ご利用者ひとりひとりのことを理解することです。これからも多摩済生園に入所して良かったと思って頂けるように職員だけでなくご利用者を含めたワンチームでがんばり続けたいと思います。

ユニット2階介護主任 岡田 美鈴 介護福祉士

平成22年6月に多摩済生医療団に入職。ご利用者へのケア対し、自他共に一切の妥協は許さない人物。突き詰めて考えすぎてしまう事があるが、毎回結果を出している。だからこそ会議で話は長いが一言一句に説得力と重みがある。老人福祉に長く携わっているため、職員から頼られる多摩済生園の姉さんの存在。



ボランティア交流会

いつも御世話になっているボランティアの皆さんをお招きして職員とのお食事会です。普段顔を合わせる事のないボランティアさん同士も自分の活動を紹介し合ったりしながら大盛り上がりでした。



ボランティアの皆さん、いつも本当にありがとうございます。

これからも多摩済生園・多摩済生ケアセンターを宜しくお願ひ致します。職員一同。

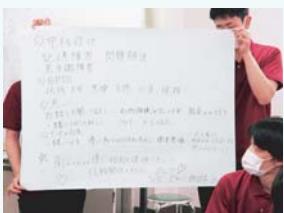
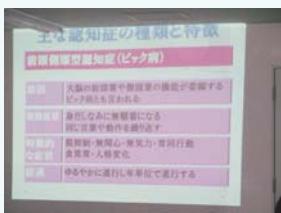
職員研修会報告

研修年間予定に合わせて、毎月職員全体会で研修会を行っています。写真は研修会の一部です。

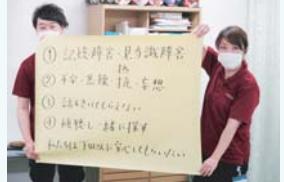


(上左、中央) 排泄ケア実技演習会。要介護者の自尊心や羞恥心についても確認しました

食事の質向上を目的に職員の試食会



(上) PowerPoint



(上) あるある動画 part②⑤

(模造紙) グループワークの発表

(上) グループワークの様子

認知症についての基本的な知識、ケアを講義で再確認。その後、日々のケアの中で良くある職員の対応を実演し撮影、編集。研修会でその動画（あるある動画）を全員で視聴し、当てはまる周辺症状や BPSD とそれに対してのケア方法を3つのグループを作りグループワークを行いました。



(上) 個人情報保護の重要性について再確認しました。 (上) ご利用者が楽しめるレクリエーションの研究です。テーブルごとに実践とその発表。

下半期	内容		内容	
	10月	褥瘡予防・衛生教育（食中毒予防等）	1月	排泄ケア・死生観教育・認知症ケア
	11月	事故防止・感染症防止	2月	レクリエーション技術・褥瘡ケア・個人情報保護
	12月	食事ケア・口腔ケア	3月	一年間の振り返り

外部研修にもたくさん行っています。



■11月6日：日本社会事業大学特別講義相談援助実習Ⅱ（1名）、多摩小平保健所食品衛生実務講習会A（1名）/8日：東社協北北ブロック生活相談員・介護職員研修委員会（18名）/12日：三菱総研「デイサービス収益改善セミナー」（1名）、介護予防に関する地域ケア会議（1名）/13日：東社協「高齢者福祉施設におけるチームマネジメントを学ぶ研修会」（2名）/13.14.26日：市ケアプラン研修（6名）/14日：小平ケアマネ連絡会第3回定例会（6名）/18日：東社協「高齢者施設におけるサービスマナー研修」（2名）/19日：東社協「介護技術に関する研修会」（1名）、市認知症初期集中支援チーム員会議（1名）/21日：東社協従事者共済会システム説明会（1名）/22日：国保連介護サービス事業者支援研修「平穏死という選択」（3名）、東社協北北ブロック施設長研修会（1名）、都「生活支援コーディネーター現任研修」（2名）/25日：かなでケアステーションセミナー「臨床実験に役立つフィジカルアセスメント」（1名）、25.28日：都労働相談情報センター「多様な働き方セミナー」（1名）/28日：東社協機能訓練指導員研修委員会「多職種連携・協働の視点によるプラン作成を考える」（1名）、全国老施協「社会福祉法人会計基準実践の基礎講習」（1名）/29日：市ケアプラン指導研修（10名）、小平ケアマネ連絡会（5名）、小平ボランティア担当者連絡会（1名）

