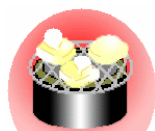




平成 20 年 1 月 1 日
新年号
(第 13 号)

有限会社 ルミエールケアサービス
大阪市中央区谷町3丁目1-11
大晋ビル303
代表取締役社長 山本さと子
電話 06-6949-3729
FAX 06-6949-3776



目 次



- 1、 新年のご挨拶・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1~3
- 2、 介護シリーズ12
杖による歩行（介護ポイントと留意点）・・・・・・・・・・4
- 3、 ~特集~ 骨粗鬆症
 - よく骨折する箇所とその対策・・・・・・・・・・5
 - 骨粗鬆症と食事・・・・・・・・・・6
 - 骨粗鬆症と運動・・・・・・・・・・6
- 4、 認知症 (2)
 - 認知症の初期症状・・・・・・・・・・7
 - 認知症を予防しよう・・・・・・・・・・8
 - 図書紹介・・・・・・・・・・8
- 5、 社報『エール』並びに『エール別冊 栄養情報』アンケート結果・・・9
- 6、 編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10



「新年のごあいさつ」

平成20年の新春を迎えて

有限会社 ルミエールケアサービス
代表取締役社長 山本 さと子

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は、当社の事業運営に何かとご指導ご支援を
賜り厚くお礼申し上げます。

本年も、変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますよう、
お願い申し上げます。



介護保険法改正2年目の平成19年は、介護保険事業運営に係る話題の多い1年でありました。

10月には、介護事業所更新について大阪府知事から認可をいただき、新たな気持ちで、事業展開をスタートさせた1年でもあります。

わが国は、間もなく超高齢化社会を迎えますが、介護労働力の不足、人材の確保が大きな課題になっていますことから、社報「エール」並びに「エール別冊 栄養情報」の充実はもちろんのこと、人材の育成・確保等、充実したサービス提供に向けて社内研修にも積極的に取り組むほか、事業所運営に当たっては体制の強化を図り、「躍進する一年」に致したいと考えております。

皆様方の公私にわたる暖かいご指導を賜りますよう

重ねて心からお願い申し上げます。

平成20年元旦

「年頭所感」

財団法人 介護労働安定センター
大阪支部長 田中 久寿夫

新年明けましておめでとうございます。
皆様方におかれましてはお健やかによきお正月を
迎えられましたことと心よりお慶び申し上げます。



旧年中は当支部の事業運営につきまして格別のご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

私共介護労働安定センターは平成4年に現厚生省所管の公益法人として設立され、以来介護労働者の雇用管理の改善、能力の開発・向上等介護労働者の雇用の安定と福祉の増進に努めて参りました。今後ともこれらの事業を積極的に進めてまいりますので、皆様方の更なるご支援、ご協力をお願い申し上げます。

改正介護保険法も2年目を迎え、又、昨年暮れには、介護福祉士制度が発足して、20年で初めての見直しがされたところです。

又、介護サービス従事者の研修体系も改正をされ「介護職員基礎研修」が導入され、当支部におきましても、全国の各支部に先駆けて、この基礎研修を実施したところで、今年4月からは、全国の各支部において、従前から実施していた介護員2級課程に代わり、基礎研修が実施される予定となっております。介護問題を取り巻く環境は、今年も色々と変化にとんだ、1年になるのではないかと考えております。当センターでは、介護サービス従事者のスキルアップを図っていただくための、講習を予定しておりますので、機会がありましたら受講していただければと思います。

最後に今年1年が皆様方にとりまして、実り多い素晴らしい1年となりますようご祈念申し上げます、新年のご挨拶といたします。

福祉事業者連絡協議会
代表 山本 さと子

平成20年の新春を迎え

心よりお慶び申し上げます。



当協議会は、急速に高齢化がすすむなかで介護事業者の健全な事業運営と介護従事者の基礎研修制度の導入にみられますよう、介護従事者の資質の向上が強く求められております。

