

ほほえみ

私たちは人と人とのふれあいを大切にします。
地域とともにひろがる笑顔の輪、心の輪。
介護を要する人の安心と幸福を支え、
温かく、思いやりの心に
「ほほえみ」が生まれ
共に生き、未来を
育みます。



介護老人保健施設
ナースリハビリセンター

たか みね

さと

高嶺の郷

11月11日、『介護の日』に “老健”の役割への努力を誓い！



今年から11月11日が「介護の日」に制定されました。超高齢化社会の日本で、お年寄りが病気や障害のリスクを抱える不安を、社会が支える責務を担う国民の自覚が求められたとの思いです。

老健「高嶺の郷」は、治癒できない障害をかかえた人の生活をどう支えるか、利用者本位の満足度を高めるため、あらゆるサービスを展開する地域の拠点としての役割と認識しています。

要介護利用者への「通う」「出向く」「入る」ための諸機能を、職員共々が日々研鑽を重ね貢献すべく努力しています。入所・通所・訪問機能を備えた地域密着型施設です。

人の命の尊さを一つとし、その人らしく自立・自生・主体性ある生きがい支援へのリハビリ・看護・介護・食事等の提供を、

どの様に発揮できるかチャレンジします。

老健は、自立支援・在宅復帰支援機能だけでなく、看取りや医療についても量的・質的な多機能な施設に転換・進化が求められています。

このため施設の愛称名を、「介護老人保健施設・ナースリハビリセンター『高嶺の郷』」としサービス強化を図ります。

しかしながら、医療・福祉を取り巻く環境、特に人材・財源等の厳しさは、当施設の運営にも困難さを伴っていますが、一層の機能充実に努めてまいります。

「高嶺の郷」の毎日を「介護の日」として、職員相互の連携を密にし努力してまいります。

皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

高嶺の郷



理念

- ・人間性の尊厳
- ・自立・自生、主体性の尊重
- ・全人間的復権
- ・地域社会の福祉医療への貢献

信条

1. 温かく、思いやりの心を持って利用者に接します。
2. 利用者のニーズに対して常に冷静、客観的に対処するよう心掛けます。
3. よりすぐれた技能を体得するよう日々努力を重ねます。
4. 利用者の方共々、職員同士の円満な人間関係を大切にゆきまします。
5. 介護・医療の活動の中で常に自らの心身の健康に留意します。

【「介護の日」趣旨】

介護についての理解を求め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護を行っている家族等を支援するとともに、これらの人たちを取り巻く地域社会における支えあいや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日として、「介護の日」を設定する。

地域とともにひろがる 笑顔の輪、こころの輪。

「地域で支える介護」 (高嶺の郷 発信・・・♪)

● 超高齢化をしっかり受け止めて



人は加齢とともに「古い」の不安を感じます。

介護現場における利用者、職員の声からは、認知症の怯え、気持の落ち込みは心の叫びの現実です。

しかし、認知症要介護者は生きた心で命が輝き、命の火が消えるまで灯していることを、私たちはしっかり受け止めなければなりません。

私たち(家族、地域社会の全ての人・・・&職員)は、人として要介護者が社会での安心とよこびを感じ、豊かな記憶の再生が生きつづける環境を守り、育てる責任を想います。

ここに高嶺の郷スタッフが学んだ「地域で支える介護」をお知らせし、皆さんとともに歩みます。

● 早期発見



夫婦、親と子など家族との生活の中で、仕事そして地域社会で「忘れ物?年のせい」「少し病的な忘れ方じゃない? ちがうよ。それ!」・・・に出会います。

この違いには、「早期発見の自己診断」をすると、

- ① 何度も同じことを言うまたは聞いてませんか?
- ② 慣れた道なのに迷ってる。
- ③ 買い物でお金の計算ができない。
- ④ 身だしなみを構わない。
- ⑤ 盗まれたと人を疑う。



