

# 謙仁会 在宅ケアサポートセンターだより

居宅介護支援事業所 訪問看護ステーション 訪問介護事業所  
電話 24-9388 FAX 22-1120 令和6年1月発行 第45号  
謙仁会ホームページ <http://www.Kenjin-Kai.com.html>

## 2024年の年頭にあたり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年は数年続いた新型コロナウイルス感染症も with コロナとなり、インフルエンザを含め感染症に対して意識が高まる中、社会は目まぐるしく変動し、海外では情勢の変化、急激な円安や生活必需品の値上げなど多数の変化があり、皆様の不安は大きかったことと思います。この様な波をなんとか乗り越えられていることも、伊万里市地域の皆さまや関係各所のご理解とご協力をいただきましたことに心より感謝致します。

令和6年度は医療、介護、障害の同時改定が行われます。柱としては「地域完結型の医療・介護提供体制の構築」「人材確保と働き方改革」「資源の効果的有効活用」「デジタル化の推進」「地域共生社会の実現」が掲げられております。背景にあるものは2025年以降の高齢者の急増と現役世代の急激によるものとなります。これからは更に地域の皆さま一人ひとりが共に支えあうことが大切な時代となり、介護予防の推進で元気高齢者を増やしていくことが必要であると考えられます。当事業所におきましては居宅介護支援事業所・訪問看護ステーションなないろ・訪問介護事業所の3事業所のスタッフ全員でサービスの質をさらに高め、質の高いケアマネジメントの確立、介護現場の生産性の向上と人材確保、人材教育を念頭におき、伊万里・有田また近隣の地域の皆さまが住み慣れた地域で自分らしい生活を安心・安全に続けられるためのお手伝いができるよう努めて参ります。

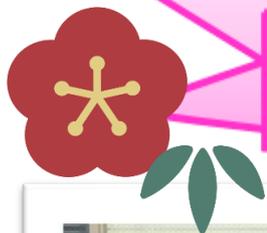
本年も、皆様からご協力いただけますように、心よりお願い申し上げます。



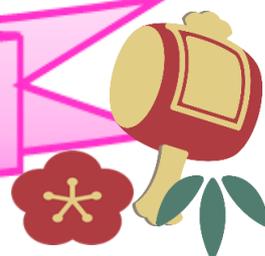
社会医療法人謙仁会  
在宅ケアサポートセンター  
センター長 松尾 圭志

### ～出張介護教室～

在宅ケアサポートセンターでは、電話や窓口での相談はもちろん、老人会や婦人会など町の寄り合いに出向き、支援されている皆さまの不安の解消など少しでもお役に立てるよう介護教室（相談会）を随時受け付けております。



# 謙仁会居宅介護支援事業所



## 松尾 圭志

今どきの若者には負けたくないので、毎日1万歩以上の歩数をクリアできるよう実施し、健康の維持と体力を付けて仕事、趣味を今まで以上活性化させる！！



## 福田 美智子

前年度はユートピア居宅へ出向し、その地域の暮らし、特長を持った空間で一年間、お世話になりました。「住み慣れた空間で暮らして行きたい。」というのが人間の心情でこの出向は大切な学びとなっております。本年度は、地域で暮らす人々に視野を広げ「垣根を越えて寄り添える介護を目指す」ということで頑張ります。



## 平嶋 美穂

還暦も過ぎました。健康に気をつけて元気に皆様に寄り添う支援が出来るように頑張っていきたいと思ひます。



## 御堂 浩子

今年こそは、せめて週1回は運動をして運動不足を解消したいと思います。また、笑って過ごし素敵な一年にしたいです。



## 山口 かよ

昨年は業務を覚えることに必死で本当に一日一日が早く過ぎました。今年には気持ちにゆとりを持ち仕事を頑張っていきます。



## 草場 千代子

一人一人の利用者様が適切な介護サービスを利用される為に、寄り添う気持ちを心掛けて支援を行っていきたく思います。



## 山本 ひとみ

なりたい自分になれるように、新しいことを始める年にしたいです。思う通りに気まぐれに、ゆっくり、のんびり、暮らしたい。



毎年11月に介護の日の相談会を行っております。令和5年は11月10日に【A コープいまり】さんで、相談会を行いました。寒い中、足をお運び頂きありがとうございました。ご心配事やお困り事があればいつでもご相談下さい。





# 訪問看護ステーション なないろ

今年は感染対策も緩和され、年末年始の集まりも多くなり楽しまれた方が多いと思います。逆に、ゆっくりと寝正月を過ごされた方もいると思います。暴飲、暴食、運動不足が重なると腸の働きが弱くなり、便秘になりやすいえ、代謝も落ちて太りやすくなります。私たちは、便秘について紹介します。

