パレット

29年
春号

目次

協力薬局紹介・水彩館写真館
水彩館ギャラリー・ゆめあかり
新職員紹介・厨房だより
権利擁護勉強会・入職式
編集後記・アクセスマップ

社会福祉法人　百音の会
特別養護老人ホーム　水彩館
ショートステイ　水彩館
デイサービス　水彩館
居宅介護支援事業所　水彩館

年が明けるときとはまた違った、新たな気持ちになる新年度、いよいよ二十九年度が始まりました。

今年はサクラの開花宣言が出てからなかなかつぼみが膨らまず、待ち遠しい思いでしたがようやく満開、春爛漫、ご利用者様や私たちの心を癒し楽しませてくれています。

さて水彩館では今年度より施設の基本理念を一新いたしました。

『高齢者を敬い、人生を学ぶ姿勢に努める』　『悦びと安らぎを感じることが出来る環境作り』　『地域福祉の推進に貢献し、担い手を育み、明るく謙虚に取り組む』

ご利用者への想い、環境整備、地域貢献、この三項目を柱とし、職員全員が目指す方向としました。

社会福祉法人制度や、介護保険制度の法改正、認知症予防、人材不足、処遇の改善などの問題について、今後どう進んでいくのか、どうしていくべきなのか問題や課題は山積みですが、そんな中でも水彩館にご縁ありご利用されている皆様、働いている職員さん、近隣の地域の皆様が、安心して暮らしていくための礎となるよう、施設方針を胸に、運営に努めてまいります。

これからも温かく見守っていただき、ご指導のほどよろしくお願いいたします。

特別養護老人ホーム　水彩館
施設長　大兼久　つかね

水彩館写真館

毎春恒例のいちご狩り

うれしい食べ放題♪

初詣は近所の神社へお参り

節分行事の豆まき！

水彩館ギャラリー

取手市周辺の風景を描かれている、新保敏三（しんぼとしぞう）さんと、戸頭在住のちぎり絵作家、坂巻紀子（さかまきこ）さんの作品を紹介いたします。他にも多数、館内廊下やエントランスに展示があります。ご来館の際はぜひご覧ください。

「京都　五条橋」
坂巻　紀子さん

「利根町」
新保　敏三さん

水彩館の新しい仲間です！

血液型:A 型
特技:剣道
目標:血圧を下げる！

居宅ｹｱﾏﾈｼﾞｬｰ
小菅　正明

今後ともよろしくお願いします！

ゆめあかり 3.11

東日本大震災への復興の願いや思いを紙袋に描き、キャンドルをいれた紙袋キャンドルが灯る、「ゆめあかり 3.11」に参加しました。市内の子供たちや市民・企業によるメッセージやイラストなどが会場をいっぱいに埋め尽くし幻想的な風景がとなりました。ゆめあかりカフェのコーナーでは水彩館職員の手作りあんぱんを提供しあっという間に売り切れ、義援金として寄付させていただきました。

協力薬局紹介

特別養護老人ホーム入居者の服薬の助言等をしてくださっているすずらん薬局井野店の管理薬剤師、油田さんにお話を伺いました。

すずらん薬局　井野店
管理薬剤師
油田　ちづ子　さん

薬剤師の仕事を選んだきっかけは？

父親が内科医で定年後は船医をしていました。その関係か理系に興味があり、友人二人で理系の大学を受験しました。そして私は薬剤師になり、一緒に目指した友人はなんとアナウンサーになってしまったんです（笑）。

ほかになりたい職業などはありましたか？

手芸が大好きで中学の頃からフランス刺繍を習っていました。今思うと「そういう道もあったのかなあ・・」なんて思ったりします。今は趣味になっています。

一般的に薬を飲むにあたって注意することはありますか？

内服薬は勝手にやめたりせず、先生に処方されたとおりに最後まで服用してください。外用薬は長く続けない方がいいものと続けた方がいいものがあり、それについても用法に従って使ってほしいです。

今年もインフルエンザが流行しましたが、感染症に対する注意点など教えて下さい

十月頃に予防接種をした方は年明け以降ワクチン切れに注意が必要です。A型からB型インフルエンザに流行が移行しますので、引き続き手洗いうがいマスク着用を心掛けてください。

水彩館の印象はいかがですか？またご要望などございましたらお聞かせください

アットホームな雰囲気ですね。廊下を歩いている利用者様に職員さんが必ず声を掛けています。

また、看護師さんが利用者様について親身になって考えている姿が印象的です。自分の母親（九三歳）が東京で一人暮らししていますが、いずれお願いしたいくらいです。

地域の薬局として今後目指しているものはありますか？

昨年より厚労省が「かかりつけ薬局」を推奨しています。ご自分で信頼できる薬剤師のいる薬局をかかりつけにしていただきたい。薬の重複服用や飲み合わせ禁忌の薬の服用が発生しないようにきめ細かな服薬指導ができます。