自分では気づかないが、周囲が「おかしい」と思うと早めに専門医にかかり、「早期発見、早期診断につなげて欲しい。」というのが私たちの願いです。

地域で介護を支える役割を担う町や市の「地域包括支援センター」や「高嶺の郷」介護予防センター職員等に気軽に相談をして下さい。

早期発見の輪の広がりが大切です。



● 認知症の種類と原因



認知症を恐れないためにも、症状に違いがある主な種類と原因の概要をお知らせします。

種類	比率(約)	主な原因	主な症状
アルツハイマー病	50%	・ 脳失が大きくなっている。 海馬が縮んでしまう。 ・ 徐々に知らないうちに・・・	・ 記憶障害 ・ 「いつ」「どこ」が分からなくなる見当識障害や判断力・理解力の低下。
脳血管型認知症	20%	・ 脳梗塞や脳出血などにより脳の神経細胞に栄養や酸素が行かなくなる。	・ ダメージを受けた場所の記憶力の低下。 ・ 感情のコントロールがうまくできず、意欲の低下。

レビー小体型 認知症	20%	・ 脳神経細胞の中にある種のタンパク質が固まって、記憶の部分に「レビー小体」ができる。	・ 「幻視」「抑うつ」「妄想」が現れる。 ・ アルツハイマー症状ほどは強くない記憶・見当識障害。
ピック病	数%	・ 脳の前頭葉と側頭葉の血流低下、委縮が原因。	・ 「浪費」「過食」「窃盗」等の異常行動や感情の荒廃・人格の変化が特徴。
軽度認知症	—	・ 認知症ではありません。 ・ 健康な状態と認知症の間の段階。 ・ 放置すると半数が認知症に	・ 「老化に伴うもの忘れ」よりは記憶障害が進んでいる。

● 早めの受診を！



以上のように、認知症もさまざまな種類の病気があります。
早く診断を受けて病気の治療を開始すれば、治療効果も上がります。

その理由は・・・

- 1 発症前の発見は、認知症を防いだり、期間を長引かせたりできる。
- 2 「慢性硬膜下血腫」（頭の中に血液がたまる。）は、早めに血腫を取り除けば治癒します。
- 3 薬物療法や脳の活性化訓練を行えば、治癒は難しくても、記憶障害などの進行を遅らせることが可能になっています。

● 治療とリハビリ



治療のための薬と楽しみながらのリハビリはケアの基本です。



症状の進行を遅らせる薬
イライラを抑える薬

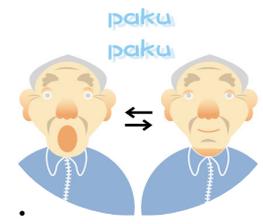
専門医師

- アルツハイマー病の進行を抑える薬
「塩酸ドネジベル」（アリセプト）
- 周辺症状を改善する薬
- 周辺症状と漢方薬
医師と相談しながら「西洋薬」と「漢方薬」
それぞれの良い部分が用いられます。

● その前に予防を・・・



認知症の予防は出来ていますか？



生活習慣病の予防は？

食生活は？

運動してますか？

頭使ってる？

- 高血圧症、高脂血症、糖尿病は・・・
血圧を下げる、コレステロール、中性脂肪を減らす。
生活習慣病を見直すことが何よりの予防です。
- 野菜・果物は十分に取っていますか？
魚介類は？・・・
塩分・脂肪は控えていますか？
- 歩いたり水泳など汗ばむ運動を続けると脳への血流が良くなり、酸素量が増え脳の活力を良くします。
- 会話・カラオケ・楽器・囲碁・・・なんでもいい。
玄関で靴をそろえるだけでも美意識感覚で頭を使います。

● 高嶺の郷は「パーソンセンタードケア」で ！！



介護老人保健施設は、看護・医学的管理の下での介護やリハビリ等を通じ、日常生活を営む支援をしています。しかし、施設運営6年の経験と学びの中で「パーソンセンタードケア」(PCC)の大切さを学びました。

