

シンフォニー稻佐の森 だより

2019

3月

第58号

今月のヒトコト フタコト ミコト

- この広報誌を作成しているのは2月の中旬、長崎ランタンフェスティバルの真っ最中です。街は新地中華街を中心赤や黄色の灯籠によって中国風に染められ、異国情緒を楽しむことができます。昨年は106万人と過去最高の人手を記録し長崎の冬の一大イベントに成長、賑わいは秋の長崎くんちにも負けないくらいになっています。
- 長崎くんちには江戸時代初めからの400年近い歴史があります。一方、長崎ランタンフェスティバルは平成6年に始まつばかりで、まだ26年目。この新しいイベントが創造されていくうえで、関係者の皆さんにたくさんのアイデアを発想してきたとともに、たくさんの挑戦と失敗を繰り返されてきたことでしょう。また時代の変化への対応にも敏感で、話題の若手変面師や青年会の皆さんなどの若い世代の力も近年のイベントの成功に繋がっているようです。
- 新しいことを始めるのは簡単ではなく、それを継続し成功につなげることは更に難しいことだと思います。長崎ランタンフェスティバルを楽しむことに加え、そこから私達も何かを創造していくようにいきたいものです。



気になるニュース



(平成31年2月8日)より

気になるニュース

高齢者見守り

107事業所に委嘱

島原市と市医師会は4日、小売店や介護タクシーや運営会社など市内4事業者との間で「高齢者等見守りネットワーク連携協定」を結んだ。事業者が高齢者らの事故や異常を見つけた場合、市や市地域包括支援センターに通報。早期発見と適切な対応で高齢者らが安心して暮らせる町づくりを進めることで暮らせます。市福祉課によると、今回を含め計68事業者と協定を結んでいます。(後略)

記事は島原と佐世保の高齢者見守りに関するものですが、長崎市でも、新聞・宅配・ガス会社など別訪問する事業者と連携した『高齢者あんしんネットワーク』という支援体制が整えられています。日本の少子高齢化がもたらしている問題のひとつに高齢者の単独世帯の増加、いわゆる“独居老人の増加”があります。平成28年の時点で65歳以上の方がいらっしゃる世帯は2417万世帯ありますが、そのうち、ひとり暮らし世帯数は656万世帯に及びます(内閣府『平成30年版高齢社会白書』より)。昔は子どもや孫たちと生活する三世代世帯が多く、世代をまたいだ近所付き合いも盛んでしたが、今の世ではそれらも希薄となり、記事にあるような行政や企業などが牽引していくようなシステムが大きな支えになっています。これも福祉文化のひとつなのでしょう。

介護のしくみと情報

相談員・介護支援専門員 宮川典章

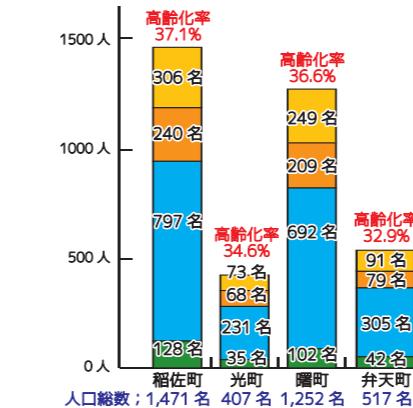
Q.“みんなが健康で安心して暮らせるまちをつくっていくために

まずは自分たちのまちのことを知りたいのですが…」

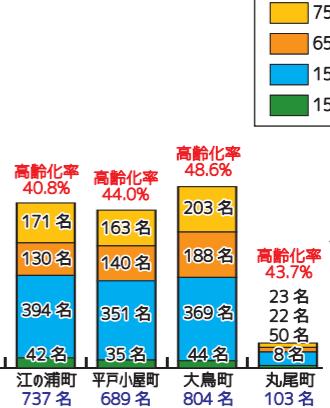
A.“地元のまちのことをちょっと調べてみました・その1(稻佐・朝日小学校地区)」

「まち」とは人が多く集まり住んでいるところのことです。そこに住んでいる人にとっていちばん身近な地域共同体であり、労働や教育、医療、遊び、お祭りなど住民相互の交流が行われる社会です。私たちの「まち」には今、どれだけの人が生活しているのか。小学校区を参考にまとめてみました。(次号では飽浦小学校地区の情報をお知らせします)

稻佐小学校区(一部)



朝日小学校区



高齢化率とは ...
 高齢化率(%) =

$$\frac{65歳以上人口}{総人口} \times 100$$

 ※その地域の65歳以上の人口割合
 参考) 長崎市全体の高齢化率
 31.4%(平成30年)
 全国の高齢化率
 27.7%(平成29年)

※長崎市HPデータ(平成30年)より作成

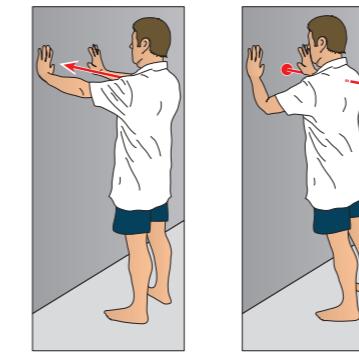
体操のス、メ「ラクラク壁体操」

理学療法士 松本 仁司

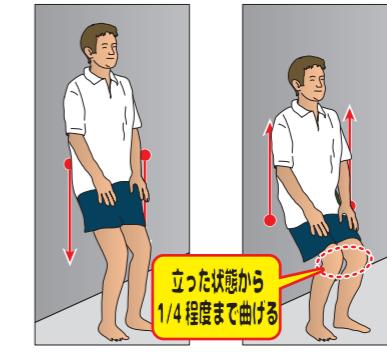
冬の寒さも峠を越したでしょうか。暖かい春はもうすぐここまで来ています。地中に隠れていた虫たちが顔を出します。私達もそろそろ動き出す時です!

