

日本一不親切な親切で。1人でも多くの人に心豊かな生活を。

vol.123
[プライドデザイン]

2023.10

PRIDE *sign*

特集

リハ栄養の要
—フードリハスタッフ—

SDGsな人

「千切りキャベツのメンチカツ」
おうちレシピ。

創心會グループ 代表メッセージ

第28期を大きな転機に—

「リアル・ハビリス」の
実現へ

COVER INTERVIEW 「強さをもつために、自分の弱さに向き合う」

創心會未来図鑑「研究施設」

家トレ倶楽部

創心會の笑顔

投稿紹介

創心會
グループ

新たな
一歩を
照らす。

COVER INTERVIEW



PRIDE^{sign} vol.123

強さをもつために、
自分の弱さに向き合う



創心会リハビリ倶楽部今
俵原 尚子 さま
NAOKO TAWARAHARA

俵原尚子さまは3人姉妹の長女として大阪府に生まれ育ちました。夫の転勤で岡山市に移り住み、主婦として家庭を支えてきました。ご趣味は小説を読まれること。映像作品もお好きで、ドラマ・映画鑑賞を楽しんでいました。新型コロナの制限もなくなり、大阪の父親や妹との再会を楽しみにされています。

1 「ご利用」の背景

私は47歳の頃、自宅で夫とテレビを観ている最中に、意識を失いました。目が覚めた時には病院のベッド。診断は広範囲のくも膜下出血でした。左上下肢には麻痺を患い、高次脳機能障害も。その後、気管切開や誤嚥性肺炎、胃ろう造設も経験。リハビリの継続に回復期病院へ転院、回復に伴い老人保健施設へ入所。経過も良好で退所の調整と並行し、担当ケママネ

ジャーの紹介で、「デイサービス創心会リハビリ倶楽部今」を見学しました。スタッフの方が親切で、たくさんのトレーニングマシン、食事や入浴もお世話になれるので安心でき、利用を即決。同時に「創心会訪問看護リハビリステーション」の利用も始め、これまで以上に元気になるうと思えました。自宅はアパートで、車椅子が欠かせない状態の私には、あらゆる事が障壁です。脳の障害もあり、特に入浴時の洗髪は難しい。家事も

一人では危なくて、夫は社員をしながらも料理や洗濯をして面倒をみてくれます。入院中にも毎日面会に来てくれました。とても心強くて感謝しています。デイサービスを利用しない日は、夫のいない間を一人で過ごします。退院はしましたが、今後の生活イメージがつかず不安でした。何か自分のできることを見つけたい。いくらかでも家事ができればと思っていました。

2 「ターニングポイント」

デイサービスの利用を続けていて嬉しかったことは、文章を読みやすくなったことです。言語聴覚士の中野さんが個別訓練をしてくださり、脳や視覚のトレーニングの効果で、文章の段落を見失わず読書やテレビのテロップが楽しめるようになりました。他にも工作や園芸などの活動も楽しいです。片手で不便なのですが、周りの利用者の方が気にかけてくれたり話しかけてくださったりします。楽しく皆さんいい人ばかりです。

今年、訪問リハビリの和田さんのおかげで、料理にも挑戦できました。病気をしてから5年ぶりの料理です。最初はフリーズドライに加熱して電子レンジを使うと安全にできました。その後「美味しい」と言ってくれました。夫は「美味しい」と言って喜んでくれます。2年前から自家用車に乗り込む訓練も始めて、夫の休日にはドライブにも行けるようになれました。まだ近場までですが、そのうち飲食店や書店の中にも遊びに行けるようになりたいです。普通車で外出できるとより自由が利きますから、移

動できる力は大切だなと思います。今回の取材に、恥ずかしいけれど頑張ってみようと思えたことは、私自身もびっくりしています。できることが増えて自信になっているし、精神的にも集中力や踏ん張りがきくようになったなと思います。皆さんが私にいつもいろいろアドバイスをしてくださっているからだと思います。私と同じ立場やその支援をされている人に、何かの気づきや元気を届ける機会になればいいなと思います。

俵原さまのストーリー

くも膜下出血で倒れてから…好きな本が読めない…これからどう生活しよう…

1

脳や視覚のトレーニング
自家用車に乗り込む訓練など…

2

だんだん色々なこと挑戦できてきた！
テレビ、園芸、料理、読書

3

これからは外出したい！
色んなところに行けるようになりたい！

4



あの時の私へ



MESSAGE

病前からタバコは吸いませんでしたが、お酒は好きでした。振り返れば、もうちょっと自分を大切に、規則正しい生活を送っていたら…と思います。私はもともと精神的に弱く、人に甘えやすい。入院時もうじけそうにもなりました。でも今は退院でき、リハビリを続け努力が実り忍耐強くなれました。だから今なら「強く信念を持ちなさい」と伝えますね。

新たな一歩を照らす

APPROACH

FOCUS 01 今後も夫との暮らしや趣味を楽しみたい

後遺症で物の見え方に苦労がある俵原さま。携帯電話でのメールや円滑に文を読めることが俵原さまの生活の質をよくするとスタッフは考えました。今後も伊坂幸太郎の小説や、大好きな俳優 西島秀俊の作品を楽しみたいそうです。



