平成30年5･6月　趣味活動予定表（入所）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5月6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
						生け花
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
書道			ふまねっと	開設記念日（満１８歳）		書道
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
		音楽療法	お楽しみ会（2階）			生け花
27日	28日	29日	30日	31日	6月1日	2日
おやつバイキング			誕生会（3階）	フラワーアレンジ		書道
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
			音楽療法			生け花

☆費用として、書道（150円）、生け花（1,350円）、フラワーアレンジメント（1,200円）がかかります。
参加希望の方は、職員までお願い致します。

編集後記

編集委員　荒井　明

ようやく春の季節を迎え、小別沢の施設周辺にもたくさんの春を見つけました
今年のさくらもお見事です！今月号は施設周辺の写真をお届けいたし
ました。気分はウキウキ･･･　素敵な出会いを期待したい今日この頃です。

さくらだより 5月

平成30年5月
Vol.　195
発行　介護老人保健施設
ぴあケアさくら
編集委員会

ご利用者様、ご家族様との出会いを大切に

事務主任（支援相談員）
塚本　貴元

札幌でも例年に比べて、桜の開花宣言が早く聞かれました。ぴあケアさくらの敷地内も、きれいにさくらが咲きました。その反面、斜面の下に雪が残っている不思議な風景が、5月上旬に毎年見られています。しかしこの時期は、気温の変化が大きく体調を崩しやすいので、体調には十分注意してお過ごしください。

さて、平成30年4月より3年に一度の介護保険改正がありました。4月の郵送物の中で、利用して頂けていますサービス毎に、書類で変更点を説明させて頂きました。今回の請求書内の請求額から変わっていますので、ご不明な点がございましたら担当の支援相談員までご連絡ください。

少しではありますが、今回の介護保険改正についてお話させていただきたいと思います。
この度の改正では、介護保険施設の役割を改めて強調される改正となっています。在宅生活をどのように継続していけるか、在宅生活へ戻る事ができるのか　という事、その反面で医療面への対応を今まで以上に施設で対応していけるかという事です。ぴあケアさくらで提供しているデイケア、ショートステイ、施設入所と一貫したサービス提供ができる様に心がけていきます。
又、ご利用者様やご家族様との出会いを大切に『ぴあケアさくらを選んで良かった』と言って頂けるように、施設長（医師）･介護士･看護師･リハビリ･管理栄養士･施設ｹｱﾏﾈ･支援相談員･事務員及び地域の居宅ケアマネと連携を取り、サービス提供をさせて頂きたいと考えています。

毎年実施しています、年度末のアンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました。ご利用者様、ご家族様の意見を大切に、今後に活かして行きたいと思います。

支援相談員は、男性2名の体制が続いております。最近、言われるのが似ていてどちらか判らないという話をよく聞きます。遠目よりは出来る限り近くに来て判断して頂くことをお勧めします。担当の支援相談員では無くても話を聞かせて頂き、担当の者に伝えさせて頂きます。2名共、事務所に不在な事も多い状況にありますが、事務所に伝えて頂ければ折り返し対応させて頂きますので、気軽に声を掛けてください。

最後に、風通しの良い施設を目指し邁進していきたいと考えています。今年度も変わらないおつきあいお願い申し上げます。

右側･･･塚本主任支援相談員
左側･･･布施支援相談員　　お間違いなく！

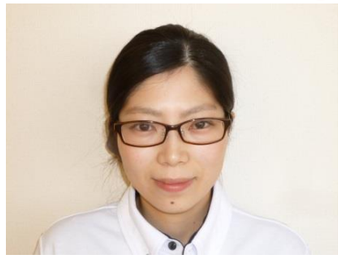
春の訪れ～施設周辺のお花～

雪が解けて少しずつですが、ぴあケアさくらの周りに、花が咲いてきました。

施設の裏側の川の側にはふきのとうがありました。見つけた時は、春の時期が来たと感じました。

満開の桜はおみごと！5/1現在

人事紹介



介護助手　佐々木　美紀

4月からまた2階で勤務させていただく佐々木と申します。環境整備やシーツ交換をしています。どうぞよろしくお願いします。

リハビリ主任　山田　和弘

4月1日から主任に任命されました。リハビリに求められる多種多様に変化していますが、他職種と連携を密にして利用者様のニーズに沿った効果的なリハビリが提供できるよう、取り組んでいきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

～ご意見箱～

皆様の『声』をお聞かせ下さい！
各階にご意見箱を設置しています。より良いサービスに繋げるために、ご要望やご不満な点、ご意見などお寄せ下さい。頂いた皆様の声の一件一件を真摯に受け止め、改善に努めて参ります。

社会福祉法人　宮の沢福祉会
介護老人保健施設　ぴあケアさくら

〒063-0011
札幌市西区小別沢97番地
TEL：011-668-2777
FAX：011-668-2772

健康一口メモ（その8）

施設長　川原田　信

本年2月から通所リハビリテーションご利用の皆様を対象に、健康教室を開催しております。ご利用になられていない方々にも読んでいただきたく、今月から“さくらだより”に掲載することにいたしました。健康維持・増進のためにお役立ていただければと思います。

「認知症を予防する」（平成30年2月　健康教室から）

記憶力低下を自覚したら認知症の始まりかもしれません。認知症予防の研究も日進月歩の感があります。認知症そのものを予防する薬は今のところありませんので、自ら生活習慣などで予防するしかないのです。

1.認知症予防で一般的に認められている生活習慣のこと。
　①熟睡する。夜更かしをしない。
　②昼寝をする。30分くらい。
　③知的活動をする。麻雀、囲碁、将棋など。
　④コグニサイズ。運動をしながらしりとりゲームをしたり、数を数えたりする。
　⑤回想する。昔の写真を見て。
　⑥スクワット、ウオーキング。

2.生活習慣病の予防
　糖尿病は認知症の罹患率が高く、糖尿病性認知症と言われるようになった。
3.感覚遮断の予防
　外からの情報が入らない。特に難聴、聴力障害（白内障、緑内障）。独居。
4.食事の内容の多様性。
　食品摂取の多様性が重要。
　大豆、牛乳・乳製品、芋類、緑黄色野菜、海藻類、果物、卵などを毎日摂る。
5.入院安静自体が認知症のリスクになりうることを認識する。
　特に認知症の方は。

平成30年度介護報酬改正に合わせて、老健施設「ぴあケアさくら」のホームページの装いを新たにすることにいたしましたので、ご挨拶申し上げます。

従来の老健施設の役割は「在宅復帰」へ向けての取り組みが主体でしたが、今回の改正により、ご利用いただく皆様方の在宅復帰へ向けての取り組みはもちろん、医療機関など地域機関との連携、在宅支援など在宅での生活の維持・回復ができるようになっていただく役割も老健施設の役割に付加されました。

老健施設の施設内から施設外への役割の拡大が重要になりました。そのために老健施設は在宅支援・在宅復帰のための施設であると同時に、利用者様の在宅生活機能維持・回復を目的としたリハビリテーションを提供する施設としての役割も果たしていくことになりました。

どうか上述した役割が付加された「ぴあケアさくら」をご利用いただき、住み慣れた地域で健康長寿を満喫できることを職員一同、念願しております。