青い山脈

平成29年7月1日　第66号

大北社会福祉事業協会

発行：北安曇郡池田町大字池田1942-1
特別養護老人ホーム高瀬荘　青い山脈編集委員会
TEL：0261-62-4181　FAX：0261-62-6119
URL：http://www.takasesou.jp
E-mail：yorisou@takasesou.jp

四十周年を迎え

所長　山岸 信子

野山の緑も生え、風薫る初夏の訪れを後に日々移りゆく季節の中、高瀬荘も昭和五十二年の開所以来地域の皆様に支えられ四十周年という節目の年を迎えました。当時大北地域の大きな要望に応えて老人福祉施設の拠点として開所に至りました。四十年の歳月の中、社会も大きく変動しています。様々なニーズに応えるべくサービスも増えましたが、それ以上に超高齢化社会となり、支える力よりも支えられる方が多くなっているのが現実です。重度化により施設運営も介護度3以上の方々の利用となり、人生の最終章を安心して生活していただくために、どう寄り添いのケアができるのか、常に模索しているのが昨今です。

当施設も百歳以上の方が数名いらっしゃいます。皆さんお話や歌が大好きでとても陽気な方々です。五月には、大勢の家族の皆さんにお祝いされお誕生日を迎えた方もいらっしゃいます。私たち職員の大きな励みになっております。

人生の最終章を家庭で迎えるのか、病院で迎えるのか、施設で迎えるのか様々だと思います。どのような形であれ、その方とその周りの家族や私たちが心から「ありがとう」と言える生き方ができたら最高の幸せではないでしょうか。

創立五十年に向け、これからも利用者の皆様が笑顔で充実した時間を過ごせるよう慈愛の声で目の前の一人に心を尽くし寄り添えるケアに努めて参ります。

昨年玄関に植えたスズランが、綺麗に咲きました。

あの日 あの時 あの人

いつも元気なＨさんにお話を伺いました。

私の生まれは堀金村。子供のころは家の蚕の仕事をよく手伝ったよ。夏休みは一日蚕の桑つみして過ごしたな。家の中一間蚕だらけだったのを覚えているよ。私は尋常小学校の体操の時間にバスケットボールを習ってからバスケットが得意になったの。ポジションは、先生からセンターに選ばれて皆の先にたって動いたよ。

娘時代はね、和裁を習って着物を作ったの。花嫁修業ね。（笑）二十歳を過ぎた頃、兄の紹介で年上の主人と浅間温泉でお見合いしたの。それから間もなく浅間温泉で結婚式をあげ、大町で暮らすことになってね、当時八十坪の土地を二百円で買って主人と二人で開墾してね、家を建てたの。子供が三人産まれてね、その度家を増築して大きくしたんだよ。主人は優しい人で、子煩悩で子供をかわいがってくれたよ。私が子供を叱っても、主人はいつも子供たちを温かく見守ってくれたよ。私が叱り役ね。（笑）

主人の仕事の転勤で引越も何回かしたんだよ。引越先の人達と温泉に行ったのが楽しかったね。主人が亡くなってから私は、大正琴やちぎり絵やお寺巡り等、趣味をたくさん持ってね、趣味の仲間との交流や旅も出かけ充実した毎日を過ごせたよ。

今はね、子供たち夫婦が私に良くしてくれるから、とっても幸せな毎日なの。これからも頼むわね。

「暑い夏に向けての水分補給」

管理栄養士　福島千夏

一般的に人は2・5ℓの水分を体内から失います。夏場は汗をかく分、意識して水分の摂取を心掛ける必要があります。

ただし、間違った方法で水給を続けていると体は水分バランスを崩し、体調不良を引き起こすことになります。間違った水分補給というのは大きく分けて二つあります。一つは、水分が足りていない場合と、もう一つは多すぎる場合です。

