

ご自由にお持ち帰り下さい



**若松苑と
地域包括ケアシステム**1

認知症講演会 泉とオバーのよんな～笑って介GO～2

至福の時 ～幸せな気持ちを提供～3

こころのサプリメント…満足していますか？4

Medical Healthy Recipe…トマトは夏野菜???4

地域包括ケア病棟のリハビリテーションの役割5

若松苑共同売店をオープン6

介護老人保健施設 若松苑 理念6





若松苑と地域包括ケアシステム

若松苑施設長 涌波 淳子

高齢者が安心して医療やケアを受けられる事をめざして1987年に北中城若松病院を開院しました。その8年後の1995年には、入院治療が終わってもなかなか自宅に戻れない療養者のために老人保健施設若松苑が誕生し、デイケアとショートステイを活用した在宅復帰、在宅介護支援の第一歩が始まりました。在宅復帰施設と言われても当時は病院から入所される方の多くはすでに在宅介護困難状態で、特別養護老人ホーム待ちの方で一杯でした。しかし、その若松苑も2015年度からは在宅復帰率が30%を超える「在宅復帰加算施設」、2018年には50%を超える「超強化型老健」となり、老健本来の役割を果たせるようになってきました。

2018年度と2023年度のデータの比較

	2018年度	2023年度
どこから入所されたか？		
若松病院	70%	40%
他院	10%	30%
在宅等	20%	30%
どこへ退所されたか？		
自宅	17%	20%
有料ホーム等	3%	25%
病院	65%	33%
お看取り	10%	12%
特養	5%	10%

沖縄県の高齢化率は、2018年に21%を超え超高齢社会となりました。団塊の世代が75歳を超える2025年、そして団塊ジュニア世代が65歳を超え人口の30%

以上が高齢者となる2040年になっても、高齢者が安心して医療やケアを受け、生活ができるように「地域包括ケアシステム」の推進が必要です。

若松苑では、医師と看護師、介護福祉士、社会福祉士、リハビリ専門職、管理栄養士等がチーム力を生かして、高齢者やそのご家族が「我慢」や「あきらめ」ではなく、どのようにしたら心身ともに安定してご本人やご家族が望む生活を継続できるのかを考えていきます。そのためには、療養者やご家族の皆様自身も入所時等にお渡ししている「もしもノート」等を活用していただき、「どのように生き、逝きたい」のか一緒に考えていただきたいと思います。高齢者にも高齢者の人生、ご家族にもご家族の人生、そして、働くスタッフとその家族にもそれぞれの人生があります。社会全体の中で、それぞれが、「主人公」として役割を果たし、バランスを取りながら、「地域包括ケアシステム」を作ることが期待されています。



【出展】

三菱UFJリサーチ&コンサルティング「＜地域包括ケア研究会＞地域包括ケアシステムと地域マネジメント」
(地域包括ケアシステム構築に向けた制度及びサービスのあり方に関する研究事業)、平成27年度厚生労働省老人保健健康増進等事業

認知症講演会 泉とオバーの よんな～笑って介GO～

看護介護管理室・認知症ケア向上委員会
介護課長 辺野喜 英史(介護福祉士)



去った3月30日(土)に認知症講演会「泉とオバーのよんな～笑って介GO～」を北中城村、北中城村社会福祉協議会の共催のもと、北中城村中央公民館にて開催しました。

講演会は「認知症についてミニ講話」に始まり、お笑いタレント喜舎場泉さんの体験をもとにしたゆんたくコント「泉とオバーのよんな～笑って介GO～」、最後に3団体(北中城村、北中城村社会福祉協議会、医療法人アガペ会)の活動報告の順で進められました。

認知症についてのミニ講話では「認知症を理解する」～我が事として未来を考える～をテーマに涌波淳子理事長から、認知症の経過、認知症予防、認知症の方への対応の基本、介護者への支援について講話を頂きました。介護者への支援では認知症の方を介護する家族へ、※フォーマルサービス・※インフォーマルサービスを上手に活用して、疲れすぎない、頑張りすぎない介護をして欲しいとメッセージがあり、参加者の皆さんはうなずいたり真剣な眼差しをされていました。参加者の資料の一部には、脳の健康は、「生活習慣」、「脳に栄養」、「体を動かす」、「心のジョギング」、「他の人とのつながり」等の脳を守るための10箇条があり、良い情報になったと思います。



ゆんたくコントでは、認知症になった母との生活する中で、泉さんが悩み苦しかった時の体験をオバー(ゆうりきや～山田力也さん)とのコントで参加者に問いかけながら行われ、会場は笑い声やすすり泣きも聞こえ、感動の渦に巻き込まれました。泉さんも熱が入ったのか、予定では40分間のゆんたくコントでしたが、気がつけば10分オーバーの50分間と嬉しい貴重な時間となりました。笑いあり、涙あり、感動ありのゆんたくコントありがとうございました。