便秘によっておこる症状



腹部膨満・食欲不振 頭痛・不眠



嘔気・嘔吐

腹痛

ほかに肛門裂傷、痔核、  
血圧上昇、いらだち、  
不快感など



## なぜ便秘する？

水分摂取量が足りない。不規則な食生活。トイレにゆっくり座ることがない、できない。便意を感じるが遠慮や我慢をしてしまう環境である。下剤や浣腸の乱用。運動不足。腹筋の低下など。

## 対策とケア

### 決まった時間にゆっくりと食事を摂る習慣をつける

2種類食物繊維を取り入れた食事 水溶性2：不溶性1の割合で摂取

#### ◎水溶性食物繊維…便を柔らかくして腸内環境を整える

バナナ、みかん、りんご、オクラ、山芋、里芋、なめこ、納豆、海藻類、こんにゃくなど

◎不溶性食物繊維…便の量を増やして腸に刺激を与え排便を促すが、水分を吸収する性質があるため便の水分を吸い取り硬い便になってしまう。摂取しすぎに注意がいる。

ごぼう、さつまいも、エノキ、干し椎茸、豆類、玄米、雑穀など。

### 十分な水分補給をする

水分は一度に大量に飲むと尿として排泄されてしまうので毎食時、間食時に、こまめな摂取を心がける。アルコール、緑茶、コーヒーには利尿作用があるため身体から水分が排出されて便が硬くなってしまい飲み過ぎはよくありません

### 程よい運動を行う。代謝を高める

筋肉に刺激を与えることで、お腹周りの血行がよくなり、胃や腸の動きを活性化します。腹部を刺激するような軽い体操を毎日続けることが大切。

- ・仰向けに寝た姿勢で、両膝を立てて腰からゆっくり左右に動かすストレッチ
- ・心身ともにリラックスした状態での深呼吸 ・腰や背中・腹部の温あん法(腰や背中、腹部を温める) ・腹部の「の」の字マッサージ・30分程度の軽いウォーキング ・決まった時間にトイレに座る など



朝食にフルーツ  
ヨーグルトおす  
すめします🍓

# ⊕ 謙仁会 訪問介護事業

旧年中は、大変お世話になりました。

皆様、今年の正月はどうお過ごしでしょうか？本年も気持ち新たに、より一層努力していく所存でございますので、変わらぬご指導のほどよろしくお願い申し上げます。



色んな事にチャレンジして成長していきたいと思います。  
森近菜穂子

今年こそ、1ランク下のサイズを着たいと思います。頑張ります！  
前田 真利子

愛情たっぷりの支援を皆様にお届けできるように日々頑張ります。  
津上 裕子

健康に気を付けて今年も一年頑張ります。よろしくお願いたします  
平尾 美香

利用者様の笑顔に元気をもらい今年も一年頑張っています。  
田端 愛

かゆいところに手が届くヘルパーを目指しています。  
松尾 文子

利用者様との対話を楽しみに訪問致します。  
福田 節子

## だご汁

材料（4人分）

- 大根 270g ●人参60g ●生しいたけ 50g
- 厚揚げ100g ●こんにゃく 140g

- ◎小麦粉 150g ◎水 1/2カップ (100cc) ◎だし汁 5カップ (1000cc)
- ◎砂糖大さじ1 (10g) ◎みりん 大さじ1 (3.6cc) ◎薄口しょうゆ 大さじ3 (5.4cc)

【作り方】

- 1 大根・人参は、いちよう切りに切ります。しいたけは石づきを取り、軸をとり薄く切ります。(軸は手でさきます。)厚揚げは、湯に通して、1cm くらいの厚さに切ります。こんにゃくは、茹でてしいたけと同じ大きさにきります。
- 2 小麦粉を少し水で、少し軟らかめにこねます。
- 3 鍋にだし汁と①の材料を加え煮ます。軟らかくなったら、調味料を加え味を整えます。
- 4 沸騰したら、②をちぎりながら、鍋の中に落としていきます。だんごが上になってきたら、出来上がりです。



作ってみました★



だご汁を作った時、小麦粉とてんぷら粉を間違えて、てんぷら粉をコネコネ！「おかしい・・・」と思って袋をみたら、てんぷら粉でした。思わずあたらかーと声が出ました。懐かしい響きですよ！「もったいない」の事ですが、あたらか（もったいない）はなんと鹿児島でも使われていますよ！不思議！だご汁は忙しい日や、寒い時作ってください。野菜いっぱい食べれて温まりますよ！