

# スローライフ通信 74

スローライフ生駒

## 4月のお誕生日会は

## フルートとギターの演奏と歌で♪

今年はかなり暖かい春となり、全国的に桜が早く咲き、また天候にも恵まれましたね。

しかし、4月に真夏日を観測するところもあったり、急に寒くなったりと、皆様は体調崩されていませんか？比較的暖かくなってきたので、入居者の皆様も少し活動的になってきたでしょう。桜のお便りでも良かったのですが、4月の誕生日会のお話をば…。

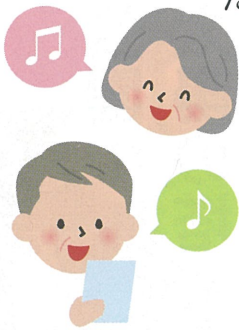


素敵な演奏と歌声。贅沢な一日となりました

スローライフ通信  
第74号  
平成30年5月1日発行  
編集：スローライフ広報委員会  
社会福祉法人和貴会  
本部事務局  
大阪府八尾市本町2丁目8番3号  
オーブル本町ビル3F  
<http://www.slowlife.or.jp>

今回のボランティアさんは近畿修猷会の皆様です。フルートとギターの演奏と歌で楽しませて下さいました。歌謡曲や童謡を中心にチョイスして、一緒に歌えるようになっていきます。皆さん知っている歌は大きな声で、知らない歌は歌詞カードを見ながら若干小さな声で歌っておられました。

近畿修猷会さんは何度も来て下さっていますが、皆さん大変喜ばれ、実に楽しそうにされていました。その後、誕生日会も一緒に行いました。



スローライフ通信  
第74号

各スローライフでの、行事や日常を紹介します。

### ご注意ください。

平成30年4月からの介護報酬改定に伴い、4月利用分から、各施設・サービス利用料が、変更になります。詳しい金額等の照会につきましては、施設窓口へお問い合わせ下さい。

新事務長紹介

地域の方々に頼りにされる施設を目指していきます。

スローライフ八尾 事務長 味元 広昭



これまで支援相談員として、ご利用者様やご家族様とたくさんお話をする中で、様々な事を教えて頂きました。今後は事務長職として、中核市となった八尾市の方向性や、地域の方々のニーズを敏感に感じ取るよう努めて参ります。そして皆様の教えを賜りながら前事務長の思いを引継ぎ、地域の皆様の頼りにされる施設を目指して取り組んで参ります。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

新入職員紹介

幅広い課題を一つひとつ一緒に解決していきます。

スローライフ八尾 支援相談員 廣瀬 慎哉



はじめまして。支援相談員として勤務させて頂いております。廣瀬慎哉(ひろせ しんや)と申します。スローライフ八尾の相談員として、ご利用者様やご家族様の生活に関わる様々な問題や困ったことを、一緒に解決・援助にあたるよう頑張つて参りますので、よろしくお願ひ致します。

介護報酬改定

在宅復帰・在宅支援を主眼とした老健機能の充実を

老健として地域の期待に応えるスローライフ八尾をめざし

本年4月に医療保険、介護保険の同時報酬改定が行われました。

介護老人保健施設においては、より一層の

「在宅復帰・在宅支援への注力」が求められることとなりました。

地域の方々が、住み慣れた地域で末永く暮らしていく為に、

これまで以上に重要な役割を担うこととなります。

いつもご利用頂いている「スローライフ八尾」が提供するサービスは、入所(老健サービス)により一定期間リハビリを行い、次のステップに繋げるという施設サービスと、ショートステイ、デイケア(通所リハビリ)、訪問リハビリなどの居宅系サービスがあります。

今回の改定では、老健(介護老人保健施設)として、「いかに地域の方々の在宅での生活を支援しているか」がこれまで以上に評価される内容となりました。その施設からどれだけの割合の利用者が在宅に復帰したか(在宅復帰率)、どれだけの利用者を受け入れ、リハビリをしっかりと行っただけで在宅をはじめとする次のステップに繋がったか(ベッド回転率)、また自宅での生活を想定し、充実したりリハビリを行ったかなど10の項目を数値化し、そのポイントによって施設のタイプが5つに分けられます。

評価の高さから①「超在宅強化型」②「在宅強化型」③「加算型」④「基本型」⑤「その他型」となり、介護報酬にも差が出ることとなります。

スローライフ八尾は、まず「基本型」からのスタートです。利用者様の在宅復帰、また復帰後の在宅での生活を支援すべく、施設の各専門職併設している居宅支援事業所が力を合わせて取り組んで参ります。家族様におかれましてもご理解、ご協力の程お願ひ致します。

またこの改定により、基本単位やその他加算なども変更となる部分があります。そのため現在ご利用頂いている方の中には、利用料自己負担額が若干変更になる場合もあります。詳しくは施設事務所までお問い合わせ下さい。

万博公園の太陽の塔

ひさびさ見たいなあ!