家事や言葉の流暢性を訓練し、生活の質を高める。

FOCUS 02 環境を限定せず、外出できる

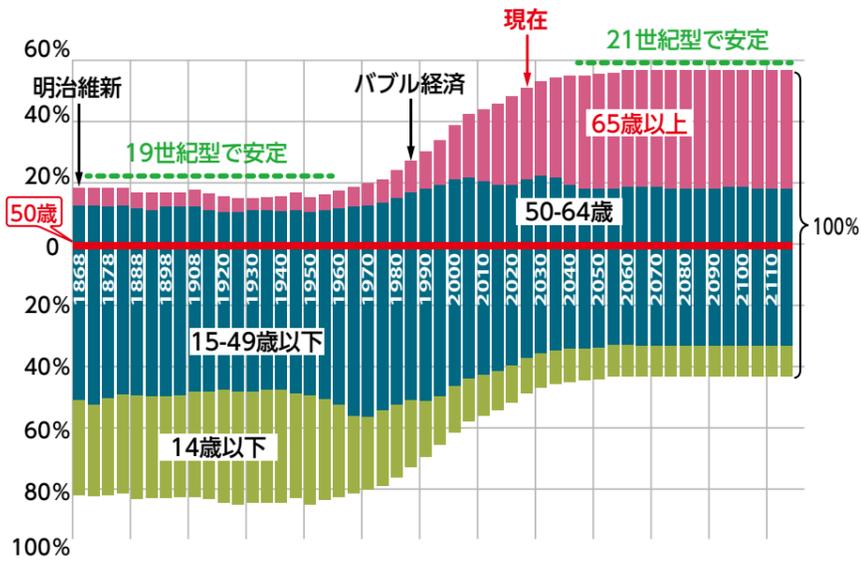
通院には介護タクシー、デイサービスには送迎で通所。乗降や移動、歩行へと訓練を続けている俵原さまは「自家用車に乗って、大阪の父や妹に会いに行きたい」と次なる目標を見つめています。



「強い信念で」、俵原さまの挑戦は続く。

日本の人口構造
(年齢層別人口割合の遷移)

人口遷移 50歳を基準とした日本の人口構成 250年間の推移



(図1: 未来医療研究機構作成資料より一部改変)

創心會グループ 代表メッセージ

第28期を大きな転機に— 「リアル・ハビリス」の実現へ

28期を迎えた今年、創心會にとって大きな転機的一年になると捉えています。その理由の一つは、新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられたことです。私は流行当初から3年程度で収束すると予測し、経営面の不安を感じつつも、必要な資金を調達するために積極的に借入れたり、今後の事業展開を見据えて着々と準備を進めてきました。それがあつての今であり、ストップせざるを得ない

28期を迎えた今年、創心會にとつて大きな転機的一年になると捉えています。その理由の一つは、新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられたことです。私は流行当初から3年程度で収束すると予測し、経営面の不安を感じつつも、必要な資金を調達するために積極的に借入れたり、今後の事業展開を見据えて着々と準備を進めてきました。それがあつての今であり、ストップせざるを得ない

私たちが業界も例外ではあり

28期を迎えた今年、創心會にとつて大きな転機的一年になると捉えています。その理由の一つは、新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられたことです。私は流行当初から3年程度で収束すると予測し、経営面の不安を感じつつも、必要な資金を調達するために積極的に借入れたり、今後の事業展開を見据えて着々と準備を進めてきました。それがあつての今であり、ストップせざるを得ない



創心會グループ 代表 二神 雅一

危機的状況が予測される 社会保障制度の今後

最初にお伝えしたいのは、少子高齢化が急速に進む日本で起るとされている社会問題です。特に懸念されている問題が、社会保障制度(医療・介護)の根幹が人口構造

の変化によつて危機的状況を迎えるということ。国立社会保障・人口問題研究所によると、2040年頃に65歳以上の高齢者の割合が人口全体の40%に迫ることが予想されています。一方で、現役世代の減少に伴い、社会保障費の財源となる税金と社会保

持続可能な社会保障に 貢献できるサービスを目指す

その状況を、創心會が目指している状態に近づけるには、持続可能な社会保障に貢献できるサービスです。そのためにまずやるべきことのひとつが、支え手を少しでも厚くすることです。支え手と支えられる手のバランスを考えると、どうしても65歳以上の方に加わっていただく必要があります。そして、社会保障を使わざるを得ない状態になつた人でもなるべく使わないでつうように、

「本物ケア」に続く考え方 「リアル・ハビリス」

「ハビリス」とは、リハビリテーションの語源になつたラテン語で、「ふさわしい状態にする」という意味があります。リハビリといつと多くの方が運動や機能訓練、機能回復をイメージされると思いますが、リハビリとは本来、人間として何らかの病気や怪我、不名誉なこと、傷つけられたものを再び回復させることを意味します。リハビリ「リ・ハビリス」です。ただ、私たちは「リ・ハビリス」だけではなく、「リアル・ハビリス」を目指したいという思

いがあります。

私が考える「リアル・ハビリス」とは、最終目標とする活動や参加の実行状況をしっかりと高めるところまで取り組むことです。そのために身体機能を最大限引き上げる。これがベースを作るといふ意味で、非常に重要なことではありますが、身体機能訓練だけで終わってはいけない。あくまでも最終目標は活動であり、参加です。これが本物ケアに続く、「リアル・ハビリス」という考え方で、「リアル」とあえて強調するのは、「ご利用者様に対して本当に芯からふさわしい状態を実現し、また、この迫り来る社会構造の変化に対して、必要なあり方を全部ひっくり返して「ハビリス」な状況を作り出す」という決意を表しています。活動とは、日常生活や目的のある社会生活を送るために必要な動作のことで。参加とは、自分が実際に生活し住んでいる生活圏の中で、自分の確かな居場所を作り、役割を持つことです。居場所があり、役

