



第42号

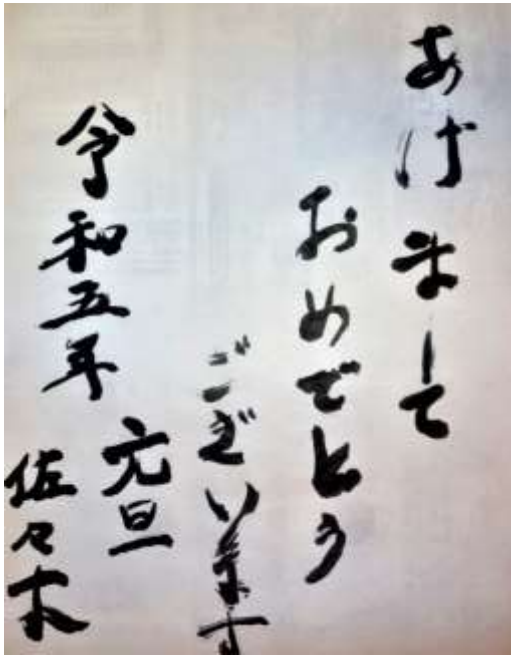
令和5年1月15日 発行

社会福祉法人 京都眞生福祉会
京都綾部ききょうの郷 ・ 京都綾部こすもすの郷
〒623-0045 綾部市高津町遠所 1 番地 621
TEL : 0773-40-1300
ホームページ <http://shinseifukushikai.jp/kiky/>
編集：京都綾部ききょうの郷広報委員会

《掲載内容》

- ・ 新年の挨拶
- ・ ユニットの様子
- ・ 介護の豆知識
- ・ 夢と生きる
- ・ 嗜好・満足度調査
- ・ 今日の献立

新年の抱負を込めて「来年も、皆様と元気で楽しく。」



コロナウイルスが猛威を振るうなか、無事に新年を迎えたことをお慶び申し上げます。昨年は多くのお力添えをいただき誠にありがとうございました。新年を前にご利用者様に書き初めをしていただき素敵な作品に仕上がりました。【こすもすの郷・利用者様】



特別養護老人ホーム 京都綾部ききょうの郷

※ 1号館 長期入所 80名

短期入所 20名

※ 2号館 長期入所 100名

理念

人と人との「絆」を大切にし、心ある豊かな暮らしの実現を目指します。

運営方針

① 利用者一人一人の意思及び人格を尊重し、施設サービス計画に基づき、その居宅における生活への復帰を念頭に置いて、入所前の居宅における生活と入所後の生活が連続したものとなるよう配慮しながら、各ユニットにおいて利用者が相互に社会的関係を築き、自律的な生活を営むことを支援する。

② 地域や家庭との結び付きを重視した運営を行い、市町村、居宅介護支援事業者、居宅サービス事業者、他の介護保険施設その他の保健医療サービス又は福祉サービスを提供する者との密接な連携に努める。

グループホーム 京都綾部こすもすの郷

※ 1号館 18名 (9室×2ユニット)

※ 2号館 18名 (9室×2ユニット)

理念

その人らしく、生き生きと、暮らし続ける力を地域とともに支えます。

ききよこの郷（日常の様子）・こすもすの郷（敬老会・おやつ作り）



たんぼぼ・チューリップユニットでは、皆様の作品を展示しています。

作品の題材は様々で、この一年の移り変わりを眺めることができます。その中には、11月に福知山城にて開催された将棋タイトル戦で見事勝利された、あの藤井聡太さんの姿も。これらの力作をご覧になって頂ける日が早く戻ってきますようにと、願いを込めて展示いたしました。



頂いたサツマイモを使って「蒸しパン」を作りました。「まあ、大きいさつまいもや、美味しそう。今すぐにも食べたいわ」出来上がりを楽しみに、利用者様全員でおやつ作りに取り組んでおられました。



敬老の日、米寿を迎えられた利用者様のお祝いを行いました。おやつのは時間は紅白饅頭とコーヒーを頂き、「お祝いしていただけて嬉しいです。ありがとうございます」と、驚きを交えながら喜んで居られました。