今回は少しずつ体を動かしていく体操として壁を使った運動を2つ紹介。壁を利用して筋力に自信がない方や関節・筋肉に痛みがある方でも無理なく行えます!

■ラクラク・腕立て伏せ



■ラクラク・スクワット



「ラクラク壁体操」のポイント
 ・息を止めずに
 行いましょう!
 ・痛みや不快感がない
 範囲で行いましょう!
 ・痛みが出たら
 すぐに運動を
 中止しましょう!



手すりを力強く使えるようになり、
 猫背等の改善にも効果あり!

立ち座りの動作が安定し、
 歩行や階段の上り下りも楽に!

- 足を肩幅に広げ、壁に向いて立つ
- 両手をまっすぐ伸ばして壁につける
- ゆっくりと肘を曲げて体を壁に近づける
- 壁を押すようにしてゆっくりと元に戻す

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きたいと考えています。【問い合わせ: 稲佐の森連携室 Tel. 862-1732まで】



有田焼 Made in Arita.

施設を初めてご利用になる皆様が入所案内、利用案内等で見学される際は、施設の様子を関心深くご覧になります。施設としては日々の生活の基本の場となる部屋の造り、トイレやお風呂の使い勝手などをしっかりと備えておくことが最低限の努めです。

ただしシンフォニー稻佐の森ではそれだけでなく、少しでもご利用者様の生活の質が



わけではありませんが、病院経験の豊かな看護師も多いので施設としてできる範囲での医療行為によって利用者様が今最も良い状態を維持できるように日々努めています。

施設看護師の仕事として一番大変なのは、インフルエンザや感染性胃腸炎など冬場の感染の時期でしょうか。利用者様はいろいろな病気をお持ちで抵抗力も弱いですので、感染しないように多職種で協力、連携して対応します。そのような努力が実を結び、利用者様の笑顔が見れることが看護師として一番嬉しいことです。

(統括主任看護職員)



みんなのからだと心の支え -健康管理を担う看護師です-

シンフォニー稻佐の森の職員は約360名。介護職員の人数が過半数を超えて約190名と一番多いですが、それに次ぐのが看護師の約50名。利用者様の健康管理を担う立場として、主に体温や血圧などのチェック、生活状態の観察、内服管理、病院受診の対応などを行っています。また医師との連携や介護職員との情報交換のもと看護の視点から利用者様を見つめ、身体的・心理的な変化等があれば多職種に伝えていくようにしています。

高齢者施設では病院と全く同じ対応ができる

追記: 看護職員さんたちの存在は利用者様だけでなく、介護職員をはじめとした他職種の職員にとっても大変心強い存在です。
まさに多職種協働の要になっています!



4/21(日)

稻佐の森
春の文化祭

音楽と武術の
シンフォニー

13時半より

創成館管弦吹奏楽部 & 勝風神刀流剣武術

毎年、ご利用者様と地域の皆様に楽しみにしているイベントです。今年のスタートイベントは『稻佐の森・春の文化祭』。長崎県内で指折りの実力と実績を誇る創成館高等学校の吹奏楽部さんと、ランタンフェスティバルや

日 時：平成31年4月21日（日）13時開場、13時30分開演
場 所：シンフォニー稻佐の森Ⅱ 6階ホール
問合せ：稻佐の森連携室（☎862-1732）
※一部地域に送迎バスが回ります

送迎申込み切：4/17(水)



得
するウチク?



三月の季候・雑学あれこれ.....



和風月名の“弥生”とは？

日本では3月のことを「**弥生**（やよい）」と呼びます。「木草 弥や 生ひ月（きくさいや おひづき）」という言葉が語源で、これが詰まって「**弥生**」となりました。『冬が終わり、草木が弥々（いよいよ）生い茂ってくる季節』ということです。ちなみに、日本の歴史に出てくる**弥生時代**は、この時代に使われた土器が「東京の弥生町」で最初に発見されたことが由来です。

三寒四温の季節？

この時季に「**三寒四温**」という言葉が使われることがあります。中国北東部や朝鮮半島などで冬の気象状況を表す言葉が日本にも伝わってきました。字の示すとおり、寒い3日間と温かい4日間が繰り返される現象ですが、このような現象は日本では春先に起こることが多いようです。

三寒四温

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

稻佐の森連携室

〒850-0062

長崎市大谷町418-1 WACセンター5階

☎ 095-862-1732 FAX.095-862-1737

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



検索