PCCを基本とした介護は「記憶や認知の障害」だけでなく、その人の「人」としての部分、生活や環境、生き立ちや性格そして周囲がその人をどのように見て、関わっているかに立脚し「その人らしさ」を尊重し、「利用者中心」「主役は本人」との考え方で利用者の状態に寄り添い、予測する介護ができればとするものです。

このため認知症の人のためのケアマネジメントとして、厚生労働省推奨の認知症の人のためのケアマネジメント「センター方式の使い方・活かし方」を採用しアセスメントすることとしました。

■ 「認知症フォーラム」での声に励まされ !!

2008年10月24日(金)岡山コンベンションセンター(ホール)でNHK岡山・NHK厚生文化事業団等主催で開催された「認知症フォーラム」

あきらめない～最新医療と社会の支え～で多くを学びました。

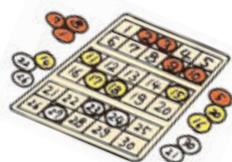
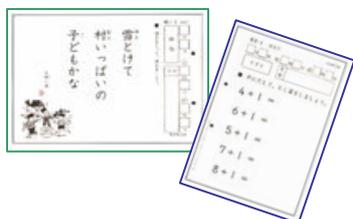
その中のほんのわずかですがお伝えし、高嶺の郷の「地域で支える介護」への取り組みとします。

- ① 認知症は恐ろしい、破滅的な病気ではなさそう。
一生の終わりではない。怖くないよ！ライフステージを作っていける。
- ② 勇気づけられる。認知症の人から教えられる。
- ③ 長寿。豊かていく。いつでも「おこってる」が言える。楽しくやっていきたい。
- ④ 家族・専門職・地域が変わると・・・→ 本人が変われる。
- ⑤ 要介護者が魚をさばく！家事ができる。長く続けられる様になった。
- ⑥ 認知症のこと・・・地域に知ってもらおう努力がいる。
- ⑦ ケアをしている人が育っている。
- ⑧ 人を見る目。できない所・できる所をしる。子育てと一緒にだね・・・
- ⑨ 徘徊って・・・「のど乾いたなあ。外にあるのかな？」など
本人の欲求を踏まえないと分からない。
- ⑩ 認知症の治療薬開発中。近々、日本でも！選択肢が広がるね。
- ⑪ 「介護の日」今年から11月11日。「いい日いい日」語呂がいいね。

■ 「この発信」にあたり

この「地域で支える介護」(高嶺の郷発信)をまとめるにあたって、次の講演図書が参考になりました。ありがとうございます。

- ・「認知症フォーラム」2008年10月24日(金) 於 岡山
(主催 NHK、NHK厚生文化事業団、読売新聞社)
- ・「地域で支える介護と医療」 (編者 NHK福祉ネットワーク)
- ・「もの忘れが気になるあなたへ・・・」 (発行 NHK厚生文化事業団)
- ・「家族が認知症と診断されるあなたへ・・・」 (発行 NHK厚生文化事業団)



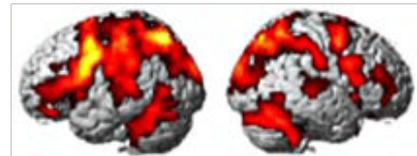
特集!

学習療法!

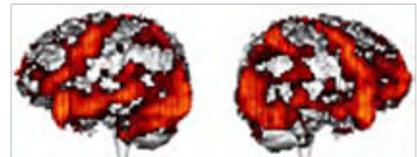
「高嶺の郷」では、昨年の6月から『認知症改善プログラム』の一つとして“くもん学習療法”を導入しています。今までに延べ70の方が学習され、多くの方に変化が現れたことで、利用者やご家族の方も喜ばれています。今回は、その喜ばれている様子を掲載しています。



簡単な計算をしている時



声に出して音読している時



● くもん『学習療法』とは?