割を持つて生きることこそ、健康と長寿の秘訣です。これはエビデンスもありますから、この方向性をしっかりとカタチにして提供できるサービスを目指していきたいと考えています。

ベースとなる体づくりは

「運動と栄養」がキーワード

活動や参加の実行状況を高めるという最終目標のために、これからキーワードになってくるのが運動と栄養です。運動は先ほどのベース作りのことで、身体機能や身体構造を向上させていくこと。そして、そのために必要となるのが栄養です。私が訪問リハビリをしていた時には栄養指導も行っており、その時に運動だけでは力が付いてこないことは経験的にわかっていましたし、昨年、創心會では健康経営優良法人の認定を受け、健康に関する体づくりの再学習を行いました。そこで得た結論は、やはり人間の体を作るために

は良い原材料となる栄養素を摂取しなければならず、運動だけでは力は付かないということです。そして、その栄養素を摂る量、タイミング、質というものが非常に大切になってくる。栄養があっても運動がある。これをセットにして取り組むことで、はじめて体が変わり、身体機能も改善していきます。例えば、筋肉となる素は良質なタンパク質で、運動の前後での補給が重要です。それに加えて、筋力をつけるトレーニングには糖質も欠かせません。いつのタイミングで、どんなものを摂り入れたら一番成果につながるのか。すでにフードリハスタッフが現場で行っていますが、今以上に指導できるよう目指していきます。

このように、ベースとなる体づくりを基本に、活動や参加の実行状況を高めることが健康や長寿につながるから、それによって支えられている度合いも小さくなり、社会保障費の負担も減っていくと思います。さらに、

そつした生活によって次々と起る二次的、二次的な病気などの予防にもつながるため、医療費の削減が期待できます。

**訪問看護と多職種の連携で
限界まで在宅にチャレンジ**

私たちがサービスを提供しているエリアはすべて、2040年以降に在宅医療ニーズがピークを迎えます。それに伴って、私たちのご利用者様の層も変わるため、在宅医療の整備をし、サービスのやり方もそれに応じて変えていかなければならないでしょう。なかでも、多くの方ができるだけ長くご自宅で暮らしたい、あるいは最期は自宅で見守られたいという思いがありながら、今でさえほとんど実現できていない現状があります。私たちはその思いを汲んで、限界まで在宅にチャレンジしたいと考えています。在宅の限界値を高めていくことは、本物ケアにも繋がることです。ただし、私たち

の力だけでできることではなく、ご本人やご家族の覚悟が相当必要になります。それでも、私たちはその覚悟を支えられるだけのチームを作り、技術を身に付けてサービスそのものの質を高めていかなければなりません。そう考えて、特に28期の経営方針では訪問看護事業を第3の柱にしていこうと宣言しました。訪問看護だけという意味ではなく、訪問看護プラスα。つまり訪問看護を中心にしながら、多様な事業や多職種と連携強化することで、全力で在宅限界

値を高めていくためのチャレンジをしていくということです。

また、病院や施設での限界値が高い理由に、看護師が口腔ケアを兼ねていることがデータで出ており、私たちも在宅で口腔ケアを提供できるようにしていきます。運動、栄養、口腔ケアを連携させたサービスを提供することで在宅限界値を高め、2040年までに確固たるサービスを確立するという強い決意を持って取り組んでいく考えです。

**ご利用者様自身で
健康リテラシーを高める**

これからは、ご利用者様自身で運動や栄養について正しい情報を得て、理解し活用する健康リテラシーを高めていくことも重要になります。周りの方々と同じように体を動かしていれば運動になるかということ、私はそうではないと思っています。基本姿勢、動作、筋肉に意識を向

けて、一つひとつ丁寧に行っていたことで効果がより高まります。それは食事でも同様です。健康リテラシーを高める極意があるとすれば、もつと良くなり、もつと健康でありたいと意識を強く持つことです。そのためにも、モチベーションの原点となる興味や楽しみをぜひ見つけていただきたいと思えます。私たちも、ご利用者様の生きがい結びつくような活動や参加メニューを開発し、提供して参ります。

**人は宝であり、
私たちの大切な無形資産**

最後にスタッフの皆さんに伝えたいのは、この先、最重要課題となるのは「人」の問題です。その解決には、会社自体が今の専門性を高めていくことが必要であり、また、多くの「ありがとう」がもらえる仕事ですから、それを生きがいにつなげられる職場にしてい

かなければならないと考えています。やりがいのある仕事をして、それを完遂できれば幸せを感じるはず。人から頼りにされる、感謝されるのは幸せであり、自分が幸せになることが周りの人の幸せにもつながり、それが会社、ひいては社会全体の幸せにもつながっていくと私は信じています。

そついう意味で「人」は何よりも大切で、私たち創心會の大きな資源というのは「人」なんです。創心會の理念が語れ、本物ケアなどの様々なメニュー、ホスピタリティ精神に立脚した創造性など、これらの目には見えない資産の使い手こそがスタッフであり、大事な宝です。我が社の最も大切な無形資産であると思うのです。スタッフの皆さんがサービスを提供すると同時に、自らも幸せを感じられる好循環が生まれ、人が集まる会社を目指す。それが社長である私の責務だと考えています。



