

こんぴらだより



vol.40

2016

グループホーム こんぴら

行事報告

サンライズ こんぴら

行事報告

取り組み：ご家族様アンケート
ISO更新審査

利口げな話

特集：「へえ〜っ、そうなんだ!?
〜昔の人はすごい!!〜」 第34回

編集後記

関連機関



特集

へえ〜っ、そうなんだ!?
〜昔の人はすごい!!〜

第34回



！ てんぷらをからっと揚げるには衣に塩か酒をいれる

てんぷらの衣は、よく冷やしておくのと、さっと溶いて粘りを出さないのがコツ。さらにおいしく仕上げる知恵に、衣に塩をひとつまみくわえるというものがあります。このひと工夫で、てんぷらが、からっと仕上がります。他にも酒を小さじ1杯加えるのも効果的です。重曹を入れてもからっと仕上がります。重曹の量は小麦粉100g、水3分の2カップ、卵1個に対して小さじ1程度が適当です。



*昔から、「おばあちゃんの知恵」といわれているものは、長年の経験に基づいた先人たちの知恵の凝縮です。わたしたちも入居者の皆様から、たくさんの「へえ〜っ、そうなんだ!?!知らなかった〜!昔の人はすごいなあ〜」と、実感できるアイデアを日々、教わっています。

(参考文献:宝島社 おばあちゃんの知恵袋 決定版 生活のコツ700 編集/佐藤倫子)

編集後記

知らぬ間に春の準備が進んでいたようです。多少花粉が気になるかもしれませんが、春を探しに出かけてみてはいかがでしょうか? 忙しくて休みが取れない方は、食事の中で春を探してみるのもオススメです。たけのこやたららの芽といった山菜や鱈やハマグリなど…旬を迎える食材は栄養的にも優れていて身体にも良いようです!ぜひ春を味わってみてください。



グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら 広報誌「こんぴらだより」第40号

発行元：グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら

編集者：こんぴらだより発行部

住所：〒766-0002 仲多度郡琴平町167

TEL:0877-73-0811 FAX:0877-73-0812

ホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/> (永生病院のホームページよりお進みください)

eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp

発行年月日:平成28年4月1日

支援医療機関 介護保険事業所



永生病院
〒769-0311
仲多度郡まんのう町買田221-3
Tel 0877-73-3300



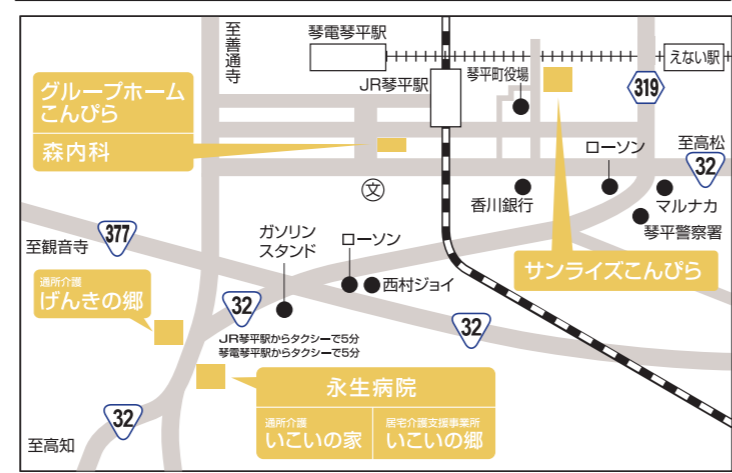
森内科(グループホーム こんぴら)
建物の1階
〒766-0002 仲多度郡琴平町167
Tel 0877-73-4188



グループホーム こんぴら
Tel 0877-73-0811

サンライズ こんぴら
(小規模多機能型居宅介護)
〒766-0004
仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1
Tel 0877-58-8600

- いこいの郷 (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- いこいの家 (通所介護) Tel 0877-73-3718
- げんきの郷 (通所介護) 〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811



グループホームこんぴら Group Home Konpira

●基本理念

家庭的温かさ・個人の尊厳を大切に、豊かな生きがいのある共同生活が送られるよう、家族の一員としての介護支援を行います

●基本方針

- 1.家庭的で安全な療養環境を提供します
- 2.24時間家族の一員がそばにいる安心感がもてるよう介護支援を行います
- 3.自分らしさを尊重した生活が送られるよう入居者の健康増進を図り個別性のある介護支援を行います