音読と計算を中心とする教材を用いた学習を、学習者と支援者がコミュニケーションを取りながら行うことで、学習者の認知機能やコミュニケーション機能、身辺自立機能などの前頭前野機能の維持・改善を図ります。



今年は、8月27～29日に京都で行われました第19回『全国介護老人保健施設大会』に参加し、“認知症リハビリプログラムの具体例とその効果”について演題発表を行いました。

『脳を鍛える』の著者

東北大学 川島隆太教授 が会長を務められる“学習療法研究会”へも参加することとなり、学習療法士1級研修のための講演発表を行うことになりました。これから学習療法を通しての認知症の方への影響についても学んでいきます。

『学習療法見学施設』になっているため、他の施設から見学に来られることもあります。



『学習1年達成者の表彰』と『家族懇親会』を行いました。

● 表彰前に家族を交えての食事



美味しいお食事でした。

● 学習1年達成者の表彰

理事長から「表彰状」、施設長から「金メダル」が渡されました。



● 家族懇親会

1年の学習結果報告や質疑応答の時間が持たれました。



ご家族の方からは、学習療法を通して・・・お家での変わった様子などの発表があり、参加者全員が感銘を受けました。

オリンピック開催の影響もあって『金メダル』を渡された利用者の方たちはとても嬉しそうでした。



1年頑張って、
「金メダル！」
取ったど〜！



園芸療法・回想療法・音楽療法

雑草だらけだった空気が・・・

庭園と畑に姿を変えました！



収穫したお野菜で・・・『すいとん』をしました。

畑のお手入れは利用者さんにお任せです。



回想療法による『しめ縄作り』

『ひょうたん作り』



リラックス効果が期待される
『アロマセラピー』

昭和初期をイメージしたモダンな『カラオケ部屋』で日々熱唱されています。



カラオケは『音楽療法』の一環としての取り組みです。

“5周年記念祭”



利用者さんの開会のあいさつで
はじまり！

昨年の『5周年記念祭』は…
たくさんのボランティアの方々に助けていただきながら
2日間にわたって盛大に行うことができました。



『たこ焼き』



『そうめん流し』



お昼には・・・
来客者や職員も含め
300～500食を
用意！



たくさんの人と
多くの笑顔に支
えられました。



日常生活の内容
やリハビリ等の
展示コーナーも
ありました。



ボランティアの方々
もたくさん参加をし
てくれました！

創作劇「ほほえみ」は
2日間続けて行われ
感動されたゲストから
出演者へ記念品も渡されました。

利用のご案内

- 介護老人保健施設『高嶺の郷』は、利用者の方一人ひとりの身体と心の状態に合わせた、きめ細やかなお世話ができるよう、各種設備を揃え明るく家庭的な雰囲気のもと、医師・看護師・介護員・理学療法士・作業療法士・支援専門員・支援相談員・管理栄養士などの専門スタッフが利用者の方の自立と家庭復帰を支援いたします。
- また、地域の方々とのレクリエーション交流も積極的に取り組み、イキイキとした活気あふれる施設づくりを心がけています。
- ご家庭での介護・リハビリなどのご相談にも応じております。

入所サービス (利用定員：50名)

- 病状安定期にある要介護1～5の介護認定を受けた方がご利用できます。
県内・県外からの入所を問いません
- 日常生活介護以外に、医療や看護（健康管理）栄養指導、リハビリテーション（生活リハビリ）が受けられます。
 - 日常生活介護として
 - ・食事、入浴、排泄、見守り・・・等の介助。
 - リハビリテーションとして
 - ・生活リハビリ、くもん学習、園芸療法、回想療法、音楽療法やマッサージ・・・等

7:00	起床
8:00	朝食
10:00	リハビリ、水分補給
12:00	昼食
13:00	レクリエーション・おやつ
17:30	夕食
21:00	消灯
入浴	月・木 火・金
集団体操	水・土 14:30～

通所リハビリテーション

(利用者定員：40名/日)

