

## 🍷お風呂に入るとのこと

気持ちのいいはずのお風呂が、認知症になると「おっくう」「面倒くさい」ことになりがちです。入ってもらえない、誘い方が難しいと悩まれている介護者の方が多いのではないのでしょうか？慣れた自宅のお風呂でさえ、入り方が分からなくなっているのに、介護施設などの知らない場所で、他人に手伝ってもらいながらの入浴は、さらに困難でハードルが高い話です。誘い方として「風呂」という言葉を使わないように「ちょっとそこまで行きましょう・・・」と声をかけてお風呂場を見てもらい「あったかそうですね。」と自然な流れで入浴できるような工夫が必要です。また、以前、脱衣場が寒かった、滑って転びそうになったなどトラウ

マがある方への対策は、温度管理をしっかり行う滑らないマットを使うなどの工夫で安心を実感してもらいます。さて、入浴の際に最も重要だと言えますのは「羞恥心」への配慮です。先述にもありましたが、突然、他人とお風呂に入りましようと言われて抵抗しない人は少ないでしょう。脱衣場や浴室では、鏡に介助者が映らないようにする、ご本人の正面に立たない事で視界に入らないようにします。脱いだ衣類の扱い方や、髪の毛や体の洗いは、人それぞれの習慣を尊重して決して急がせない、無理強いしないことを続けていくことで、その人にとっての「気持ちのいいお風呂」に繋がって行きます。心身ともにリラックスできる入浴で穏やかな生活を送りましよう。🍷

## 🍷土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

### ▼デイサービス

庭が見える明るく広いテラスで日光浴をしながら、歌を唄ったり、お話をしたり笑顔が沢山の時間を過ごすことができます。レクリエーション活動や季節に合った外出行事、入浴、機能訓練、口腔ケアなど、いろいろなサービスを提供しております。スタッフ一同、ご利用者様一人一人の生活を大切にしながらお手伝いさせていただきます。



## 🍷スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活ができる施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

### ■介護員（正社員・パート）

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

### ■ホームヘルパー（パート）

- 資格・普通自動車運転免許
- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！  
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。

### (有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://tukushi-t.jp/>

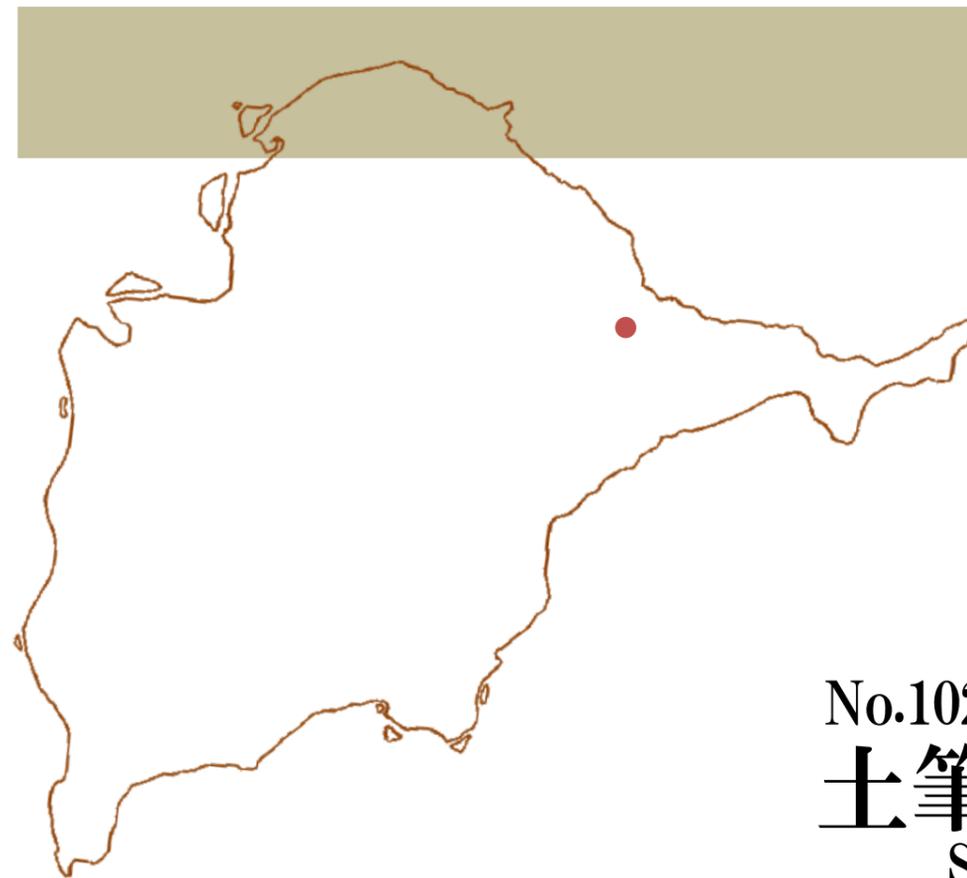
〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 ☎