水分が足りていない場合、実際には飲物を摂取しているのですが、飲み物や飲み方が悪いため効果的な吸収がされません。

飲み物の種類として、コーヒーやアルコール類は利尿作用や内臓への負担が大きいため、水分を吸収せずに体に悪い影響を与えます。水やスポーツドリンク、ミネラルウォーターは水分補給としては効果的な飲み物です。しかし、それらをのどが渇いたときに一度に飲むのは間違いです。のどが渇いてからでは遅すぎで、一度に大量の水を飲んでも吸収せずに排出される量が多くなりすぎます。適切な水分補給は回数を分け、こまめに摂ることが大切です。

水分が多すぎる場合も、水分不足と同様に多いものです。人間の一日に必要な水分量は大体1・5ℓ～2ℓ弱と言われています。それ以上を飲むと、排出の為に尿や汗となります。意識的に水分を取ることは大切ですが、多すぎると体の機能を酷使することになります。人が一度に飲んで効率的に吸収できる量は200㎖程度です。それ以上は、排出されたり体内に溜まって浮腫みの原因となります。

毎日何気なく飲んでいる飲み物は体に大きな影響を与えています。水分不足も過剰も体の不調を引き起こす原因です。喉が渇く、汗をかく、熱いなどのきっかけで自然と手に取っている飲み物が、本当に体の為に良いのかを今一度見直してみましょう。

特別養護老人ホーム高瀬荘 理念

尊厳ある温かな生活の場を専門職としての〝技術支援〟と〝まごころ〟と共に提供できる施設づくりを目指す。

社会福祉法人大北社会福祉事業協会「特別養護老人ホーム高瀬荘」は、老人福祉施設倫理要綱のもとに老人介護を通じ、豊かでやすらぎのある高齢社会とするため、可能な限り、居宅における生活への復帰を念頭において努力いたします。

基本方針（行動目標）

1. 私たちは、介護に携る者として、常に人間性を磨くとともに、知識と技術の修得に努めます。
2. 私たちは、施設サービス計画に基づき、可能な限り、入浴、排せつ、食事等の介護、相談及び援助、社会生活上の便宜供与、その他の日常生活上の世話、機能訓練、健康管理及び療養上の世話を行うことにより、利用者がその有する能力に応じ自立した日常生活が営む事ができるように努めます。
3. 私たちは、利用者の意志及び人格を尊重し、常にその者の立場に立って施設サービスを提供するよう努めます。
4. 私たちは、明るく家庭的な雰囲気を有し、地域や家庭との結び付きを重視した運営を行い、関係市町村、福祉サービスを提供する各事業者との密接な連携に努めます。

スタッフだより

転入

れんげ荘より

◉介護員　堀　洋晃

7年ぶりに高瀬荘に戻ってまいりました。初心にかえって頑張りたいと思いますので、皆さんよろしくお願い致します。

白嶺より

◉介護員　三好　由紀

高瀬荘での業務を早く覚えて、ご利用者に早く馴染んで頂けるよう頑張ります。宜しくお願い致します。

転出

デイサービスセンター白嶺へ

◉介護員　一本木　健

高瀬荘での7年間は、長いようであっという間でした。皆様には大変お世話になり誠にありがとうございました。

新規

◉介護員　秋山　抄織

早く慣れて利用者様の暮らしが充実するお手伝いができればと思っております。宜しくお願い致します。

◉介護員　柳瀬　泰宏

職員としても社会人としてもまだまだ未熟で皆様に迷惑をかけてしまうと思いますが、これからたくさんの事を学び成長してゆけたらと思います。宜しくお願い致します。

退職

◉介護員　H

長い間大変お世話になりありがとうございました。

◉介護員　宮坂　夕里子

長い間お世話になりありがとうございました。

ご芳志有難うございます

関口　征子　様
大北仏教会　様

行事予定

8月 納涼祭
9月 敬老祭

編集後記

本年度も高瀬荘をご利用いただいている皆様の笑顔とさりげない表情をお伝えしていきます。
皆様のご意見もぜひお聞かせください。宜しくお願いいたします。