このようなことから関係事業者で協議会を発足させ、人材の育成・確保並びに事業体質の改善を図ることを目的とし発足させたものでございます。

平成19年は協議会の事業として大阪府中小企業団体中央会が推進させております「中高年齢者再就職支援セミナー」を前年に引き続き、2回開催いたしました。

今後ともご指導、ご支援のほど宜しくお願いします。

新年明けましておめでとうございます。
皆様方におかれましては、つつがなく、
新春をお迎えのことと謹んでお喜び申し上げます。



昨年、設立20周年を迎えた（社）全国民営職業紹介事業協会への多大なご支援・ご協力に対し、心から感謝と御礼を申し上げます。 ご案内のように、完全失業率も3%台後半で推移する等、雇用失業情勢も着実に改善致しているところであります。最近の民営職業紹介事業は、規制緩和等により、有料職業紹介事業所の許可件数が年々増加を続け、その社会的な役割と責任も益々大きくなって参ったところでございます。一方、昨年からの団塊世代の大量退職等により、労働力の確保が企業にとって重要な課題となっております。

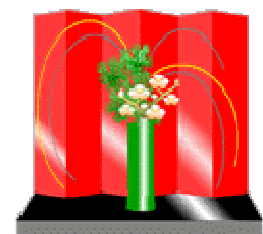
また、個人の就業意識の多様化もさらに進展する中、この様なニーズに对应していくためには、職業紹介事業所がそれぞれの特性を生かしながら、労働市場において積極的な役割を果たして行くことが、強く求められているところでございます。この様な中、民紹協も各種事業等を通じ、一層の努力をして参る所存でございます。

今後共にも民営職業紹介事業へのご支援をもお願い申し上げます。
本年も皆様方の益々のご繁栄とご多幸をお祈り申し上げ、年頭のご挨拶と致します。

社団法人 大阪府シルバー人材センター協議会

事務局長 蛎崎 政司

明けましておめでとうございます。



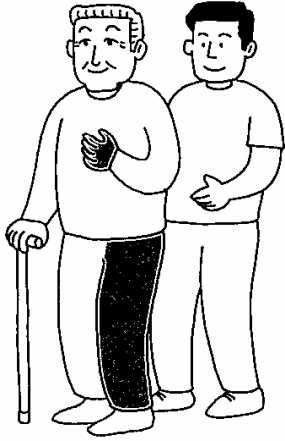
シルバー人材センター事業の推進に格別のご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。又、日頃から訪問介護員養成講座につきましても、格別のご支援を頂いておりますことに重ねて御礼を申し上げます。

本年も、益々のご繁栄を期待しております。

杖による歩行

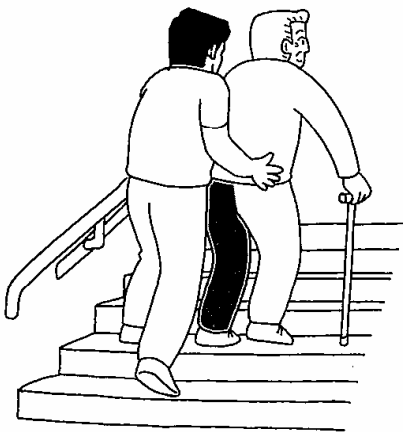
—介護ポイントと留意点—

1、平坦な道



- ☆杖による歩行をはじめる前に、リハビリテーションの専門家の指導を受けます。
- ☆はじめはかならず介護者が付き添って安全を確保します。
- ☆片マヒがある場合、マヒ側の下肢で体重を支えることができず、マヒ側の後方に転倒することが多い。
- ☆介護の際は、マヒ側後方について、転倒を防ぎます。