実際の介護現場での栄養改善

1 アセスメントをする

サービス利用開始時に、食習慣や食べ物の好き嫌い、医療上の観点で食べてはいけないもの、食形態をアセスメントします。

POINT カリウムが高めだったご利用者様。野菜をサラダで積極摂取している習慣あり。



2 栄養ケア計画をつくる

栄養アセスメントをもとに、管理栄養士が中心となり、他専門職と栄養ケア計画を作成します。ご本人の希望をお聞きし、目標達成に向けたサービスを提供します。

POINT カリウム上昇を抑えるために、ゆでる、蒸すなど加熱調理で摂取するように指導を行う。



3 介入する

栄養ケア計画をもとに、サービスを実施。ご利用者様自身で改善する取り組みを促し支援。折々に栄養改善への情報を提供し、ご利用者様の意欲を保ちます。

POINT 必要に応じて訪問を行い、状態改善の観察や知識情報などを提供します。



献立レシピの提供をし、歩数計から状態観察を行う

4 モニタリングを行う

栄養改善効果の判定に、モニタリングを実施。栄養状態や身体機能などの変化を評価し、その内容をケアマネジャーや主治医に共有します。今後も栄養改善サービスの提供が有効と認められる場合は、引き続きケアを継続します。

POINT 3ヵ月でカリウム値が改善。医師に「このままの食事を続けて」と評価をいただく。



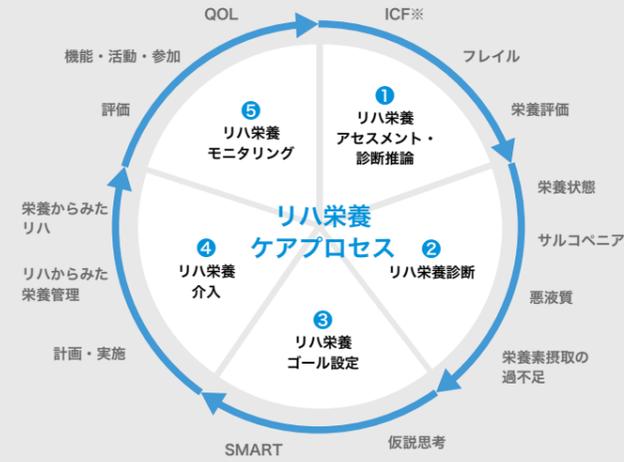
REHABILITATION NUTRITION 西 かなめ リハ栄養の女 「フードリハスタッフ」



栄養改善なくしてリハビリ効果なし
障害のある方や高齢者などで、栄養状態が悪い場合は「リハビリ内容を考慮した栄養管理」もしくは「栄養状態を考慮したリハビリ」を検討する必要があります。その課題解決に働きかける専門性の要となる存在が管理栄養士なのです。創心會ではフードリハスタッフという呼び名で役割を位置づけ、通所や入所施設で管理栄養士・栄養士が活躍しています。

リハ栄養とは…

ICFによる評価と栄養障害、サルコペニア、栄養の過不足などの設定を行った上で、障害者やフレイル高齢者の栄養状態やサルコペニア、栄養素摂取、フレイルを改善し、機能・活動・参加、QOLを最大限高める「リハからみた栄養管理」や「栄養からみたリハ」を表します。質の高いリハ栄養の実践には、下記のプロセスが有効です。



※ICF(国際生活機能分類)とは…世界保健機関(WHO)が発表した、人が生きていく上での障壁をその人の個性や周りの環境との関わりを考えた上で、体系立てて分類した、世界共通の分類指標。「健康状態」と3つの「生活機能」、2つの「背景因子」から構成している。

リハ栄養とフードリハスタッフの役割
ある調べでは、リハビリを要する高齢入院患者の約50%に低栄養やサルコペニアを認めるため、リハ栄養の考え方が重要であるとされています。
例えば、肥満や過栄養にある方の場合、運動や代謝とバランスのとれた栄養管理を行う事で、病気や合併症の予防が可能です。しかし、BMIが低く、痩せていて低栄養状態にある方が運動療法でリハビリをすると、筋力をつけるための栄養が不足し、効果が出ない場合があります。その場合、原因を究明し適切な支援をすることが重要です。
管理栄養士等だけでなく、リハビリ専門職や他専門職との連携も図り、リハ栄養のケアプロセスを体系的に行っていくことが有効です。

栄養指導で大切にしていることは、栄養改善指導は、ご利用者様と日頃から信頼関係を築くことが一番大切だと思います。もしも管理栄養士だとすると専門性を振りかざした食事指導をしても、信頼関係ができていないうちはご利用者様も聞き入れにくくなってしまふと思うからです。栄養改善は食の嗜好や生活習慣も調整する場合があります。一朝一夕にはいきません。創心會のデイサービスには私たちがいますので、いつでもお気軽にご相談ください。

創心會百年煌倶楽部南(デイサービス)フードリハスタッフ/管理栄養士 竹原小奈津(たけはらこなつ)





研究施設では、
 様々なケア結果をデータベースとして
 蓄積・活用し、効果の高いケアプランや
 より強化すべきサービスを研究します。

予防や自立支援に、
 より近道となる手段手法を導き出すことで、
 介護度の維持・改善に繋がり、
 医療や介護給付費を抑えられ、ひいては
 地域の医療・介護費を引き下げること
 に寄与できます。