■12月3日：市ケアプラン研修指導的役割（4名）、市ケアプラン研修実践（2名）/7日：市第2回在宅医療介護推進協議会（4名）/9日：東社協職員研修委員会「高齢者福祉施設におけるサービスマナー研修」（3名）/10日：令和元年度第2回東京都介護予防推進会議（1名）/11日：第8回わんアップの会ミニ講話「終末期の対応と退院支援」（5名）/13日：ケアマネ学習会「地域の施設相談員と連携し、ケアマネジメントに活かそう」（9名）/16日：市主任介護支援専門員連絡会（5名）/19日：都多摩小平保健所地域連携研修（1名）/20日：都令和元年度生活支援コーディネーター現任研修（2名）/22日：市自立支援・介護予防に向けた地域ケア会議実践者養成研修（1名）、全国高施看護師会「認知症専門医に学ぶ周辺症状に振り回されないケア」（2名）/23日：市令和元年度自殺予防対策講演会（1名）

■1月8.27日：介護支援専門員専門研修II（1名）/16.17日：都地域包括支援センター職員研修（1名）/17日：都立中部総合精神保健福祉センター「精神保健福祉研修（後期）」（1名）/18日：全国高施看護師会「進行させない拘縮予防とポジショニング」（2名）/21日：市ケアプラン指導研修（6名）/23日：都生活支援コーディネーター現任研修（2名）、23.24.29.30.31日：都福祉人材センター「認知症介護研修」（1名）/31日：市ボランティア担当者連絡会（1名）

■2月1日：小平ケアマネ連絡会「終末期における服薬サポートを学ぶ」（2名）/3日：市認知症初期集中支援チーム員会議（1名）/5日：東社協「高齢者福祉施設におけるチームマネジメントを学ぶ」（2名）、東社協生活相談員研修委員会「事例から学ぶ生活相談員の事故対応」（1名）/10.26日：東京都介護支援専門員専門研修II（1名）/13日：小平ケアマネ連絡会第4回定例会「終末期の本人・家族をどう支えるか」（4名）/14日：東社協東京都高齢者福祉施設協議会第3回総会（1名）/15日：小平ケアマネ連絡会多職種連携研修「CAPを通して本人の想いを支える」（4名）/16日：日本介護福祉士会「新カリキュラム対応介護実習指導者研修」（1名）/17日：市地域包括支援センター中央センター「基幹型地域ケア会議」（1名）/18日：東京都認知症介護実践者研修（1名）、市「地域包括支援センター5包括合同ケアマネ交流会」（3名）、市第2回認知症初期集中支援チーム事例検討会（1名）/19～20日：都「区市町村職員等高齢者権利擁護研修」（1名）、市第5回市内居場所連絡会（2名）/21日：一橋病院入退院サポートセンター「第2回在宅医療懇談会」（1名）

新任職員自己紹介

新しい職員が加わりました。これからもみんなで仲良く力を合わせて、ご利用者、ご家族の為に頑張って参りますので、宜しくお願ひ致します。

特養従来型棟2階介護職員



訪問介護事業所 サービス提供責任者



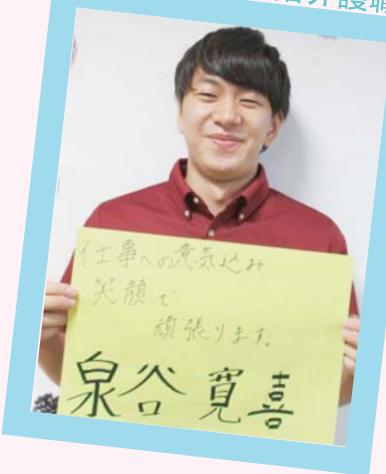
特養従来型棟3階介護職員



特養従来型棟1階介護職員



特養従来型棟2階介護職員



特養従来型棟2階介護職員



ご報告

四月一日付の法人発令人事で、多摩済生ケアセンター訪問介護事業所主任（管理者）に及川 雄亮が昇格・発令されました。



指導課長

近隣に他法人の新設施設が数棟開設しますが、私たちは小平市内の老舗の施設として地域の皆さんに選ばれる施設でいなければなりません。その為に必要不可欠なことは、生活相談員、介護職員のスキルアップの向上です。令和2年度は、毎月の職員全体研修会で担わせて頂いている「講師」としての腕を磨き、職員一人ひとりのスキルアップを実現させます。また、各課長と連携しながら、生活相談員として、ご利用者、ご家族はもちろん、職員の相談事も親身に受け止められる課長でいます。