4月20日(金)デイサービスセンター

スローライフ千里では、機能訓練を兼ねて万博公園の太陽の塔内部公開に行ってきました。

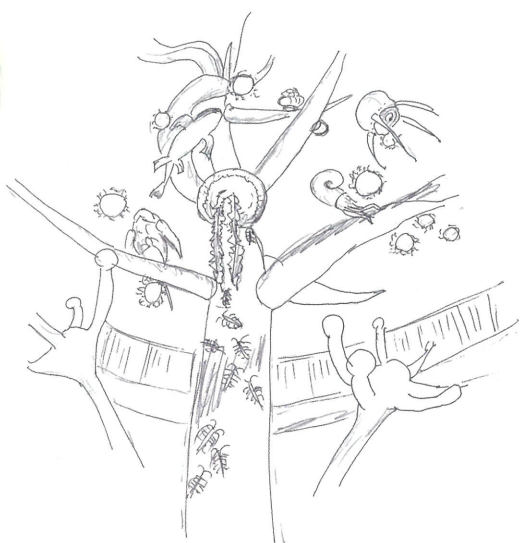
ご利用者2名と職員2名の計4名で出かけました。

駐車場から公園までの長い橋を2本のストックを使い歩きました。両腕を使う事で運動量も上がります。



そしてとうとう、塔の内部に:

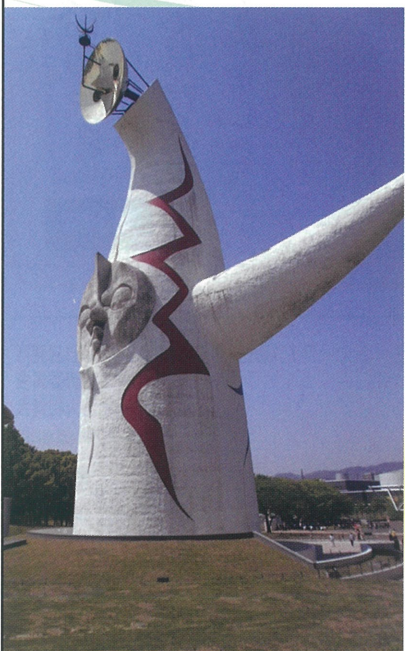
塔の内部は撮影禁止でしたので、職員のスケッチで我慢して下さい(笑)



職員による内部スケッチ

中に入られた方は昔を懐かしみ「こんななんだったけかなあ」といいながら、「当時、太陽の塔の目玉男がおつてなあ」など思い出話に花が咲きました。

ご利用者の笑顔も咲いて、楽しい外出になりました。



間近で見上げる太陽の塔は迫力が違います

# きちんと睡眠時間とれてますか？眠気についてのあれこれ



第37回

新緑がまぶしいこの季節、春の陽気に負けてつい寝過ぎしてしまった、昼食後に気持ちよくなつてウトウト…なんて方も多いのではないのでしょうか。睡眠について調べてみました。成人の標準的な睡眠時間は6〜8時間で一般に、加齢と共に睡眠時間は短く、また朝型化する事が知られています。これは体内時計の加齢変化によるもので、加えて睡眠の深さも若い時と比べ浅くなり、高齢者と若年者の睡眠脳波を調べると「浅い眠り(レム睡眠)」の時間帯が増加します。そのためちよつとした物音や尿意で目覚めやすくなつてしまいます。

## ●快適な睡眠のために

人が生理的に眠いと感じるのは、「体温が高い状態から下がる時」です。体を一旦温めることがいい睡眠への近道です。床に就く2時間前までに「温かいものを食べる・軽い運動をして汗をかく・お風呂(熱すぎない40℃位のお湯)にゆっくりつかるとい方法等で眠る前に体温を上げることが意識しましょう。

また寝具選びも重要です。枕が高すぎたりすると肩こりやいびきの原因にもなります。素材・高さ・構造そして寝返りをうちやすい状態を作れるかに気をつけて枕を選びましょう。実際に計測して個人個人にあった高さの枕を提供するお店も増えていきますので、試してみるのも一つの手です。

## ●もし睡眠障害等

### お困りのことがあったら

よく眠れない、昼間に極端に眠くなる等、睡眠についてお困りの際には、睡眠に詳しい専門の医師に相談するのが一番です。「日本睡眠学会」のHP上には「睡眠医療・認定委員会による認定医、認定機関」一覧が掲載されています。お住まいの地域に見当たらなければ、神経(内)科、診療内科、精神科の診療科目のある医療機関にご相談下さい。



日本睡眠学会HP:URL <http://jssr.jp/data/list.html>

- 和貴会本部** 〒581-0003 大阪府八尾市本町2丁目8番3号 オール本町ビル3F 電話:072-920-2212 FAX:072-920-2213 スロライフ通信・第74号 平成30年5月1日発行 編集:スロライフ広報委員会 社会福祉法人和貴会 <http://www.slowlife.or.jp>
- スロライフ生駒** 特定施設入所者生活介護(ケアハウス) 〒630-0266 奈良県生駒市門前町8番33号 電話:0743-75-1525 FAX:0743-75-1501
- スロライフ八尾** 〒581-0844 大阪府八尾市福栄町1丁目12番地 電話:072-990-0100 FAX:072-990-0022 介護老人保健施設・短期入所療養介護(ショートステイ)・通所リハビリテーション(デイケア)・居宅介護支援事業・訪問リハビリテーション
- 八尾市地域包括支援センター** 〒581-0844 大阪府八尾市福栄町1丁目12番地 スロライフ八尾(電話:072-990-1220 FAX:072-990-1219) 〒581-0821 大阪府八尾市幸町2丁目48番4号S8号館3号室 スロライフ北(電話:072-924-3344 FAX:072-924-3345)
- スロライフ千里** 〒565-0826 大阪府吹田市千里万博公園6番8号 電話:06-6816-1100 FAX:06-6816-1110 介護老人福祉施設入所者生活介護(特別養護老人ホーム)・認知症対応型共同生活介護(グループホーム)・小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護(デイサービス)・夜間対応型訪問介護・短期入所生活介護(ショートステイ)・居宅介護支援事業所ケアプランセンター
- 和きあいクリニック** 〒581-0003 大阪府八尾市本町2丁目8番3号 オール本町ビル1F 電話:072-920-2215 FAX:072-943-2264 内科・整形外科・皮膚科・訪問診療