また、未来の装具や福祉用具の開発や、
 まだまだ神秘に包まれている
 脳へのトレーニングプログラムなどを
 科学的な検知から開発していきます。

これらによって科学的根拠に基づいた
 再現性の高いサービスを創造します。



科学的根拠に基づく最適なケアで、専門性や品質の担保を

創心會グループの介護サービス事業所では、国の進める科学的介護情報システム (Long-term care Information system For Evidence) に情報提供しています。毎月のサービス提供で得られた様々なケア情報をデータ提出することで、多角的な分析が可能になり、最適なケア方法を見つけやすくなります。また、2009年から「本物ケア学会」という社内学会を毎年開催しており、専門性やサービス品質の向上に努めています。



2040年問題をはじめ、急速に進んでいく社会の変化をどう
 私たちはどう適応していくのか。「創心會未来ビジョンマップ」は
 希望ある地域社会の未来を描いた私たちの事業マップです。

揚げ焼きだから簡単！ 千切りキャベツのメンチカツ



おうち
レシピ

inventor

創心会リハビリ倶楽部® 大安寺
フードリハスタフ 田邊結(栄養士)



マルナカやMARUI
各店で絶賛販売中！

揚げ物の調理が

苦手な方でも簡単！

面倒な油処理がないので、気軽にキャベツがたっぷり食べられ、お肉もジューシーに仕上がるおススメレシピです。具材のキャベツは胃腸を整える働きがあり、食物繊維やがん予防作用のある成分も豊富。玉ねぎは血液をサラサラにする効果があり、新陳代謝を促進する働きもあります。合い挽き肉を使用することで、牛肉に含まれる鉄分による貧血予防の効果や、脂肪を燃焼するLカルニチンが多く含まれ、体を温める作用があります。また、豚肉に含まれる不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールを減少させ、動脈硬化や心疾患予防の作用が期待できます。ぜひ試してみてくださいくださいね。



ど根性ファームは、障害者就労継支援事業所リンクスライヴと協働し皆さまの食卓に安全と安心をお届けする取り組みに挑戦しています。

材料(二人前)

- ・千切りキャベツ 1袋
- ・牛豚合挽き肉 300グラム
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・A卵 1個
- ・A塩 小さじ1/2
- ・A黒こしょう 少々
- ・パン粉 適量
- ・オリーブオイル 大きじ4

つくり方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 ①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分加熱した後、粗熱を取る。
- 3 牛豚合挽き肉とAを入れ(冷やしながら)肉の粒がなくなるまでよく練る。
- 4 ③にキャベツと②を加え、全体がまとまるまでさらによく練り、肉だねを食べやすい大きさに分け、丸め、手のひらで押さえて平たくし、1cm程度の厚さにする。
- 5 冷たいフライパンにオリーブオイルをひき、④にまんべんなくパン粉をつけ並べ入れる。
- 6 弱めの中火にかけ、5分程じっくり揚げ焼きにする。
- 7 パン粉がきつね色になったら裏返し、弱火で4〜5分ほど揚げ焼きにする。
- 8 キッチンペーパーの上へあげ、3分程休ませる。※肉汁が流れ出るのを防ぎ、余熱調理で中まで火が入ります。



ESDエイジーズ
 [SDGs Sustainable Development Goals] 世界共通の言葉として、2015年9月の国連サミットで加盟国の前回一致で採択された持続可能な開発目標。思想や文化、人種や国を超えて、よりよい未来にしたいための17の目標です。企業や個人、大人や子どもなど、年齢や立場によってできる行動はそれぞれです。まずは、自分ならどうするか。それを一人ひとりが考えていきましょう。ここでは、創心会グループのSDGsを体現している人を紹介します。よりよい未来へのつながり、可能性を感じてください。

File no.



@SOUSHINKAI

SDGsな人

3
8
9

生産性ある働き方で、より良く時間を使う

人は生を得た瞬間から死に向かっているという考えを大切にしています。時間が有限だと自覚すると今も過ぎ行く一瞬一瞬の時間が貴重なことだと思えてくるのではないのでしょうか。このことは自身だけでなく、ご利用者様に関わる際も同様に考えています。ご利用者様の「人生」という貴重な時間を大切にするために、

例えば、業務の無駄を省き効率化や合理化を提案する。漫然と行動しないことで、ご利用者様の思いに注げる時間を稼ぐことになる。私たちの賃金はご利用者様や社会からいただいているもので、生産性の高い働き方を追求し、その信頼の積み重ねによって、介護業界の処遇もより良くしていけたらと思います。



▲ Ueda Takaya

14
15

自らの良識で情報を捉え、見極める

実は食べ物の好き嫌いが多くです。加えて、アレルギーを理由に結果的に食べ物を残してしまうことも。少し面目ない思いもあります。今年、福島県で漁業再稼働によって、国際的な風評で漁業者やその関係者、東北地域そのものが苦しい思いをされていることに関心を持ちました。世の情に反応するのではなく、食の安全性や科学的根拠に基づいた情報を見極め、良識をもって捉え、最終的に自分の責任で選んでいくことは、私にもできる行動だと思っています。

7
11
12

日々の生活から防災を意識

30年以内に巨大地震がおきる確率が70%以上、南海トラフ大地震などの大災害が予見されています。それは明日起きてもおかしくないこと。防災も大事だし、災害が起きてからどう生き延びるのかという備えも重要。もしもライフラインが途絶え、避難所にも入れない場合も想定して、家族と相談して車の買い替えの際にハイブリッドカーを選びました。物価高なので、水道光熱費など生活エネルギーの△△使いも減らすことで、限りある資源を大切にしたいと思います。