中島 直美



事務課長

健全な施設運営が重要ですから、無駄を無くし施設のお財布の紐を閉め、必要なところにしっかりとお金が使われようすることが経理である新婚で一児のパパになる私の役目です。今まで以上に節電、節水などの節約について小姑のように職員の皆様に発信し続けます。ご理解とご協力をお願いします！



北嶋 栄氏

医務課長

ご利用者の笑顔が増え、また、心身共に安心して生活をお送り頂けるよう、多職種と連携をしながら医療面でのサポートをします。また、介護現場の中で必要になる医療的な知識などを研修会や実際の仕事の中で職員の皆さんに高めてもらえるよう、今年度も頑張ります。

松尾 よし子



介護課長

中島課長にOFF-JTは任せて、私の役割はフロアでのOJT。実践から職員のケアに必要になる知識、技術を向上させ、ご利用者が安心快適に生活が送れるように頑張ります。たまにはOFF-JT…講師もやりたい…。



井村 謙悟

在宅介護室課長

何事も大切なことは「継続」です。昨年度始めた筋トレは三日坊主でしたが、今年度こそは継続させ、今以上にフィジカル＆メンタルを鍛え上げます。1年後の自分の大胸筋が楽しみです。

田中 伸一



課長決意表明

サルコペニアとフレイル

加齢に伴い様々な機能低下、健康障害（日常生活機能障害、転倒、独居困難、入院、死等）に陥りやすくなります。健康と介護が必要になる状態の間、つまり身体障害に至る手前のこの状態を「フレイル」といいます。また、「サルコペニア」は筋肉量や筋力の低下によって特徴づけられる症候群で、身体機能障害、生活の質の低下、死のリスクを伴います。

筋肉量が減少し、筋力・身体機能の低下を主要因とするサルコペニアに対し、フレイルは身体機能の低下・認知機能・栄養状態・日常生活の活動性や疲れやすいなど、広範な要因を含みます。フレイルは悪循環や負の連鎖を引き起こしていますが、なかでも一要因であるサルコペニアとそれに伴う筋力低下は中心的な要素です。言い換えると、サルコペニアをしっかりと管理すればフレイルの悪循環を断ち切ることになります。

健康維持のために推奨されている運動には有酸素運動（ウォーキング・ジョギング・水泳等）・筋トレ（スクワット・腕立て伏せ等）・ストレッチ等があります。高齢の方は更にバランス能力・（方向転換等の）動作の素早さ・手足の関節トレーニングも欠かせません。…が、実際に何かを行おうとすると「何を」「どのくらい」「どのように」行つたらいいのかわからないという方も多いと思います。まずは、普段の生活の中での動作を見直し、それらをトレーニングとして習慣づけて健康寿命をどんどん伸ばしていきましょう！



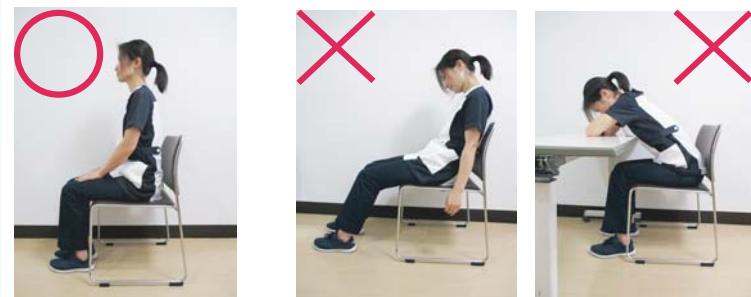
機能訓練指導員 富田 亜未 理学療法士

平成26年4月に多摩済生医療團に入職。訓練中にご利用者の笑顔とやる気を引き出すことも得意とするが、なぜだろう、ご利用者だけでなく彼女と仕事をしている職員も笑顔になれる。柔道整復師や作業療法士の他の機能訓練指導員たちや介護職員、看護職員等と連携しながらご利用者の身体機能の維持向上に力を入れている。ご利用者の為にいつの日かリハビリテーション界のゴッドハンドと呼ばれることを目指し?!日々奮闘している。

生活の中での姿勢や動作を見直してみましょう！

姿勢

①座っている時



(良い姿勢)