2、階段の上り下り



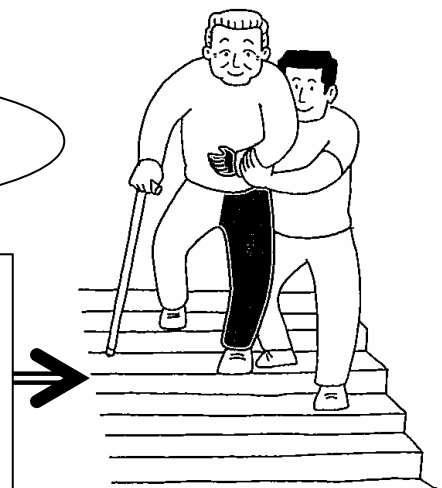
階段を上がる際

- ☆手すりを持ち、マヒのないほうの下肢から上がります。
- ☆介護者はマヒ側の下の段に立って、後方への転倒に注意。

転倒に注意する

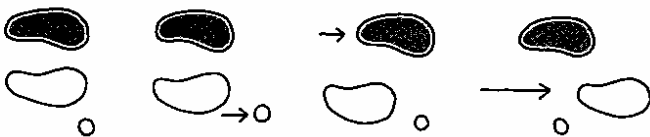
階段を下る際

- ☆マヒ側から下ります。
- ☆介護者はマヒ側の下の段に立って、階段の踏み外しに注意します。

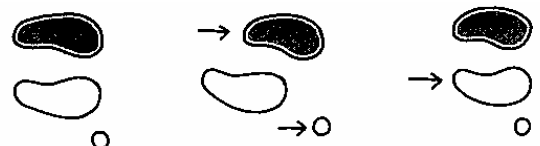


3、三点歩行と二点歩行

○三点歩行（つえ→患側→健側の順に出す）



○二点歩行（つえと患側→健側の順に出す）



骨粗鬆症

「鬆」は“ず”が入って、スカスカしていることを意味しています。

骨粗鬆症は骨に“ず”が入って脆くなっている病気です。

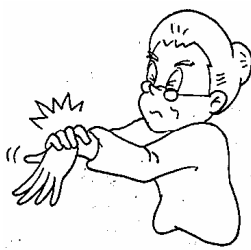
その結果、つまずいたり滑ったりして、転んだ時に容易に骨折がおこります。

このように骨が脆くなってくるのは、加齢が関係あると考えられていますが、全ての高齢者が骨粗鬆症になるわけではありません。男性はかかりにくく、女性が骨粗鬆症になりやすいことが知られています。60歳代の女性では、約4割の人が骨粗鬆症にかかっているとされており、70歳代、80歳代になると、その割合が更に増加します。日本では400万人ほどの人が骨粗鬆症になっていると推定されています。

☆よく骨折する箇所とその対策☆



背骨



手首の骨



肩



脚のつけ根

●対策その1 骨折の原因を知ろう！！

- ・骨粗鬆症で骨折する一番の原因は、転倒です。
- ・家の中で転倒し、骨折することが多いようです。



●対策その2 転倒しやすい場所はどこなところ？

- ・布団の角や絨毯の端
- ・電化製品のコード
- ・浴室
- ・敷居などのわずかな段差。滑りやすい廊下 など

●対策その3 自分でできる予防方法

- ・最も大切なのは、転ばないように注意することです。
- ・杖や手押し車を使うなど、転ばない工夫をしましょう。



●骨粗鬆症と食事



カルシウムも大切だけど
一番大事なのは
食事のバランス。

カルシウムの摂取が極端に少なくなると、骨の量が減って脆くなることは古くから知られています。小魚の干物が骨に良いといわれているようですが、他にもカルシウムを多く含まれている食べ物はいろいろあります。

大豆・大豆で作られている豆腐や厚揚げ・ごま・牛乳や乳製品（チーズ・ヨーグルト・アイスクリームなど）、大根やかぶなどもカルシウムが多く含まれています。特に牛乳や乳製品に含まれているカルシウムは腸からの吸収が良い為に、カルシウムの補給に理想的な食べ物といわれています。

また、これらには良質のタンパク質も含まれていて、これも骨に良いとされています。1日に必要なカルシウムの量は、600mgとされていますが、これはほぼ牛乳3本分に相当します。

●骨粗鬆症と運動

自分の体と相談して
運動しましょう。
でも
無理は禁物だよ～



骨を丈夫に保つのに運動することも大切です。長い間、病気で寝込んだりすると、骨が脆くなることからみても、常に骨に適度な重みをかけておくことが大切なのです。とりわけ激しいスポーツをする必要はないのですが、散歩や体操、軽いスポーツなどの適度な運動を日課とすることによって、骨粗鬆症の進行を防止する効果が期待できます。つまり、筋肉を適当に使うことで筋力低下の防止にも効果が期待できるのです。

それぞれの人が楽しく運動する方法を工夫してはいかがでしょうか？

※お願い：症状を感じた時は、医師・保健所等でご相談下さい。
(大阪府医師会 骨粗鬆症より抜粋)

認知症 (2)

前号に続き、認知症についての基礎的なことについて理解を深めましょう。

1、認知症の初期症状について

- ・ 新しいことが覚えられない。
- ・ 料理の手順を忘れる。
- ・ 人と会う約束や日時を忘れる。
- ・ 外出を嫌ったり、おっくうがったりする。
- ・ 方向感覚が悪くなる。
- ・ 着衣が乱れる。

(介護職員基礎研修テキスト 第2巻 認知症の理解と対応 より抜粋。)

