

「第8回介護者勉強会」開催中止のご案内

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、毎年開催していた介護者勉強会は昨年度に引き続き、今年度も中止の判断に至りました。今年度は、アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所だよりを発行しました。

アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所について

当事業所は5名の介護支援専門員（ケアマネジャー）が在籍しています。業務内容は介護保険を利用するための要介護認定の申請のお手伝い、介護保険制度やサービス利用に関する相談、サービス利用の調整、居宅サービス計画書（ケアプラン）の作成、サービス事業所との連携等を行なっています。ご利用者・ご家族が在宅生活を送る上で、不安が軽減できるよう支援させていただくことを心がけております。

介護保険制度は3年ごとに見直され、日々情報収集を行ったり、研修会等に参加して、職員全員で自己研鑽に励んでおり、時には他職員に相談しながら業務をすすめています。当事業所の特色として、職員はそれぞれ人柄が良く、事務所内の雰囲気がとても明るいところです。

当事業所 管理者 佐藤より

日頃より、私たち介護支援専門員（ケアマネジャー）へのご理解・ご協力をいただいておりますことを、この場をお借りしてお礼申し上げます。

さて、平成25年より例年開催しておりました「介護者勉強会」ですが、令和元年の第7回目を最後に新型コロナウイルス感染拡大により休止している状況であります。現在もコロナ禍が続く中、収束の見通しも立たず、皆様には御自愛いただきますようお願いしているところであります。その為、感染予防の観点から、大変残念ながら今年度も第8回介護者勉強会開催は見送りとさせていただきます。

しかしながら、このまま何もなく休止を続けることは私たち事務所職員として不本意であると考え、当広報誌の作成に着手いたしました。普段お伝えできない内容や職員紹介なども盛り込んでおります為、楽しみながらご覧いただければ幸いです。今後とも職員一同をよろしくお願い申し上げます。

* 職員紹介 *



主任介護支援専門員 所長

さとう じゅん

佐藤 潤



☆趣味・特技☆

アウトドア（キャンプ）

子どもたちの成長記録の作成（写真と動画）

☆座右の銘・好きな言葉☆

昨日から学び、今日を生き、明日へ期待しよう

☆心がけていること☆

相手の身になって物事を考えること

『寝てできる腰痛体操』のご紹介

運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談下さい。

私も取り
組んでいます！

1

- ・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- ・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



2

- ・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



寝ながらできるので、すきま時間などで取り組み、ぜひ腰痛予防にお役立て下さい。

3

- ・大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- ・息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- ・腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう
これを10回しましょう



* 職員紹介 *

介護支援専門員 主任

やまたに かすみ

山谷 香澄



☆趣味・特技☆

バレーボール

☆座右の銘・好きな言葉☆

一期一会

☆心がけていること☆

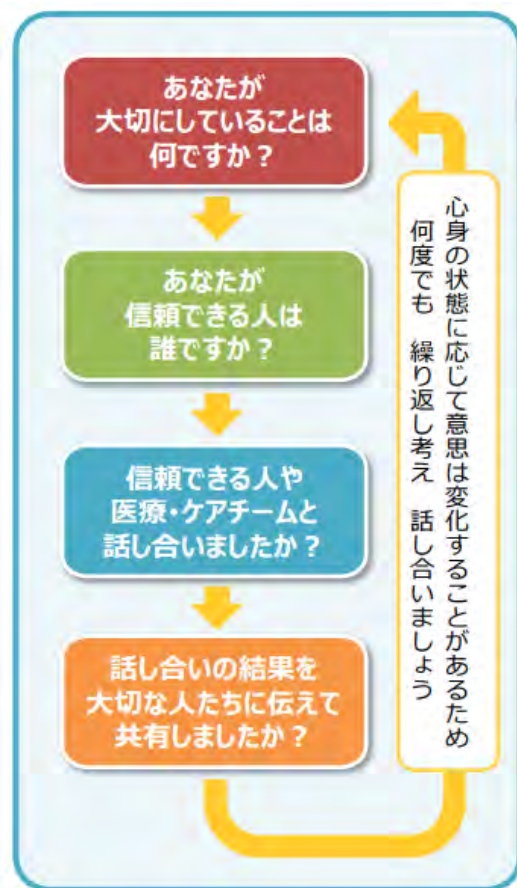
自分自身の体調管理です！笑

アドバンス・ケア・プランニングのご紹介

ACP：アドバンス・ケア・プランニングとは『人生会議』と呼ばれているものです。自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていること、どこでどのような医療やケアを望むかを前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することです。話し合いを繰り返し行なうことで、もしもの時に、ご本人の意思を尊重する選択につなげられる可能性があります。