～バレンタインデー～

2月14日はバレンタインデー!グループホームこんぴらでは、「バレンタインなんて昔はなかったけどな～」とおっしゃる入居者様と一緒にチョコチップケーキを作りました。作ったケーキは、男性職員にプレゼントしてくれたり、皆で食べたりと楽しいバレンタインデーとなりました。



～ひなまつり～

ひなまつりにむけ、和室にひな人形を飾りました。「この人形は、どこに置くんやったかなー」と皆で思い出しながら、時にはひなまつりの歌を歌いながら飾りました。飾り終わると部屋がパーっと華やかな雰囲気になり、昔を懐かしく思い出しているのかずっと眺めている入居者様もいました。



取り組み

●ご家族様アンケート

グループホームこんぴらでは、年に1回ご家族様にアンケートを実施しています。このアンケートは職員の接遇についてや、環境整備・広報誌や行等についてご家族様に評価をして頂いております。回収したアンケートは集計し、職員全員で今後どう改善していくかを話し合っています。今年度は、回収率96.2%で全体的には良い評価を頂きましたが、3件ほど環境整備についてのご意見を頂きました。これからも皆様のご意見を参考に、より良い環境を提供できるよう努めてまいります。

●ISO再認証審査

3月7日・8日の二日間に亘り、グループホームこんぴらとサンライズこんぴらが、ISOの再認証審査を受審しました。それぞれの事業所に調査員2名が来られ、サービス内容や取り組み、記録についてなど様々な観点から確認を行っていただきました。定期的な実施している内部監査や理事長を交えての会議を行うなど、継続的に取り組んでいるため、大きな問題もなく無事にISOの認証を受ける事ができました。調査員からのアドバイス等を参考に、今後もより良いサービスを提供できるように取り組んでいきたいと思っております。

サンライズこんぴら Sunrise Konpira

●基本理念

住み慣れた地域の中で、その人らしく暮らし続けられるよう、在宅生活の支援を行います

●基本方針

- 1.通い泊まり・訪問のサービスを、随時組み合わせ合わせた介護支援を行います
- 2.地域の中での関係を大切に継続するとともに、個性を尊重した支援を行います
- 3.365日24時間切れ目のない安心した在宅生活が送れるような支援を目指します



～外部評価～

1月30日、地域運営推進会議の中で外部評価を行いました。昨年度までは香川県社協から調査員が来られ、サンライズでの取り組みを確認していましたが、今年度からは地域の方に参加していただき、地域の方に取り組みの確認やその評価をしていただくようになりました。地域の方からも良い評価をいただき、サンライズの事を知っていただく良い機会となりました。

～外食～

毎月1回、利用者様に好きな物を食べて頂こうと、利用者様と相談しながらどこに行くか決めていきます。自宅でも外食に行く事が少ないという利用者様も多く、懐かしいお店に行ったり、自分の好きな物を食べられてとても喜ばれています。外出の機会を作り、楽しみを持って過ごせるように支援しています。



認知症や介護について、分かりやすく説明したいと思います。



第13回 認知症の予防について

現在、「こうすれば認知症にならない」という方法はありませんが、「どうすれば認知症になりにくいか」という事は少しずつ分かってきました。

<認知症になりにくい生活習慣>

脳の状態をよく保つためにはバランスのいい食事や適度な運動、人と会う機会を多くする事や知的行動習慣を意識した生活を過ごす事が重要だと言われています。

具体的には…

- ①野菜・果物をよく食べる、青魚(DHA、EPA)をよく食べる
- ②週3回以上の有酸素運動(散歩やゆっくりした水泳等)を行なう
- ③人とよくお付き合いしている
- ④文章を書いたり読んだりする、ゲームをする
- ⑤睡眠習慣を良くする(30分未満の昼寝、起床後太陽の光を浴びる等)

<認知症で落ちる3つの能力の鍛え方>

認知症になる前に最初に低下する認知機能が

- ①「エピソード記憶」
- ②「注意分割機能」
- ③「計画力」

の3つと言われています。これらを意識して鍛える事で、認知機能の低下を予防しましょう。

3つの認知機能について

- ①「エピソード記憶」とは、体験した事を記憶として思い出す機能です。2日遅れ、3日遅れの日記をつけたり、何を買ったか思い出しながら家計簿をつけたりする事で鍛えられます。
- ②「注意分割機能」とは、複数の事を同時に行なう時適切に注意を配る機能です。一度に何かの料理を作ったり、何かをしながら他の事をする等で鍛える事ができます。
- ③「計画力」とは、新しい事をする時に段取りを考えて実行する機能のことです。効率のよい家事の方法を考える、やり慣れた事ではなく新しい事をする事で鍛えられます。