- ・お腹を引っ込みで背筋を伸ばします。
- ・足の付け根と膝を直角にして深く座ります。

②立っている、又は歩く時

- ・背筋をしっかりと伸ばしましょう。

* 良い姿勢は体幹のバランスも良くなるので、転倒なども予防出来ます。



動作

①立ち上がる時



- ・手を使わないので椅子から立ち上がりることで、両下肢に負荷が掛かり易くなります。

注) 立ち上がり時のふら付き転倒に十分注意してください。

②起き上がる時

- ・何かに掴まらずに起き上がりすることで、特に腹筋に負荷が掛かり易くなります。

注) 無理をすると腰痛などの怪我の原因になるので無理はせずに初めは出来る範囲で取り組んでみましょう。



特集
身体が楽になる
a special edition

新型コロナウイルスの対応について

令和2年4月1日現在

厚生労働省の通知に基づき、現在、下記の対応を行っております。

- 職員マスク着用、手指消毒、出勤前、始業前の検温実施。
- 面会の制限。配送業者等入館原則禁止。やむを得ずの入館時 検温を実施。
- 毎日、施設内の消毒を実施。
- ショートステイ・デイサービス利用者については送迎車乗車 前の検温を徹底、手洗い、うがいを実施。
- 訪問看護などの訪問系サービス利用者の訪問前のご利用者の 検温実施。

この対応については、コロナウイルスが終息するまでの間、継続させて頂きます。ご利用者・ご家族・関係機関の皆様にはご不便をおかけしますが、感染蔓延防止最優先の対応であることをご理解頂き、ご協力をお願い致します。尚、対応は厚生労働省他関係機関の通知に基づき都度見直しを行います。

小平市地域包括支援センターより

大沼町には「いきらくサロン大沼」、美園町には「いきいき体操美園」という住民の皆さまが立ち上げた介護予防体操の集まりがあります。

今回のほのぼので特集されているフレイルの予防に近くの人や友だち同士で楽しく体操ができたらしいな、と考えているけれど、実際どうしらたいいのか迷っている皆さん！地域包括支援センター多摩清生ケアセンターの生活支援コーディネーターまでお声掛け下さい。

一緒に考えて行きましょう！

○いきらくサロン大沼：毎月第2水曜日

13:30～大沼団地15号棟団らん室にて

○いきいき体操美園：毎月第1,3金曜日

14:00～イリーゼ小平食堂にて

※現在はコロナウイルス感染防止の為、休止中です。

再開の時期についてはお問合せ下さい。

ご不用のタオルください

ご不用のタオル、フェイスタオル、バスタオルを無償でお譲りください。使用済みで結構です。（特養事務所）



モデル：ユニット棟1階（左）主任 丸山 真里子さん（右）副主任 町田 徹さん

令和2年2月14日 NHK放送のニュースウォッチ9で当施設の感染症防止策が紹介されました

- ・インフルエンザなどが流行する前に面会者カードが白から赤に変わり、来園者に嗽手洗などの励行、注意喚起を行っていること
- ・感染症防止マニュアルを書面だけでなく動画にして、職員に分かり易く工夫していることなどなど



一緒に働きませんか？

特別養護老人ホーム多摩清生園

●介護職員さん大募集

正職員：月額 240,600円～
年収 370万以上

資格経験不問

勤務時間 7:00～16:00、10:00～19:00
11:00～20:00、12:00～21:00
17:30～翌10:00、21:00～翌7:00

日勤パート：時給 1,160円（賞与含む）～
週2日以上から可（日数、時間、曜日は応相談）

夜勤パート：1回 15,000円

勤務時間 21:00～翌7:00（実働8時間）
週1回以上から可

●用務

パート：時給 1,160円（賞与含む）～ 資格経験不問
勤務時間 7:00～11:00の間で週3回から可
(日数、時間、曜日は応相談)

多摩清生ケアセンター

●デイサービス送迎スタッフさん大募集

パート：時給 1,160円（賞与含む）～資格経験：不問
勤務時間：①8:30～10:30 ②14:30～17:30
(日数、時間、曜日は応相談)

●訪問介護パート登録ヘルパーさん大募集

時給：生活援助 1,350円、身体介護 1,700円
資格：初任者研修、ヘルパー2級以上
手当：介護福祉士+50円、日祝日+100円
通勤費：1件 100円～200円