# 箕面老健通信

令和４年 12 月発行
第 45 号

**箕面市立介護老人保健施設の理念**

**1、人権尊重**
自己決定権を尊重し、安全を確保して医療・看護・介護・リハビリテーションサービスを包括的に提供します。

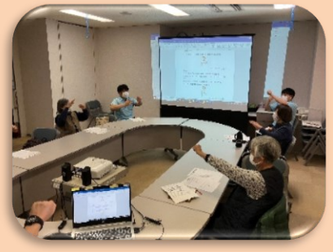
**2、在宅復帰・在宅支援**
住み慣れた地域で生活できるように家庭復帰と在宅生活の支援を行います。

**3、地域福祉の推進と福祉文化の創造**
福祉がいつでも、どこでも、誰でも権利として享受できるよう支援します。

箕面市立介護老人保健施設　　指定管理者　社会福祉法人 箕面市社会福祉協議会
〒562-0014　大阪府箕面市萱野５丁目８番２号　TEL 072-727-9530　FAX 072-727-3598

## ～市民講座介護予防体操～

11 月 17 日に箕面老健において、介護予防体操講座を実施しました。４名の参加があり、和気あいあいとした雰囲気であっという間に時間が過ぎていきました。参加者、職員一緒に「パ・タ・カ・ラ」と発声したり、両手を使って違う動作を同時に行う体操（マルチタスク）など行いました。うまくできることもあれば、うまくいかずもどかしい気持ちになったりと体だけでなく、頭も疲れ、しっかり脳を刺激しました。参加者から「楽しかったです」「もっと実施して欲しい」などの声が聞かれました。簡単な体操ですので、長く続けていただけると思います。



## ～認知症サポーター養成講座～

11 月 24 日に箕面老健において、認知症サポーター養成講座を開講しました。13 時からの開始ということもあり、眠かったかもしれませんが、参加の皆様は説明を聞きながら、時にうなずき、熱心にメモをとるなどして真剣に参加して下さいました。

講座終了後、認知症サポーターの証であるオレンジリングを授与させていただき、晴れて認知症サポーターの仲間入りを果たされました。今後地域の中で出来ることから出来る範囲で認知症の方のよき協力者として活動されることを期待しております。一緒に頑張りましょう！

―編集後記―

コロナ禍になってから自粛していました地域開放プロジェクトですが、感染予防対策をしっかりとって、９月以降毎月のように講座や体験学習を企画、実施しました。ギリギリまで、状況を見ながらでしたが、何とか無事に全日程を終えることができました。

インフルエンザも流行しております。栄養と睡眠をしっかりとって、無理しない生活を心がけましょう。来年こそ皆様にとって良い年になりますように。　（文責：吉田秀幸）

## ～箕面市認知症家族会（びわの会）講習～

９月 26 日に箕面市社会福祉協議会会議室において、認知症家族会びわの会様より講習依頼があり、会員様に向けて老健とはどういうところなのか、老健の役割とは、入所の条件や手続き方法、介護度別のかかる費用など老健にまつわるお話をさせていただきました。質疑応答では、老健に相談の際感じたことや人員体制、施設生活や実際のケアに関することなど多岐に渡り、中身の濃い講習会になったと感じております。

## ～市民講座排泄ケア～

９月 29 日に排泄ケアの講座を行い、４名様の市民の方にご参加いただきました。（株）ユニ・チャームより森本氏を講師に招き、適切な選び方、使用方法について講義していただきました。

パットと生理用ナプキンとの違いを見るために、色を付けた水をパットに流す実験では、吸収性、べたつき感に全くと言っていいほど違いがあり皆様驚いておられました。熱心にメモを取り真剣に講義を聞いておられる姿があり、講座を開きとても良かったと思います。

## ～ボランティア・福祉体験学習～

「子供から大人まで地域の様々なかたに、自分が暮らしているまちの福祉に関心をもってもらう」ため、箕面老健でも地域に出向き、箕面市内の小学校２校、（10/7・10/14）中学校１校（11/15）で福祉体験学習を行いました。車いす体験では、マット上での操作・段差、スロープ昇降など体験してもらいました。「重いな」「動かしにくいな」などの声が聞かれました。

また、高齢者疑似体験では、白内障を想定した見え方体験と重錘と装具を使った歩行、階段昇降体験を実施しました。見え方体験では「見えにくいな」「書きにくいな」などの声が聞かれ、疑似体験では「歩きにくいな」「重たいな」など普段とは違う感覚を実感してもらいました。こうした体験が子供達に、相手の立場になって考える。相手のことを思いやるという気持ちにつながれば　と思います。

## ～市民講座「体力測定会」～

10 月26 日・27 日に体力測定会を行いました。新型コロナウイルスによる影響で、体力測定会は 3 年ぶりの開催となりました。男性 4 名・女性 3 名のご参加があり、「コロナで外出機会が無くなり体力が弱った」「自分の年齢的な体力を知りたい」等、皆様真剣に体力テストに取り組まれていました。参加者からは、「体力の状況を知れて良かった」「今後も継続的に運動をしていきたい」等、感想をいただきました。

体力測定後はリハビリ担当者より、今後の生活や運動の際の参考になればと参加者へフィードバックを行いました。参加者それぞれの生活スタイル、持っておられる希望や抱負、生活上の課題など貴重なお話を聞かせて下さり、その点についてもアドバイスをさせていただきました。

## ～箕面老健施設管理者：田中千足先生のコラム～

### 第３回：メダカ君、襲撃される

まずご覧ください。無残なメダカ飼育鉢の姿を。右側の金魚のいる大きな甕は大きな被害を受けていません。左の棚の下の二つの鉢に異変が起こっているのです。右の鉢の水はほとんどありません。そしてその水の色たるやとんでもないほど黄緑色に濁っています。しかもその前にホテイアオイが散乱しています。何者かが鉢の水をかき混ぜ、メダカをおおかた食べ、挙句の果てにほとんど水が飛び出すほど鉢をひっくり返したに違いありません。メダカは３匹だけ残っていました。

その左側の鉢は中の水をかき混ぜただけのようで、幸いほとんどのメダカ君たちは襲撃を免れたようです。ところが水は嫌な色に濁り、襲撃者の毒素が混入したのか襲撃を受けたそのことがストレスだったのか、メダカ君たちはその後どんどん数を減らしました。メダカ鉢はここ以外にも何カ所かおいています。ほかのところでも目立たないけれど被害に遭っています。

庭の塀際においている鉢には、隣の結構重い徳利型の鉢が寄りかかっています。ここにはメダカはいないのにいるかと思って襲ったのでしょう。そして右隣の鉢は水がやや乳白色に濁りホテイアオイはひっくり返っています。やはり襲撃の爪痕です。メダカ君たちの数は明らかに減っており、もっとまずいことにどんどん減っていくのは続きました。凄いストレスだったんですね。

さあところでこの襲撃者は何者でしょう。何年も前からメダカを狙うものがいることには気づいていました。第一にネコを疑っていました。カラスかなとも思いました。ヒヨドリやスズメがひょっとしてとも思いました。でも疑ったどの動物をこんな大きな鉢をひっくり返すことはできません。

野菜の産直販売のついでにメダカも売っているおじさんに被害の様子を話しました。おじさんの答えは明快でした。**それはアライグマですよ**。確かに回覧板で「アライグマにご注意！！」が回ってきていました。アライグマについては次回詳しくお話しします。

お楽しみに♪～