3団体活動報告では、認知症介護啓発、認知症家族支援、認知症当事者の権利擁護など、各団体が取り組む認知症に関連する事業説明を行い、超高齢社会の中におけるそれぞれの役割と取り組みの広報が出来たと感じております。

最後に、今回の参加者数は250名(運営スタッフ含めると270名)、アンケート調査では満足度が98%と高評価を頂いております。

今後も認知症について、地域の皆様と一緒に、情報共有や学びを深め、認知症の方が安心して暮らせる地域づくりに貢献して行きたいと思っております。

※フォーマル・サービス

介護保険などの制度に基づいて支援を行う公的サービス

※インフォーマル・サービス

介護保険の制度を適用しない家族や近隣住民ボランティアなどのサービス

至福の時

～幸せな気持ちを提供～

グループホーム若松ぎのわん

管理者 副主任 久場 幸子 (介護福祉士)

突然ですが、皆さんの楽しみは、何ですか。畑やガーデニング、スポーツや映画鑑賞。今はやりの推し活？グループホーム若松ぎのわんの職員は、キングス推し推しです！でも一番手軽で楽しめる物と言えば、食べることではないでしょうか。

グループホームで過ごす入居者にとって、食事は何よりの楽しみです。毎日3回訪れる至福の時、グループホームでは、3食とも宅配で届けられる食事を利用しています。温めや解凍できる食事に入居者様の要望で、朝食、夕食には味噌汁やスープを添えています。

「エッ？」グループホームは、入居者様と一緒に手作りじゃないの？と思われる方も多いと思いますが、入居者様の介護度の重度化、コロナウィルス、食材の価格高騰などから現在の形態へと移行してきました。

しかしその中でも、季節や行事を大切に、正月は市販のものを利用して中身汁を、節分は袋入り甘納豆で豆まき、ひな祭りにご飯に混ぜて簡単にできるものですがちらし寿司を、お盆や冬至は炊飯器に入れて炊くことのできるレトルトを利用したのジューシー、沖縄そばの日はカップ

そばを提供したりしています。行事食は入居者様と職員との会話のきっかけとなり、思い出を回想する機会にもにも繋がっています。職員の負担になるような大きなことを準備するのは難しいですが、入居者様に喜んでいただけるものをと、職員同士知恵を出し合っています。

昨年の敬老会は、全部手作りの食事に、いつもと違う食器を用いて、色とりどりに盛り付けました。入居者様はみんな笑顔でモリモリ、パクパク。やっぱり手作りは最高ですね！



今年度は、入居者にも参加していただき、定期的に手作り（おやつ・昼食）を提供し、職員の創意工夫でみんなが幸せな気持ちになる食事の提供を目指します。

【グループホーム基本方針】

“やさしさに包まれ笑顔で生き生きと安心できるグループホーム”

満足していますか？

チャプレン室 田中 歩美

皆様は今、満足していますか？ それとも不満を感じているのでしょうか？

世界幸福度ランキングで6年連続1位を記録しているフィンランドは、その理由として「将来への心配や不安がなく、今の生活に満足している」からだと言われています。自然の中でゆっくり時間を過ごしたり、家族や友人と一緒に過ごすことを大切にしているの、他人と比較して羨んだり、「もっと物が欲しい！良い家に住みたい！」という物欲があまりないそうです。

聖書に登場するイエス・キリストの弟子、パウロも「私は満ち足りています。幸せです」

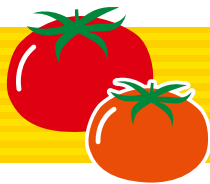
と言った人です。しかしパウロの状況は過酷で、ある時は食べ物もなく、同胞からは命を狙われ、牢屋に入れられていました。はたから見れば不幸なのでは、と思われるような状況です。そのパウロが「自分は満足している」と喜んで生活できたのは、神様がどのような状況であっても自分を愛してくださっていることを受け止め、神様が自分の必要を満たしてくださる、という信頼があったからでした。

自分を越えた大きな存在である神様の愛と信頼、これが日々の生活の安心と満足につながるのです。



チャプレン室
「こころのサプリメント」

Medical
Healthy
Recipe



トマトは夏野菜???