- 病状安定期にある要支援1・2、要介護1～5の方が受けられます。
上郡町、赤穂市のエリア内は送迎します。
- ご家庭で生活しながら、昼間は当施設に通っていただき、看護・介護サービス（口腔ケア、栄養マネジメントなど）、リハビリテーションやレクリエーション、入浴、食事が受けられます。
- 早朝・延長送迎、朝食・夕食サービスも希望により実施します。

送迎

当施設の送迎車にて、玄関先までお伺いします。

9:00	健康チェック、湯茶サービス
10:00	入浴、個別リハビリ、作業活動
12:00	昼食
12:30	余暇時間
13:00	個別リハ、個別レクリエーション
14:00	集団レクリエーション
15:00	おやつ、歌唱
15:30	送迎

訪問リハビリテーション

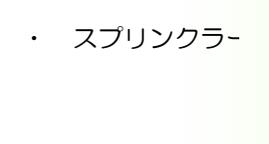
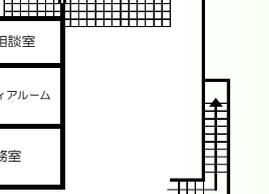
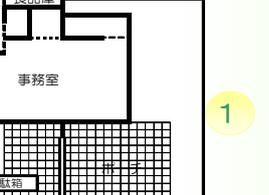
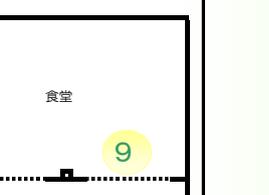
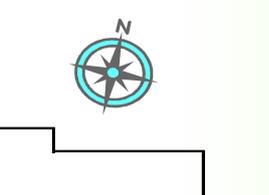
- 専任のリハビリスタッフが、ご家庭に訪問しリハビリテーション・各種療法サービスが受けられます。



[館内ご案内]



- 名称 介護老人保健施設 高嶺の郷
- 事業開始 平成14年9月1日
- 敷地面積 3,056.13㎡
- 建物面積 2,248.84㎡
- 構造 鉄筋コンクリート造 2階建
- 設備 全館冷暖房完備 ・ 自動火災非常通報装置 ・ スプリンクラ床暖房 ・ ナースコール



幸せな暮らしと生活を支える！

豊寿会グループ！



- 医療法人社団 豊寿会 **菅原病院**
上郡町大持202-2 (TEL) 52-6369

- 居宅介護支援事業所 **ケアメイト**
上郡町大持202-2 (TEL) 52-6050
介護に必要な方や、そのご家族の心身状況を把握しながら相談に応じ、適切な居宅サービス計画(ケアプラン)を作成と提供をいたします。

- 訪問介護・
予防訪問介護事業所 **ケアメイト**
上郡町大持202-2 (TEL) 52-6050
ホームヘルパーが家庭を訪問し、生活支援・身体介護サービスを提供いたします。

- 社会福祉法人 高嶺福祉会
特別養護老人ホーム **野桑の里**
上郡町野桑3027 (TEL) 57-7000

- ・施設入所サービス
- ・ショート入所サービス
- ・デイサービス



- 医療法人社団 豊寿会
介護老人保健施設 **高嶺の郷**
上郡町山野里2305-1 (TEL) 57-3250

- ・施設入所サービス
- ・通所デイケア(リハビリ)サービス
- ・訪問リハビリテーションサービス



医療法人社団 豊寿会
介護老人保健施設 **高嶺の郷**

- 交通案内：山陽本線「上郡駅」下車、徒歩8分
- 環境：上郡町の中心部 山野里に位置し、都市型の利便性と静けさが調和した施設です。



併設医療機関 **菅原病院**

〒678-1241 兵庫県赤穂郡上郡町山野里2305番地1
TEL. 0791-57-3250 FAX. 0791-57-3253
ホームページ <http://takaminenosato.com/>
e-mellアドレス rouken@takaminenosato.com