← こちらは人生会議をテーマにした冊子です。話し合った内容を記録しておくことも大切です。



冊子を見てみたい！欲しい！という方は、
担当ケアマネジャーまでお声掛けください。



* 職員紹介 *

主任介護支援専門員 副主任

よねち なつえ

米地奈津恵



☆趣味・特技☆

- ・音楽鑑賞(星野源、三浦大知、KingGnu) ・ウォーキング
- ・ドラマ鑑賞(大河やコメディとか広範囲に) ・テレビ体操

☆座右の銘・好きな言葉☆

ポジティブ



タイムセール



☆心がけていること☆

笑顔



何事も勉強



感謝の気持ち



福祉用具レンタル立ち上がりサポート手すり「ロハテス」の紹介

椅子からの立ち上がりを
手伝います！

1.8キロと軽量！

使いたいところまで簡単に持ち運べる



「支えが、ちょっとあるだけで助かる」「ぎょうぎょうしいのはイヤだわ」と、思っている方にご検討いただけたらいいなあと思います。介護保険の対象で、お試し利用もできますので、ぜひ(^^)



床からにも



* 職員紹介 *

介護支援専門員

すなはら

みさと

砂原 美里



☆趣味・特技☆

テレビで野球観戦・新商品のチェック

☆座右の銘・好きな言葉☆

七転び八起き

☆心がけていること☆

常に前向きを心がけています

意欲向上に繋がる自立支援のご紹介

意欲が低下してしまう原因

- ・ 環境の変化により精神的なもの
- ・ 加齢により脳神経細胞の減少
- ・ 病期などによる身体的要因
- ・ 認知症の症状の1つ

など

意欲がわかない



昼夜関係なく横になり、生活リズムが乱れてしまい、睡眠や栄養に影響がでてしまいます。

日光を浴びることや適度な運動を行なうことで、身体のバランスを整える脳内物質セロトニンを活性化させるといわれています。

①役割を作る

役割を作り、それを担ってもらうことで達成感が得られます。さらに、「自分は必要とされているんだ」という気持ちも生まれ、自己肯定感を高めることにも繋がります。

例) 自分の前のテーブルを拭いたり、家事の一部を手伝ってもらう等。

②選んでもらう

自分で選択、決定をする機会をつくり、それが認められることで主体性や自尊心が生まれ、意欲の向上に繋がります。

例) ご飯のメニューや洋服の選択等。

③ポジティブな感情を引き出す

ワクワク感を感じられるよう、言葉かけなどを工夫しましょう。思い出にまつわる言葉かけで、ポジティブな感情を引き出します。



* 職員紹介 *

介護支援専門員

てらさき

あやの

寺崎 綾乃



☆趣味・特技☆

動画鑑賞・実家の犬猫と戯れる

☆座右の銘・好きな言葉☆

継続は力なり

☆心がけていること☆

気持ちの切り替えです😊

🍴きざみ食の注意点・食事時にふせた時の対応🍴



かむ力や飲み込む力が弱った時には、おかずを細かく刻んで食べると食べやすいと聞きました！



きざみ食には、注意するポイントがあります。かむ力が弱くても、上手く飲み込めるなら様子を見て試してみてください。飲み込む力が弱っていたら、粒を上手く飲み込めず誤嚥(ごえん)につながる可能性があります。

きざみ食 提供のポイント

◎普通の硬さの物を刻むのではなく、**柔らかく調理**してから刻む。

◎まとまりやすいように、**トロミ**をつける。※片栗粉は唾液で分解され、食材をまとめられない為、トロミ剤を使用します。

※薬局で売ってます⇒



●むせた時の対応●

せき込みやすいように、少し**前かがみ**の姿勢になりましょう。

背中強く叩かず、**さする程度**に。叩いた刺激で咳が止まってしまう事や息を吸うタイミングで叩くと、異物が肺に入ってしまう恐れがあります。

水分を摂るのはむせ込みが落ち着いてからにしましょう。





**今後ともアメニティ美幌指定居宅介護支援事業所
をよろしくお願い致します！**

編集後記

タイトルの由来は、みなさん、嬉しかったこと・楽しかったこと・苦労されたこと・悲しかったこと等、色々な人生を歩んでこられたと思います。十人十色や千差万別の意味も込めて、人それぞれ個性が違うことを色にたとえてみました。

コロナ禍がまだ続いておりますが、お互い体調管理を行なっていきましょう！（砂）

アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所だより『いろとりどり』第1号

発行：アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所 **発行日：**令和4年12月1日

住所：〒092-0004 網走郡美幌町字仲町2丁目38番地の2

電話番号：0152-73-6119 **FAX番号：**0152-75-2316