File no.12

植田 貴也 (うえだ たかや)
 社会福祉法人 創心福祉会
 地域密着型特別養護老人ホーム 暮らしき日和平田 勤務
 介護支援専門員、社会福祉士、介護福祉士 他

2010年川崎医療福祉大学医療福祉学科を卒業。認知症者がいる家庭環境から、認知症支援の可能性の追求を志し、何でもして差し上げるはしという創心会の主義に共鳴。2010年創心会に入社、グループホーム心からに配属。その後、計画作成担当者や管理者に就任。創心福祉会設立を機に、暮らしき日和平田へ転籍転属し計画作成担当者に就任。現在、施設長と共に事業所の経営管理や職員のマネジメントにも従事。

3
4
8
10
11

暮らしに寄り添い、地域と入所者の安心感の橋渡しを

くらしき日和平田では、「在宅のように、その人らしい生活を継続していただきたい」と考え、3つのユニットで運営しています。個別性、目標・目的別、といったご入所者様の個々のニーズやその変化に応じた最適な暮らし方をご提案します。個人的な思いですが、「ここで生活することが自宅以上に幸せだった」と思っていただけの倉敷No.1事業所にしていきたい。職員も先々当施設を必要とするお客様であると考えています。この施設があることで人々の居場所となり、色々な事情に対して、「この施設選択で良かった」と、後悔がない幸せを感じられる、誰もが誇れる施設を目指しています。

この職業が憧れられるように、志と責任を忘れない

未だ、介護は人手不足で過酷な労働に思われていると思います。その状況を自衛隊員に例えて同僚と語り合うことがありました。どんなに過酷な戦地や被災地でも、不眠不休で救助や平和維持の活動に取り組み精神を保てるのは、その職を自ら志願した志と責任を忘れないからじゃないかと思えます。医療と比べても、介護はすぐに効果・結果が出るものではないので、なかなかその価値が見えにくい面もあると思います。積極的にテクノロジーも取り入れながら、産業革新・技術革新を図りながら、カッコイイと憧れられる職業にしたいですね。



デスクワークだけでなく、職員とサービスチェックや情報共有を行い、必要に応じてケアプランの調整や各種手続を進めます

地域密着型特別養護老人ホーム 暮らしき日和平田

当施設は通所介護や居宅介護支援、保育所と併設され、地域との交流も盛んです。コンセプトを分けた3つのユニットで、個々の生活リズムを尊重し、いつまでも活動性を保ちながら、疾患や心身の状態に適したケアにより、終末期まで安心して暮らせる住まいを提供します。

- 場所 / 〒710-0003 岡山県倉敷市平田855番地
- 電話 / 086-430-4500
- FAX / 086-430-4560
- 受付・相談時間 / 8:30 ~ 17:30 (月曜日～金曜日)



※撮影時のみ、マスクを外しています



リハビリ倶楽部 今



五感リハビリ倶楽部 邑久



五感リハビリ倶楽部 益野

創心會の笑顔



百年煌倶楽部 平田



リハビリ倶楽部 中洲



リハビリ倶楽部 高松中央



五感リハビリ倶楽部(笹沖)



リハビリ倶楽部 茶屋町



リハビリ倶楽部 高松中央

体を動かしていると、元氣ハッラッ、
笑顔も出てきますね。
創心會グループの笑顔が素敵な方を紹介します。

創心會の笑顔が
元氣ハッラッ



リハビリ倶楽部 笹沖



百年煌倶楽部 茶屋町

創心會リハビリ倶楽部今 センター長 若野 弘美(わかの ひろみ)



師走 または 鯽

次回締切: 2023年10月31日

投稿方法: 投稿用紙に作品を書いて
◎投稿箱 または、
◎FAX(086-428-0946)
に投稿をしてください

事業所の玄関や
フロアにあります



投稿紹介

テーマ 旅

今回は140句の投稿がありました。
ご応募いただき、本当にありがとうございました。
ご紹介します！次回もお待ちしております。

グランプリ

思い出を 頼りに歩む 二人旅

リハビリ倶楽部邑久
太田 賢

【講評】 以前に訪れた旅行先を再訪し、移り変わる景色の中に昔と同じ形跡を探しながら旅をする。二人で歩む旅の時間が、ゆっくりと流れ、また素敵な思い出になっていく。「前に来た時はああだったよ、こうだったね」と思い出話が今にも聞こえてきそうです。

準グランプリ

旅に出て 目覚めた朝は 雪化粧

リハビリ倶楽部益野
秋山 直廣

【講評】 宿泊先で迎えた朝、窓から見た景色は雪で覆われた真っ白な世界。岡山県南は積もるほど雪が降らないので、非日常的な世界にワクワクする気持ちは、旅を一層豊かな時間にくれまますね。「雪化粧」という言葉から風雅な景色を想像し、楽しませていただきました。

入選

- 送迎の 車窓に私 旅気分 百年煌倶楽部茶屋町 清重浩二
- 旅終えて 我家に勝る処なし 元気デザイン倶楽部総社 渡邊雅章
- 旅行けば 出会いふれあい 助け合い 百年煌倶楽部平田 平松幹也
- 空の旅 八十路の二人 知床へ 元気デザイン倶楽部茶屋町 安藤寿美子
- テレビ見て 世界あちこち 旅うれし 元気デザイン倶楽部茶屋町 大森美子
- 景色より 先に気になる おみやげ屋 訪問看護リハビリステーション 佐藤麗子
- 旅先の 人の会話に 暮し知る 百年煌倶楽部茶屋町 清重浩二
- 人生の 旅路の果てに 得し句友 百年煌倶楽部平田 友澤たけ子
- 一人旅 湖畔の宿の 暮れ易し リハビリ倶楽部中洲 水子洋平
- 船の旅 美しき海 空青く リンクスライヴ笠岡 吉貫直久

