



きずな

令和2年1月号
 特別養護老人ホーム
 ユニット型特別養護老人ホーム
 鳳鳴苑
<http://www.fukuhoukai.jp/>



新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。

皆様方には 令和初の新年を健やかに過ごしの事とお慶び申し上げます。昨年は自然災害が多発し消費税の増税が行われたりと暗いニュースが続きましたが、後半はラグビーのワールドカップが日本で開催され ONE TEAM というスローガンが流行語大賞に選ばれるほど日本中が盛り上がりました。ONE TEAM といっても一朝一夕に獲得されたものではなく、前回の南アフリカ大会から培ってきたものが積み重ねられたからこそ可能になったと選手たちが振り返っているのを聞き、感銘を受けました。

当苑は本館が完成した昭和62年4月1日に開苑され平成14年に新館、平成21年に別館を増設し、平成24年には横田本町にサービス付き高齢者向け住宅高志の郷を新設しました。今年が開苑以来33年目に当たり、本館の老朽化が甚だしいことから、本館の替わりになる西別館（仮称）を新設します。その際、ユニット形式の個室20床従来型の個室24床とし、個室化を図り快適で安全な居住空間を確保します。また、介護しやすい構造に改善し介護する側の労働環境の改善もはかるつもりです。西別館が完成したあかつきには、特養の入所施設内に2か所となっていたショートステイを本館に移動し、感染予防のために入所者と外来者との接触がなるべく少なくなるようにも変更する予定です。

2025年には団塊の世代が75歳を超え、社会保障費も2018年の120兆円から140兆円に達すると予想されております。さらにその後も少子高齢化の影響により老年人口の割合は増え続けます。日本全体がそれこそ ONE TEAM になって対応していかなければ明るい未来はやってきません。地域包括ケアシステムの推進だけでは十分でないように思います。それぞれの施設 それぞれの一人一人がもっと真剣に高齢化問題に取り組まなければならないと考えております。皆様 未来のためにご協力のほどどうかよろしくお願い致します。

福鳳会理事長 林 治朗

1月お誕生日の皆様

松木 ふみ子様	堀井 富子様	北川 静枝様
藤平 君子様	嶋 富子様	窪田 春子様
島田 いわ様	筏井 節子様	黒田 たか子様
上田 テル子様	宮崎 照子様	戸田 博司様
西川 和子様	温井 和美様	

お誕生日おめでとうございます♪

1月行事予定 2月

上旬 新年お楽しみ会（各ユニット）
 8日 とんぼの会（ボランティア）
 10日 ゆうちゃんコンサート
 （ボランティア）
 15日 みんなの会（ボランティア）
 24日 ゆうちゃんコンサート
 （ボランティア）

上旬 節分豆まき会（各ユニット）
 12日 とんぼの会（ボランティア）
 14日 ゆうちゃんコンサート
 （ボランティア）
 19日 みんなの会（ボランティア）
 25日 おやつバイキング
 28日 ゆうちゃんコンサート
 （ボランティア）



12月に活躍されたボランティア

とんぼの会	長山 裕一	木津民謡愛好会
みんなの会	野村 湊	フォルテッシモ

（順不同・敬称略）

ありがとうございました!!

「フレイル」という言葉を知っていますか？



機能訓練課

フレイルは、英語の Frailty (虚弱、老衰、脆弱) が語源で、健康から要介護へ移行する中間の段階といわれています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。脳疾患などの疾病や転倒などの事故により、急に健康な状態から要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

●フレイルの原因 (構成要素)

フレイルは、身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる、多面的な概念です。明確な固有の原因があって引き起こされるというよりも、加齢に伴う様々な心身変化と、社会的、環境的な要因が重なり合うことにより起こります。



●フレイルの診断基準

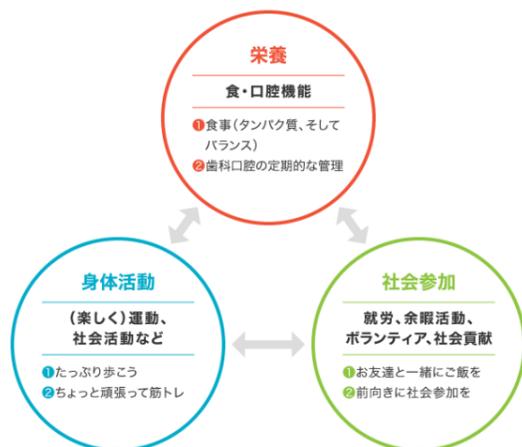
1. 体重減少 6ヶ月で2~3kg以上の減少
2. 筋力低下 握力が男性<26kg、女性<18kg
3. 疲労感 ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする
4. 歩行速度 通常歩行速度<1.0m/秒
5. 身体活動 ①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？
上記の2つのいずれも「していない」と回答

→ 3つ以上当てはまるとフレイル、2つでプレ・フレイルと診断。

この診断基準に従うと、フレイルは日本人の65歳以上の11.5%にみられ、80歳以上では35%に達するという報告があります。近年、フレイルが注目されているのは、適切な対策を行うことで回復・予防できるという側面があるからです。要介護状態の一步前のフレイルやプレ・フレイルの段階で対策をすれば介護予防になります。

●さまざまな視点でのフレイル対策

フレイルを予防するには、適度な「運動」と「栄養バランス」のとれた食生活、そして「社会活動への参加」が重要となります。最近の研究では、特に「社会活動への参加」頻度の低下が、フレイルの入り口になりやすいといわれています。身体面だけでなく、日常生活すべてが健康に関わるものと考え、フレイルの概念を上手に使って、日頃から介護予防に取り組みましょう。



鳳鳴苑からのお知らせ

いつもご来苑いただき、ありがとうございます。
富山県内ではインフルエンザが流行しています。市内の小中学校等においても流行しており、今後拡大する傾向もみられます。そのため、

中学生以下の方・体調不良の方 のご面会はお断りしております。

解除の時期は未定です。

今後とも職員一丸となって感染防止に努めてまいりますので、ご理解、ご協力の程よろしくお願いします。



各ユニットでクリスマス会が行われました！

メリークリスマス

基本理念

- 一、高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二、高齢者が地域で安心して生活を送ることができるよう施設となるように努めます。
- 三、施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心した日常生活を送ることができ、環境づくりに努めます。
- 四、職員は、常に満足のできるサービスが提供できるように努めます。