2、原因で異なる認知症の特徴

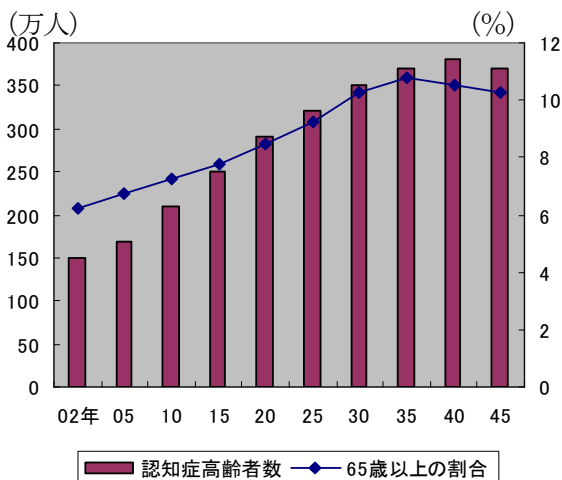
◇ 3 大 認 知 症 ◇

(参考資料：読売新聞 19.10.21 第7回もの忘れフォーラムから)

	アルツハイマー型 認知症	脳血管性認知症	レビー小体型認知症
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ・ 記憶障害、見当職障害、判断力の低下など ・ 意欲を失う、感情が乏しくなる ・ 女性に多い ・ 神経症状はまれ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低下する脳の機能にばらつきがある ・ 感情のコントロールができなくなる ・ 男性に多い ・ まひなど運動・感覚障害を伴うことが多い 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 見当職障害はアルツハイマー型より軽い ・ 幻視、抑うつ、妄想などが現れる ・ 男性に多い ・ パーキンソン症状を伴うことが多い

上記の表は、3種類の認知症について、特徴を簡単にまとめたものです。(小阪憲司氏による)

3、介護・支援が必要な認知症高齢者 (厚生労働省推計より)



左のグラフは、これからの日本における、介護・支援が必要な認知症高齢者の推計をグラフにしたものです。

これからの日本での認知症高齢者は増加し、より認知症に対する、理解や対応が重要になってきます。少しでも認知症を予防して楽しく日常を過ごしましょう。

※ 次のページに認知症の予防に効果的とされている方法を紹介します。

4、認知症を予防しよう！！

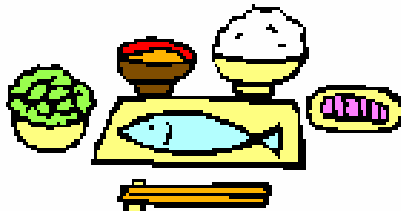
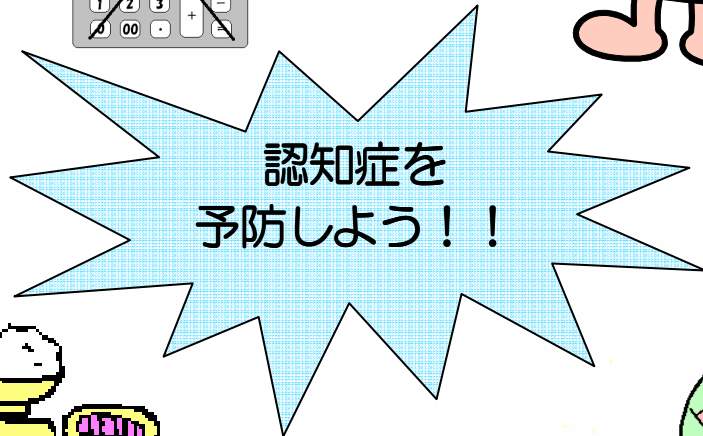
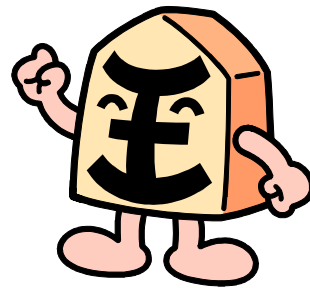
高齢社会が急速に進展する中、認知症になるのを少しでも予防したいものです。認知症の予防に効果があるとされている色々な方法を紹介いたします。

