



今月のヒトコト フタコト ミコト

- 十月です、秋となりました。秋の話の切り出しの定番といえば「文学の秋、運動の秋、食欲の秋などいろいろありますが、あなたの秋はどんな秋ですか？」といったところでしょう。さて、「十月」、「文学の秋」というキーワードから皆さんはどんなことを連想されますでしょうか。
- 松尾芭蕉。日本人の多くがその名を知っている文学者です。日本史上最高の俳諧師とされ、命日である10月12日は芭蕉忌として秋の季語にもなっています。芭蕉が亡くなる数週間前に詠んだ有名な句があります。**秋深き隣は何をする人ぞ。**死を迎える前のこころ寂しい秋に、隣室の人の様子を想像しながら**自分自身の孤独さを感じ、他人との触れ合いを求めようとする心**を表しているとされています。
- 今の日本では病院や高齢者施設で最期を迎える方が多くなっており、シンフォニー稻佐の森も多くの高齢者の方に利用していただいている。秋深き隣は何をする人ぞ。稻佐の森の利用者様にも芭蕉のような思いを持った人がいらっしゃるかもしれません。稻佐の森では皆さんのたくさんの触れ合いと繋がりを大切にしています。



気になるニュース

高齢者は交流も外出も大事

長崎新聞（平成30年9月9日）より

「高齢者は交流も外出も大事」だなんて当たり前じゃないかと思いましたが、同時にこのように当たり前に思うようなことをしっかりと調査、研究してくれてありがたいとも感じました。

この研究内容をもう少し詳しく確認してみたところ、交流だけしている、外出だけしている、ということでは不充分なようで、外出したら交流をする、または交流のために外出をする、ということがより好ましいということでした。この研究の対象となった1023人は「公共交通機関の使用や日常品の買い物、食事の用意などの日常生活動作に問題のない健康な研究参加者」であるため、介護予防レベルの方に置き換えて考えてよいかもしれません。

自由に活動できるうちに外出と交流の両方の機会確保を習慣化させることが肝要のようです。男性は特にこのような機会づくりが苦手な方が多いようですのでお気をつけください。

介護のしくみと情報

相談員・介護支援専門員 宮川典章

Q.「要介護度とは何ですか。要介護度の違いについて具体的に教えてください。」

A.「要介護度とは介護や支援が必要な度合いのことです。

要介護度は下に示すように7段階(要介護1~5及び要支援1・2)にわかれます。」

要介護度	心身の状態のめやす	稻佐の森で利用できるサービス					
		特養入所	老健入所	グループホーム	ケアハウス	短期入所	通所介護
要支援1	「起き上がり」「立ち上がり」などの能力が少し低下し、身の回りの世話の一部に支援が必要。	×	×	×	○	○	×
要支援2	要介護1相当の状態で心身の状態の現状維持・改善が見込まれる。	×	×	○	○	○	○
要介護1	「歩行」「洗身」などの能力が少し低下し、身の回りの世話の一部や立ち上がり等に支えが必要。	△	○	○	○	○	○
要介護2	「移動」「衣服の着脱」などの能力が低下し、身の回りの世話全般に介助が必要。立ち上がりや歩行に支えが必要。	△	○	○	○	○	○
要介護3	日常生活の動作の能力が著しく低下しほぼ全面的な介護が必要。	○	○	○	○	○	○
要介護4	要介護3の状態に比べ、さらに動作能力が低下し、介護なしには日常生活を営むことが困難な状態。	○	○	○	○	○	○
要介護5	要介護4の状態よりもさらに動作能力が低下しており、介護なしには日常生活を営むことがほぼ不可能な状態。	○	○	○	○	○	○

豆知識 要介護度とサービス利用料金について

要介護度によって1カ月に利用できるサービス利用限度額が設けられています。また、各サービスの利用料金(サービス費用)も要介護度によって決められています。

※原則的にサービス利用限度額と各サービスの利用料金は介護度が上がるほど金額が高くなっています。

体操のスゝメ 「頭の体操これ即ち脳トレなり」

健康運動指導士 山本久美子

今回の『体操のスゝメ』は身体を動かす体操ではなく頭を動かす体操を紹介します。頭の体操つまり脳トレです。脳を活性化させるためには「考える」「挑戦する」「判断する」などの行動が良いとされています。簡単な計算問題や漢字・ことわざなどのことばの問題で脳を刺激しましょう！

【計算の問題】

- に「+」か「-」を入れて正しい式にしましょう

【例題】 $5 + 1 + 6 - 2 = 10$

問① $6 \square 8 \square 5 \square 1 = 10$

問② $5 \square 1 \square 3 \square 9 = 10$

問③ $3 \square 2 \square 5 \square 9 = 15$

問④ $9 \square 6 \square 3 \square 8 = 20$

【漢字の問題】

- に漢字を一文字入れて、二字の熟語をつくりましょう

【例題】 着 ↓ 聖 → 火 → 力

問① 岩 ↓ 落 → □ → 像

問② 造 ↓ 開 → □ → 束

問③ 文 ↓ 古 → □ → 物

問④ 人 ↓ 道 → □ → 利

頭の体操【脳トレ】のポイント！

※間違えても大丈夫！あきらめずにチャレンジ！

※足踏みしながら行うとCOT*になります！

※自分でも問題を作ってみましょう！

*COT；コーディネーショントレーニング（先月号で紹介）



※答えは、4ページの下部にあります

シンフォニー稻佐の森の中にあるWACセンターでは、Well Aging Community (WAC; 高齢者が安心し、生きがいを持って暮らせるまちづくり) を推進しています。地域で活動されている団体様をお手伝いできることがあればご相談ください。出張介護教室などを地域の皆様と一緒に実施していくことを考えています。【問い合わせ；稻佐の森連携室 Tel.862-1732まで】



照明器具に隠された.....