佳作

- 旅の宿 心に残る おもてなし 百年煌倶楽部平田 平松幹也
- 夏の旅 小樽運河の 夜景かな そうしんクリニック茶屋町 篠原みどり
- 旅の宿 番傘片手に 露天風呂 リハビリ倶楽部今 原務
- 旅に出て 旅人と交わす 国じまん 元気デザイン倶楽部茶屋町 岩崎恒子
- 都心の秋 思い出深き 旅の宿 リハビリ倶楽部高松中央 鹿庭ツヤ子
- 旅の友 心も踊る 草の花 リハビリ倶楽部高松中央 佐々木明子
- 行く旅や 若き日の夢 飛鳥II リハビリ倶楽部高松中央 木村允子
- 舟宿の 揃いの浴衣 鵜飼舟 元気デザイン倶楽部総社 風早貞夫
- 宍道湖に 湖面煌めく 夕日かな 百年煌倶楽部平田 富岡淳
- 秋の夜 孫とめぐる 世界地図 百年煌倶楽部平田 富谷豊稔
- 砂浜に くつの足あと 旅続く 百年煌倶楽部平田 三上参次
- 青春切符 使い旅した 若き日よ リハビリ倶楽部邑久 浮田富子

このコーナーでは川柳や俳句、短歌を(ご自身の作品で未発表のもの)募集しております。投稿されたものは、社外報やウェブサイト等に掲載することがありますので、ご了承ください。審査員がじっくりと選ばせていただいております。わからないことはお近くのスタッフ、または広報CSR部までお問い合わせください。ぜひ皆様の投稿を楽しみにしております。

ふくらはぎの運動

歩くために
必要な

筋肉のストレッチ

ここに効く!

下腿三頭筋
(かたいさんとうきん)



しっかり歩き、転倒を防ぐことが
できるトレーニングです

秋の行楽のシーズンになりました。脚の血液を心臓に戻す役割があるふくらはぎは、第2の心臓とも呼ばれています。ふくらはぎの筋肉を鍛えることで、歩く時に足首を柔軟にし、地面をしっかり蹴ることで転倒を防ぐことができます。秋風を感じながら、ぜひ気持ちの良い散歩をしてくださいね。



いえ
家トレ
倶楽部

スタートポジション



1

両脚を前後に広げて
椅子に座りましょう

背筋を伸ばし、背もたれは
使わないように座ります。

2

脚に敷いたタオルを
両手で持ちます

前に出した脚の下にタオルを敷き、
タオルの端を両手でつかみます。

ギュッ!

片足30秒
×
1セット

膝は伸ばしすぎず、
少し緩めた状態を
30秒間キープしま
しょう。
逆の脚も同様に行
います。

3

タオルを引き上げ
30秒キープ!

タオルをかかとで押さえながら、
両手でタオルを引き上げます。



家トレ倶楽部
動画でチェック!



<http://pr6.space/0/> 家トレ

チャンネル登録

訓練ポイント!

勢いをつけるのではなく、
息を長く吐きながら、
ゆっくりと筋肉を伸
ばすようにストレッチし
てください。

※疾患がある方は、かかりつけ医や専門職にご相談ください。

※運動時に痛みや動悸がある場合は中止してください。

創心会訪問看護リハビリステーション中洲
作業療法士/西窪 季美(にしくぼ きみ)



社外報 読者アンケート vol.123

FAX 086-428-0946
(24時間受付)

キリトリ線

Q1 創心會グループ社外報 PRIDEsign を読む頻度について教えてください。
(該当する番号に○をつけてください)

1. 今回のはじめて 2. 毎号読んでいる 3. たまに読んでいる

Q2 本誌で掲載している記事や内容はいかがですか？
(該当する番号に○をつけてください)

1. とても良い 2. 良い 3. 普通 4. 悪い 5. とても悪い

Q3 本誌で興味深かった・面白かった記事にチェックしてください。(複数選択可)

- 表紙 COVER INTERVIEW 「強さをもつために、自分の弱さに向き合う」
 代表メッセージ「『リアル・ハビリス』の実現へ」 リハ栄養の要「フードリハスタッフ」
 創心會未来図鑑 おうちレシピ「千切りキャベツのメンチカツ」
 SDGsな人 創心會の笑顔 投稿紹介
 健康「家トレ倶楽部」 読者プレゼント TOPIC NEWS

Q4 その他、今後読みたいテーマやご意見・ご要望をお聞かせください。

いつもご意見・ご要望をお聞かせいただき、ありがとうございます。大切に読ませていただいております。また、皆様のお声は社内にて前向きに検討させていただきます(広報 CSR 部)

フリガナ		
氏名	電話番号	
年齢	<input type="checkbox"/> ~20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代 <input type="checkbox"/> 90代~	
住所	〒 _____	
区分(ご自身のあてはまる属性) <input type="checkbox"/> ご利用者様・患者様 <input type="checkbox"/> ご家族様 <input type="checkbox"/> ケアマネジャー様 <input type="checkbox"/> その他()	ご利用施設名・ご利用サービス名・事業所名など	