なぜお年寄りは朝が早い？「介護の豆知識」

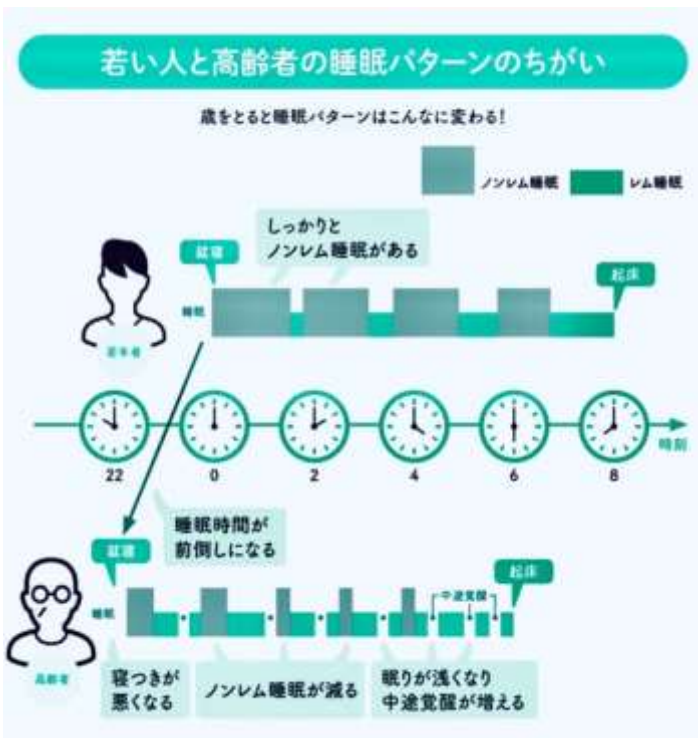
☆高齢者は『体内時計』が前倒しになり、眠りも早く、浅くなる

高齢者は早寝早起きになりがちです。若いころに比べ、睡眠が浅くなる傾向があります。これは、加齢とともに『体内時計』が変化していることが大きく影響しています。

体温やホルモン分泌など、睡眠にかかわる生体機能のリズムが前倒しになります。それはつまり、早いほうにリズムがくるのです。

さらに、睡眠周期を「ソントロールする『メラトニン』というホルモンの分泌量が減少し、就寝時間の深部体温の下がり方も弱まります。実際に、高齢になると、『深いノンレム睡眠』は短く、『浅いレム睡眠』は長いという睡眠パターンになります。そのため目を覚ましやすくなり、夜中に何度も起きてしまい、朝までぐっすり眠ることが難しくなるのです。

「高齢者は口中の活動量が減るから短時間睡眠でも十分」とよくいわれませんが、そんなことはありません。『短時間睡眠で昼寝の習慣のない人』ほど、認知症の発症リスクが高いとされる調査結果が出ています。夜に長く眠れない場合は、昼寝をおすすめいたします。また、ノンレム睡眠の時間が減ると、骨密度を増やす成長ホルモンの分泌も減り、骨がもろく折れやすくなってしまうます。骨が弱くなるのは典型的な老化現象のひとつですが、眠ることで維持改善が図れるともいえるのです。



出典:西野精治・監修「眠れなくなるほど面白い 図解 睡眠の話」

夢と生きる

皆様は子供のころに思い描いていた夢を覚えておられるでしょうか。夢にも大小あり他の人にとっては些細なことでも自分にとっては大切な譲れない物もあると思います。

では今、思い描く夢はありますか。子供のころと同じ夢でも全く違った夢でも構いません。夢を思い描くことが重要でイメージをしてどういうプロセスで行動に移すかということが大切です。叶わないことが夢ではなく、叶えようとすることが夢だと思えます。

一人一人の夢が集まり大きな夢に成長し、未来に向けて突き進むグループで在りたいです。私共は、京都武田病院グループより新しく **Seedreams Group** とグループ名が新しくなり施設の看板、ロゴも心機一転し新しくなりました。常に新しいことに挑戦し利用者様や職員が過ごしやすい、働きやすい環境創りを今後目指してまいります。



「嗜好・満足度調査」を実施いたしました

毎日のお食事について、「嗜好・満足度調査」を実施いたしました。ご意見をお尋ねしますと『素朴な料理が良い』『好きな料理はたくさんあるし、一つを選べんわ』と様々ですが、およそ9割以上の方が『満足している』との結果でした(※)。頂いたご意見は栄養科にてデータ化し、より良いものを提供させて頂くための貴重な資料として、今後に生かしてまいります。

(※)「大変満足している」「満足している」の回答率… 1号館97% 2号館89%



今日の献立

★夕食「お好み焼き」



調理

小麦粉に水、卵、青ネギ、紅シヨウガ、調味液、すりおろした長芋を加え、よく混ぜ合わせます。鉄板に流し込み、豚肉をのせたら、スチームコンベクションで焼きます。

切り分けてから、ソース、青のり、マヨネーズをトッピングします。

献立

- ・ お好み焼き
- ・ 大根サラダ
- ・ そうめんチャンプル
- ・ りんご