若松苑 栄養課
内嶺 みゆき (管理栄養士)

トマトは低カロリーで美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分排泄を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。トマトの赤い色素リコピンは強い抗酸化力があるとされており、夏の紫外線による肌の赤みや、色素沈着予防に良い効果が期待できます。

ところでトマトの旬は夏？夏野菜のイメージをお持ちですか？トマトの美味しい時期は春～初夏、秋～初秋が一番美味しい時期との事です。この春に今帰仁産のトマトを食しましたが、とても濃厚で甘かったですよ。やはり旬の物ですね！今回はトマトや野菜の水分で水を入れない無水カレーをご紹介します。トマトの栄養素満点のカレーです是非作ってみて下さい。

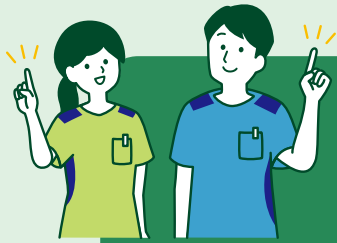


トマトの無水カレー

【作り方】

- ① 鶏肉、野菜を一口大に切る。
- ② フライパンに油を熱し茄子を炒めてお皿に取る。
- ③ 鶏肉、トマト以外の野菜を炒める。
- ④ 具材に火が通ったら、茄子を戻してトマトを入れて煮込む。

- <材料 (5人分)>
- 鶏肉 ……300g
 - パプリカ…1個
 - 南瓜 ……1/4個
 - 油 ……大さじ1杯
 - 茄子 ……1本
 - トマト ……中3個
 - 玉ねぎ…中1個
 - オクラ……5本
 - 市販のカレールー ……5皿分



地域包括ケア病棟の リハビリテーションの役割

亜急性期リハ課
主任
金城 良和
(理学療法士)

北中城若松病院地域包括ケア病棟（第1病棟）

患者様が急性期治療後または自宅から直接入院されます。ここでは治療をしながら生活リハビリ、個別リハビリを行い、再び自宅や施設での生活を続ける事ができるよう支援する中継ぎの役割を持った病棟です。入院された患者様の自宅に帰る支援をどのようにしているか、リハビリの役割も一緒に紹介します。

1. 機能回復の促進

入院生活中の食事やお風呂、トイレなどをリハビリと捉えています。これを「生活リハビリ」と言います。患者様自身で出来ることを広げる為に看護師、介護士、リハビリ職員など全員で積極的に取り組んでいます。リハビリ職員は患者様の体の筋力、柔軟性、バランス能力、摂食嚥下機能等々の向上を進める「個別リハビリ」を行なっています。

2. 在宅復帰支援

自宅に退院した後、生活しやすい動作の練習（起きること、立つこと、歩くこと、トイレに行くこと等）や手すりを付けること、福祉用具を揃えることの調整を行っています。

3. 多職種チーム連携

医師、看護師、介護士、相談員、栄養士、薬剤師、リハビリスタッフが協力し、患者様一人ひとりに合わせた治療や処置、介護、リハビリの計画を作成し実行しています。職員それぞれが役割を発揮することで、より幅広い支援が実現できています。

4. 精神的・心理的ケア

リハビリでは身体的機能回復だけでなく、患者様の精神的・心理的ケアのサポートも重要視しています。入院や疾病による不安やストレスを軽減するため、傾聴と共感をもって心理的サポートを支援しています。

5. 家族支援

患者様の自宅退院後の生活を支えるためには、ご家族の理解と協力が不可欠です。私たちはご家族に対して介護の練習や歩行器や車椅子の使用方法についての説明をし、ご家族が不安無く介護、介助できるよう支援します。これは、患者様とご家族の生活の質を向上させることにも繋がります。退院後は毎月第2土曜日に開催されている「家族会」にも参加出来ます。そこでは、専門職による健康教室や介護の勉強会、ご家族様同士の向流や情報交換の機会を用意しています。

6. 地域資源活用

地域の通所リハビリ、通所介護、訪問看護、ヘルパーや介護施設と協力し、患者様が住み慣れた地域で安心して生活できる環境作りを行なっています。

「住み慣れた地域で安心して生活を続けたい」と考える地域の方々の期待に応えるために、日々より良いケアを提供し、経験を積み上げています。治療やリハビリが必要になった場合、お力になれるよう準備しています。問い合わせがございましたら、遠慮なくお願いします。



若松苑共同売店をオープン

若松苑デイサービス 主任
豊村 健（介護福祉士）

この度、2階・3階入所者様・デイサービス利用者様の役割・生きがい作りを目的に、若松苑共同売店をオープンしました。商品に関しては野菜等が中心になります。現在は職員の知り合いの農家さんに提供してもらい販売していますが、将来的には利用者様・ご家族や地域の方々と共に展開できたらと考えています。商品としては、トマト2種類、タマネギとなっており、今回で3回目の開催ですが、職員皆さんが駆けつけてくれ売れ行きは上々です。