WAC IN NAGASAKIの建物のコンセプトが「和・華・蘭」であることはこれまでにお伝えしておりますが、煉瓦づくりの外装で仕上げられている鶴舞苑Ⅱとシンフォニー稻佐のⅡは、往時の長崎ホテルをイメージした外観で、「和・華・蘭」の『蘭(オランダ・ポルトガル等の

西洋)』を表現しています。そして蘭の中でも、鶴舞苑Ⅱを「和テイスト」、シンフォニー稻佐の森Ⅱを「洋テイスト」と位置づけています。このテイストの違いが顕著に表れているものの一つのが、照明器具です。

鶴舞苑Ⅱの「和」が感じられる照明器具のモチーフの中に長崎らしさを表現しているものが三つあります。皆さん御存知でしたか?



長崎市の花「あじさい」、そして名勝地である「眼鏡橋」と「出島」です。

あじさい、眼鏡橋、出島は、鶴舞苑Ⅱの1階から7階まで、フロア毎に異なっており、今度、発見してみてください。

長崎の魅力にこだわった建物づくりのご案内はまだ続いますが、今回はここまでにしておきます。

(案内役:峰松)



生活相談員・支援相談員 -利用者様に安心で生きがいのある生活を-

シンフォニー稻佐の森には多種の施設、事業所があります。各現場では介護職員、看護職員などが中心になって直接的なサービス提供を行っていますが、利用者様が生きがいのある、その人らしい生活を送る事ができるように援助する事も大変重要になります。この生活相談と支援の業務を担うのが相談員(生活相談員・支援相談員)です。

サービス利用時に過ごしやすい生活と楽しみのある時間を過ごしていただく為には、利用者様の状態や家族関係等を把握し、精神面や環境面に対して援助をする事が必要

です。また、様々な悩みや毎日の生活での希望や要望に対する助言や説明、家族との信頼関係の構築、サービス利用前後(入所・退所)の案内・説明、諸手続き、関係者との連絡調整なども相談員の重要な役割になっています。

超高齢社会時代となった今、限られたサービスを必要な方に適切に提供できるよう、総合的にサポートする役割を担う相談員。日々、努力・研鑽し、皆様のお役に立つことを目指しています!



シンフォニー稻佐の森の相談員です。よろしくお願いします!

鶴舞苑は設立34周年

シンフォニー稻佐の森の始まりとなった施設は鶴舞苑(特別養護老人ホーム)でした。敷地に入って真っ先に目にに入る白を基調とした建物で、鶴の港(長崎港)を見下ろすように立っています(鶴舞苑の名称の由来にもなっています)。開設したのは昭和59年10月1日、今年で設立34周年となります。昭和から永く運営できているのは利用者の皆様、地域の皆様のご理解とご協力があってのことと存じます。誠にありがとうございます。これからも健康で安心と生きがいを持って暮らせる施設として職員一同、頑張ってまいります。



長崎港からの風を受ける鶴舞苑

各施設で敬老会を開催

今年は9月17日が敬老の日でした。敬老の日は祝日法で「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」とされています。

敬老の日に合わせてシンフォニー稻佐の森の各施設ではそれぞれ趣向を凝らした敬老会を実施しました。皆様、ご長寿おめでとうございます!

※各施設の敬老会の様子はウェブサイトでご確認ください



長生きでさういき
おめでとうさういき
ごさういき

おめでとうさういき
ごさういき

おめでとうさういき
ごさういき

おめでとうさういき
ごさういき

得するウチク!? 長寿にまつわる縁起物あれこれ

多くの方は自分や家族の長生きを望むもの。これは万国共通、今も昔も変わらないようです。日本にも古くから長寿を祈願する縁起物が数多くあります。おせち料理に長寿の象徴として髪が長く背中が曲がった海老が入っていたり、七五三のときに子どもの長寿を願う千歳飴があったり。「鶴は千年、亀は万年」でお馴染みの鶴と亀も長寿の縁起物、鶴舞苑の施設名にもその意味が込められています。

長寿の縁起物の植物といえば松。花言葉は「不老長寿・永遠の若さ」。古くから神に関する木と言われ神が木に宿のを「待つ」と言ったり、神を「祀る」といったことばが語源になっているとも言います。正月に飾る門松は神様を引き寄せる縁起物として使われ、実際に松は冬でも枯れずに長く生きる木です。



さて、こちらの松はどこのかわかりますか?

これは鶴舞苑の玄関横の花壇にある夫婦松です。

鶴舞苑のご利用者様と施設の永らくの繁栄、そして設立者であった初代理事長夫妻の志しを象徴して設立時(昭和59年)に植えられたものです。

今でも堂々と盛えており、シンフォニー稻佐の森を訪れる皆様をお出迎えしています。



交通

- 長崎バス「シンフォニー稻佐の森」行き 終点
- 稻佐山登山道入口より車で5分
- 飽の浦小学校より車で5分

企画・発行

〒850-0062

長崎市大谷町 418-1 WACセンター5階

電話 095-862-1732 FAX.095-862-1737

稻佐の森連携室



<http://www.nagasaki-kouseifukushidan.or.jp/>

シンフォニー稻佐の森

検索