のりしろ⑤

のりしろ⑥

のりしろ⑦と貼り合わせてください

のりしろ⑧と貼り合わせてください

のりしろ⑨

のりしろ⑩

個人情報保護に関して、広報誌を発刊するにあたり、創心会グループでは、ご利用者様をはじめとする全ての創心会グループに関係する方々の個人情報の保護が重大であると考え、「個人情報の保護に関する法律」に基づき、お預かりした個人情報について、以下のとおり適正かつ安全に管理・運用することに努め、次に挙げる利用目的の範囲内で、個人を特定できない形で処理した統計データとして利用いたします。 ■個人情報の取得と利用目的/①プレゼントの抽選、当選商品発送のため ②バックナンバーの発送のため ③広報誌発行に伴う連絡・DM、各種お知らせ等の配信・送付のため ④創心会グループからのセミナー、キャンペーン等イベントのご案内のため ⑤読者様からのお問い合わせ・ご依頼へのご回答のため ⑥個人を特定しない形式の統計資料作成のため ■共同利用する個人情報等の項目/創心会グループは、個人情報(氏名、住所、電話番号、年齢、メールアドレス)を次のグループ会社間で前述した利用目的で共同利用する場合があります。 ①共同利用する者の範

圍/株式会社創心会、株式会社ハートスイッチ、社会福祉法人創心福祉会、株式会社リンクスライヴ、合同会社ど根性ファーム、合同会社連、そうしんクリニック茶屋町 ②共同利用の管理責任者/株式会社創心会 【連絡先】〒710-1101 倉敷市茶屋町2102-14 株式会社創心会(広報・CSR部 河崎崇史) 代表取締役社長 二神雅一 TEL: 086-420-1500 ■第三者提供/創心会グループは、ご本人の事前の同意を得た場合、法令に基づく場合その他法律上認められている場合を除き、個人データを第三者へ提供することはありません。 ■開示請求/貴殿の個人情報について、ご本人には、開示・訂正・削除・利用停止を請求する権利があります。手続きにあたっては、ご本人確認の上、対応させていただきますが、代理人の場合も可能です。詳細については、以下「個人情報相談窓口」へご連絡ください。【個人情報相談窓口】〒710-1101 倉敷市茶屋町2102-14 創心会グループ個人情報問い合わせ窓口 TEL: 086-420-1500 FAX: 086-428-0946 E-mail: info@soushinkai.com

山折り③



倉敷市茶屋町 2102-14
社外報「PRIDEsign」vol.123
2023年10月号プレゼント係

710-8790
 344



山折り②

氏名や住所など、はっきりご記入いただけますと幸いです。
 この読者アンケートは、ファックスまたは封書としてご利用いただけます。
 ファックスの場合はP.17のみご送信ください。

封筒でご送付の場合、切手は不要です

のりしろ④と貼り合わせてください

山折り①

アンケートにご協力をいただいた方々に心から感謝申し上げます。

皆様からいただいたご意見やご指摘につきまして、真摯に受け止めると共に改善努力を継続していくことで皆様にご満足いただける誌面を目指してまいります。

今後もよりご満足いただけるよう努めてまいりますので、引き続き貴重なご意見をいただけますようお願いいたします。

4年ぶりに開催！第7回「1日子ども社長」

令和5年8月1日から31日迄、創心會グループが運営するデイサービス施設16箇所にて、小学生を対象とした夏休み限定お仕事体験企画「1日子ども社長」を開催しました。本企画は高齢者を大切にする若者の心づくりと、将来的な介護人材不足を見据え、子どもたちに介護福祉についての関心や魅力を感じてもらうことを目的としています。同イベントはコロナ禍で中止を余儀なくされてきましたが、今夏4年ぶりに開催することができました。おかげさまで、200名以上の子ども社長達にご活躍いただき、デイサービスを



盛り上げてくださいました。誠にありがとうございました。

厚生労働省は2024年度介護保険事業の方向性を決める新たな基本指針の原案に「認知症高齢者の家族、ヤングケアラーなど家族介護者支援に取り組むことが重要」を盛り込むとして議論を進めており、今後も創心會は地域のニーズに応じた介護サービスの提供体制を整備するとともに、ヤングケアラーやダブルケアラーなどの課題にも一層理解を深め、地域の皆様が気軽に相談できる頼れる場所となれるよう取り組んで参ります。



障害福祉サービス 合同説明会&個別相談会を開催



創心會グループでは児童デイサービスの他、就労支援や障害者雇用等の障害サービスがあります。その情報案内のため、2023年8月5日、障がい福祉サービス部門の説明会を開催しました。第一部は各事業所紹介、第二部は個別相談会を開き、地域の方々のご質問や相談にお応えしました。今回が初開催でしたが、約30名もの方にご来場をいただき、障害福祉サービスへご興味やご関心がある方がたくさんおられることがわかりました。今後もニーズに応じた説明会や情報発信をしてまいります。

初開催 おかやまSDGsフェア2023に出展



岡山地域におけるSDGsの多種多様な取り組みを一堂に集めて可視化し、学びと交流の機会を創出するとともに国内外に向けて情報発信していく「おかやまSDGsフェア」に出展いたしました。当催しは令和5年8月2日から3日迄、おかやまコンベンションセンターにて開かれ、今回が初開催ということもあり、多数のメディアで報道されました。創心會は「新たな一歩を照らす」をテーマに、医療・介護・農福・児童支援などの持続可能な成果事例を展示発表しました。来場者の方、出展団体の方、学生や教師の皆様と共に、持続可能な未来を考え合いました。