利用者様は交替で店番を行っており、最初は緊張したおもむきでしたが、流石は人生の先輩方、一つだけ手に取る人には「一つじゃ足りないからあと一つ買いなさい」「お金のサンミン(計算)はできないから、あんたやりなさい」等、冗談が飛び交い「またきてね～」の笑顔に達成感や満足感が見られました。戻られてからも他の利用者様と話題が弾み、緊張からの疲労感と「久しぶりに楽しかった」「交流はいいね」と様々な意見が聞かれました。

日々の健康への意識、それに伴うリハビリの重要性、自宅・地域に帰ってもまだまだできるという思いを目標に、この企画がなってくれるよう継続して開催できたらと思います。



インスタグラム始めました！

若松病院や若松苑での日常、職員の生き方などをわかばちゃんと一緒に面白おかしく実況できていけたらと思います。



介護老人保健施設 若松苑 理念

障がいや疾病を抱えながらも その人が望む生活がおくれるように
ご家族も共に支えていきたい

入院治療を終えた後たとえ、障がいや疾病が残ってもその人が望む生活がおくれるようにご家族も共に支えていきたいと思ひます

生活歴や価値観等を尊重したその人が望む生活がおくれるようにご家族、地域の方々、関係機関等と協力しリハビリと介護を提供し生活を支える医療と看護をチームで提供していきたいと思ひます

これからもできる限り、住み慣れた地域の中でその人が望む生活がおくれるように地域で支えあう、介護予防にも努めていきたいと思ひます



アガペ会理念

アガペ(神の愛)に生かされ、アガペ(神の愛)に生きる

わたしがあなたがたを愛したように、あなたがたも互いに愛し合いなさい(聖書 ヨハネ福音書13章34節)

《理念の意味》 アガペとは「神様の愛」というギリシャ語です。私たち職員は、神様と周囲の多くの方々に愛されて生きてきた事を感じ、神様が愛されている目の前の療養者・利用者とそのご家族の皆さんの幸せ、職員とその家族の幸せ、地域社会の方々の幸せを目指して医療とケアを提供していきます。

北中城若松病院

〒901-2395 沖縄県北中城村字大城 311
☎/098-935-2277 FAX/098-935-2272

- 地域包括ケア病棟
- 回復期リハビリ病棟
- 認知症治療病棟(休床)
- 特殊疾患病棟
- 認知症デイケア あしやぎ

介護老人保健施設 若松苑

〒901-2314 沖縄県北中城村字大城 327
☎/098-935-5858 FAX/098-935-5807

- 入所療養介護
- 短期入所療養介護
- 若松苑デイサービス
- 若松苑訪問リハビリテーション

地域医療包括ケアセンター

複合型高齢者施設 ふれあいの里 若松

〒901-2311 沖縄県北中城村字喜舎場 360-1

3F サービス付高齢者住宅 アガペファミリエ ☎/098-935-4165

2F グループホームわかまつ ☎/☎/098-935-1021

1F ファミリークリニックきたなかぐすく
☎/098-935-5517 FAX/098-982-0708

通所リハビリテーションきたなかぐすく ☎/098-982-0717

訪問看護ステーション若松 ☎/098-935-5818

訪問リハビリテーションきたなかぐすく ☎/098-923-3154

B1F ヘルパーステーション若松 ☎/098-935-5202

ケアプランステーション ゆい
☎/098-935-3066・098-935-5968

地域医療包括ケアセンター事務所 ☎/098-935-3093
クリニック以外の事業所の FAX は 098-935-5855 (共通)

看護小規模多機能ホーム若松 きたなかぐすく

〒901-2316 沖縄県北中城村字安谷屋 1346 番地 1 (1F)
☎/098-982-0181 FAX/098-982-0183

グループホーム若松 ぎのわん
デイサービス若松 ぎのわん

〒901-2201 沖縄県宜野湾市新城 1-20-6
☎/098-892-5104 (グループホーム) FAX/098-892-5111
☎/098-892-5105 (デイサービス) (両施設共有)

小規模多機能ホーム若松ぎのわん

〒901-2206 沖縄県宜野湾市愛知 2-3-2
☎/098-892-1673 FAX/098-943-1085

宜野湾市地域包括支援センター ふてんま
新オレンジサポート室

〒901-2202 沖縄県宜野湾市普天間 1-9-3
☎/098-943-4165 FAX/098-943-4067 (ふてんま)
☎/098-943-4085 FAX/098-943-4702 (新オレンジサポート室)

宜野湾市赤道老人福祉センター

〒901-2205 沖縄県宜野湾市赤道 1-5-17 ☎/098-893-6400

宜野湾市伊利原老人福祉センター

〒901-2221 沖縄県宜野湾市伊佐 4-3-17 ☎/098-890-7131

老人デイサービスセンターしおさい

〒901-2321 沖縄県北中城村字美崎 262 ☎/098-935-5190

<https://www.agape-wakamatsu.or.jp>

※今号で使用している写真はご本人の同意を得て掲載しております