July 2025



No.102

## 土筆広報誌

Summer news

▼菜の花ドライブ（グループホーム 土筆）



# 土筆 News



グループホーム  
メロンの漬物づくり

明るい時間が長くなりました。朝4時頃から徐々に明るくなりはじめ、19時すぎまで明るさが続き、昼が長く感じます。各事業所では、外出する機会が増えており、適度な運動と気分転換で皆様から笑顔を受けています。



## 菜の花見学



デイサービス



サービス付き  
高齢者向け住宅



グループホーム



小規模多機能



5月中旬から、見ごろを迎える菜の花を見学に江部乙方面へドライブに行きまして。気候もよく、青空と黄色のコントラストが美しい、感動的な景色に利用者様もうっとりとしていらっしやいました。菜の花は、連作ができない作物のため、植えられている場所が毎年、少しずつ変わるので、その年、その年で違った景色となっています。毎年、参加されている利用者様も今年ならではの景色を楽しみにされていらっしやいます。市内の菜の花作付面積は、日本最大級の約180ヘクタールの広さがあり、この黄色い絨毯は、エスコンフィールド球場約36個分にもなるそうです。サービス付き高齢者向け住宅にお住まいの皆様は、帰り道、道の駅に立ち寄り、地元の新鮮野菜やお土産を購入された方もいらっしやいました。広々としたきれいな景色と暖かな日差しとさわやかな春の風に心も体もリフレッシュできました。

## 春の山菜

(土筆全事業所)



春は、山菜がおいしい季節です。土筆の食事にも、季節を味覚からも感じて頂きたいとの思いから、山菜がたくさん登場します！ふきのとうの天ぷら、ジンギスカンと一緒に頂いた行者ニンニク、ウドの酢味噌和え、わらびの煮物、ササ竹の子の炊き込みご飯など、今年もたくさん、春の味覚を頂きました。山菜が届くと新鮮なうちに利用者様と一緒に皮をむいたり、スライスしたりと下ごしらえを行います。皆さん、慣れた手つきで、作業をしてくださり、みんなで進むと楽しいね～と和気あいあいのひと時となっています。



## 父の日、母の日

(土筆全事業所)



父の日や母の日に日ごろからの感謝の気持ちを込めて、メッセージカードや手作りのお花をプレゼントさせて頂きました。小規模多機能では、市内の小学生が手作りの花束を持ってくださり、利用者様はきれいなお花に大変喜ばれていらっしやいました。グループホームでは、ネイルケアのプレゼント！お好きな色を選んで頂きマニキュアを塗って美しくなりました。いつもありがとうございます！



## 毎月10日は糖化の日

この日は、AGE測定推進協会が「糖化を知り病気の予防に役立て欲しい」という思いを込めて制定した記念日です。糖化とは、食事などから摂った余分な糖質がタンパク質などと結びつき、細胞などを劣化させる現象で、劣化が進むと肌のシワやくすみ、シミなどとなって現れます。また、糖化によって作られるAGE（透過最終生成物）は内臓をはじめとする体内組織に作用し、動脈硬化や白内障、アルツハイマーなど多くの病気の原因となることが知られています。

### 糖化を減らす生活習慣

- ・朝食は抜かず、間食はしない。（血糖値の急激な上昇を防ぐ）
- ・よく噛み、会話などを楽しみながらゆっくり食事する
- ・野菜→肉・魚→ごはんやパンの順に食べる（ベジタブルファースト）
- ・どうしても甘いものが食べたい時は、食後に摂る
- ・食後に軽く体を動かす
- ・ストレスをため込まない
- ・睡眠時間は6時間以上（睡眠不足が続くと老廃物が代謝・排出されません）



### 高GI値の食品を低GI値の食品に置き換えてみましょう！

血糖値の上昇スピードを数値化したものがGI値です。100に近づくほど血糖値が上がりやすく、55以下が望ましいです。

<b>高GI食品</b>	白米・食パン・うどん・コーンフレーク・じゃがいも・にんじん・とうもろこし	
<b>中GI食品</b>	パスタ・クロワッサン・パンケーキ・そば・バナナ・魚・肉	
<b>低GI食品</b>	玄米・豆腐・チーズ・ヨーグルト・たまご・トマト・ピーマン	