休日はどのようにお過ごしですか？

夫と娘と3人で「道の駅」巡りをすることが楽しみになっています。夫は道の駅で食事をしながらお酒を飲むので、いつも私が運転手です。感謝してくれますので、それが私の笑顔の秘訣になっているのかもしれません（笑）

インタビューを終えて・・・

いつも明るい油田さんの笑顔の理由がやっとわかりました！
休日にご家族で道の駅にでかけ美味しいものを食べ・笑い・感謝する！
これからも水彩館のかかりつけ薬局として「笑顔」の処方もおねがいします！

厨房だより～高齢者の便秘について～

年齢を重ねるにつれ便秘に悩む方も多くいらっしゃると思います。なぜ加齢に伴い腸内環境の悪化が起こるのでしょうか。高齢者の便秘の多くが、「弛緩性便秘」に分類されます。弛緩性便秘は腸の蠕動運動の低下・筋肉の衰えによる内臓の下垂・食事水分摂取量の減少・活動量の低下・便意を感じにくくなる・便を押し出す力の低下等の要因が重なって引き起こる便秘です。

便秘解消方法として即効性があり簡易的という観点から下剤が良く使用されますが、下剤は腸を刺激し、便を柔らかくするなどして無理やり排泄を促すものであり、便秘体質を根本から治す薬ではありません。下剤の乱用により腸の機能低下が起こる場合もあります。できるだけ下剤に頼らずに排便環境を整えるためには、1日3食の規則正しい食生活・十分な水分補給・食物繊維の摂取・適量の脂肪の摂取・オリゴ糖の摂取等が推奨されます。当施設では、水分補給の推奨、乳製品の適量摂取、館内散歩や車いす自走による活動量の増加、食物繊維の豊富な食材の使用、必要に応じてご相談しながら水溶性食物繊維(補助食品)の添加を実施しています。ここで、便秘解消に欠かすことのできない食物繊維の豊富な食材をご紹介します。食物繊維は大きく分けて**不溶性**と**水溶性**の2種類に分類されます。このような食材を上手に取り入れて少しでも便秘の解消に取り組んでまいります。

不溶性食物繊維の豊富な食材

穀類、野菜、豆類　等

水に溶けにくい繊維質で、水分を保持し、便のかさを増やして排便を促す作用のほか、発がん性物質などの腸内の有害物質を体外へと排出させる働きを持つ。

水溶性食物繊維の豊富な食材

海藻類、こんにゃく、果物　等

食後の血糖値の急激な上昇の抑制、脂肪の吸収を抑え血中コレステロール値を減少させる働きもある。また、腸の粘膜を守り、善玉菌を増やす効果もあるため、整腸作用がある。

蠕動運動･･･消化管などの臓器の収縮運動のことでミミズのように動き、内容物を移動させること。

権利擁護勉強会

28年度2回目の権利擁護勉強会を開催しました。水彩館の基本理念、【高齢者を人類の大切な財産と考えます】【利用者の自立支援を基本とし、常の利用者側に立ちます】【明るく家庭的な雰囲気作りをめざします】を再確認し、高齢者施設職員としての自覚をさらに高めるところから始めました。勉強会のテーマとしては虐待防止・身体拘束ゼロの取組・プライバシー保護等、権利擁護として基本になるとても重要な内容で、繰り返し学んでいく必要があります。また、自身の健康やストレスについても取り上げ、健全な心身の状態で介護にあたることが利用者の権利を護ることに繋がる、ということを再度学習する時間となりました。

平成29年度入職式

4/3(月)社会福祉法人　百音の会入職式が挙行されました。今年度も新しい仲間を迎えることができて大変嬉しく思います。新メンバー共々、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

お知らせ

- 平成29年4月1日付けにて、ショートステイの一部を特別養護老人ホームへ用途変更いたしました。これにより特別養護老人ホーム８４床、ショートステイ１６床となりました。
- 本館南側1階のユニットにおきまして、紅ユニットから茜(あかね)ユニットへ名称変更いたしました。

平成29年4月発行(第11号)
社会福祉法人　百音の会　水彩館
茨城県取手市小文間字谷耕地5720番地1
電話:0297-77-1317　FAX:0297-70-6575
発行者:大兼久　つかね
ホームページ http://www.m.suisaikan.jp/
Eメールアドレス　info_suisai@suisaikan.jp

編集後記　インフルエンザ等の感染症がやはり今年も流行しておりましたが、寒く厳しい冬を越え桜の開花が見られた今日この頃、皆様いかがおすごしでしょうか？冬場はどうしても室内で過ごすことが多くなってしまいましたが、ひな祭りでの菱餅寿司やお花見御膳など季節を感じるメニューや、稀勢の里の横綱昇進など茨城県民にはうれしいニュースもあり入居者の皆様もとても喜ばれていました。三寒四温の日々も乗り越えでだんだんと暖かい日が多くなりました。皆様とお花見への外出行事等を楽しみに、これからも努めてまいりますのでどうぞよろしくお願いします！　広報委員長　尾崎 静香