～認知症予防に効果があるとされている方法～

（計算は出来るだけ計算機を使わず、暗算で計算する。）



（将棋や囲碁などの頭を使う趣味を持つ。）



（バランスの良い食事を心掛ける。）



（裁縫や編み物など指先を使う。）

（参考資料：朝日新聞 認知症50話から）

※ お願い：症状を感じたときは、必ず医師と相談してください

—図書紹介—

《知っておきたい認知症の基本》 著者：川畑 信也 出版：集英社



（主な内容）

- ある認知症患者さんの物語
- 認知症とはどういう状態か？
- 認知症によるおける中核症状と周辺症状（行動障害・精神症状）
- 治療可能な認知症を見逃さない
- 上手な介護、適切な対応は認知症の進行を遅らせる。
- 事例から考える認知症の介護

など

エール・アンケートへの ご協力ありがとうございました

この度、社報「エール」復刊2年を経過しましたのを機会にアンケートをお願いしたところ、多くの方々から貴重なご感想、ご意見をいただきありがとうございました。

この度のアンケートで、特に反響が多かったのが、社報「エール」では 特集 軽度認知障害について、「エール別冊 栄養情報」では、写真つきのレシピがとても分かりやすいと、嬉しいご意見を頂きました。

今後とも、社報『エール』並びに『エール別冊 栄養情報』をよろしくお願い致します。

参考にいただいた内容等

社報『エール』

- 介護職員基礎研修
- 食生活とがん
- 特集 軽度認知障害 (MC I) について
- 家事・介護のワンポイントアドバイス
- マメ知識コーナー (AEDの使い方)
- 12号付録 (介護申請からサービスまで)
- 大きな課題を詳しくし載せるのもいい。

『エール別冊 栄養情報』

- レシピがとても分かりやすい。
- 一口メモなどレシピ以外も参考になる。
- 高齢者の健康管理には良い内容。
- 高血圧を予防しましょう。
- 残暑は体調の変化に注意。
- 冷却効果野菜で夏を乗り切ろう。
- 写真つきでカラーなのがとても良い。

(お願い)

社報「エール」・「エール別冊栄養情報」は今後もより多くの方にご愛読いただけるよう内容の充実に努めて参りたいと思いますので尚一層のご支援ご指導いただきますようお願いいたします。なおご投稿 (自由題) についてもお待ちしております。

食べるたび

謹賀新年

くつろぐたび



観るたび



遊ぶたび

ツアーパンフレットが見にくい。
見てもどれが良いのか分からないなど
旅行に関することなら電話1本でお答えします。

専属旅行社をお持ちになりませんか？

加賀観光旅行

担当 不動 たかあき

TEL 06-6271-8885

※ “エール” を見たと言って下さい。

ヘルパー憲章

- 私たちホームヘルパーは、常に社会福祉に携わるものとして誇りをもって仕事にあたります。
- 私たちホームヘルパーは、常に愛情と熱意をもって利用者の自立を助け、その家庭の維持と発展を援助します。
- 私たちホームヘルパーは、利用者の尊厳を守り、常に利用者の立場に立ちながら仕事にあたり、対象世帯や地域住民から信頼されるホームヘルパーになります。
- 私たちホームヘルパーは常に服装や言語に気をつけ、笑顔を忘れず、仕事上で知り得た他人の秘密は口外しないことを約束します。
- 私たちホームヘルパーは、常に研鑽に努め、在宅福祉の第一線にあるものとして、自らの資質向上に努めます。

交流コーナー

(川柳)

孫達の届く年賀は

写メール

〈投稿 幸子〉

苛立ちを休める一服

ビルの外

〈投稿 佐紀〉

糸切れた凧に青空

広い空

男の子

ばかりの家も

飾り羽子

〈投稿 とよ子〉

新年の

息吹き横目に

酒をくむ

〈投稿 陽太郎〉



〈お願い〉川柳・短歌・俳句などの投稿をお待ちしています。

～編集後記～

皆様、明けましておめでとうございます。

2008年も社報「エール」並びに「エール別冊 栄養情報」を宜しくお願い致します。

今回は特集として「骨粗鬆症」を、また前回に引き続き、「認知症」を掲載しております。皆様の、ご参考になれば幸いです。

ご意見・ご要望がありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

発行・編集

有限会社 ルミエールケアサービス

〒540-0012 大阪市中央区谷町3丁目1番11号

大晋ビル3階 303号

TEL 06-6949-3729

FAX 06-6949-3776

URL <http://www.lumiere-care.com/>

E-mail lcs3150@chive.ocn.ne.jp