

広報

第24号

2025年 3月 1日
発行

クレオ

発行者：
医療法人社団 創造会
介護老人保健施設クレオ
〒270-1166
我孫子市我孫子 1855-4
TEL:04-7179-7700

今号の表紙

◆ 獅子舞 ◆

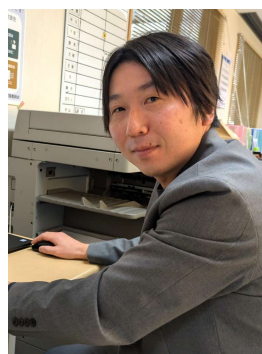


1月12日、今年も獅子舞鑑賞会を行いました。おかめ・ひよっとこ踊りも加わり、最後に獅子が頭を噛んでまわり、厄除けをしました。ガブリ!!

介護人材不足と

テクノロジー

事務部長 高橋 祐樹



平素より当施設へのご理

解とご協力を賜り、誠にありが
とうございます。今後も、
これまで通り皆様方からの
ご指導とご鞭撻を賜りたく
存じますので、よろしくお願
い申し上げます。

さて、近年の介護業界では
人材不足が深刻な課題とな
っています。高齢化が進む一
方で、多くの施設で十分な人
員を確保することが難しく
なっています。

こうした課題に対して、テ
クノロジーの活用が期待さ
れています。例えば、介護口

ボットの導入は見守りなど
を支援し、スタッフの負担を
軽減する役割を果たします。
また、センサー技術により利
用者の健康状態をリアルタ
イムで把握し、異常を早期に
発見することが可能になり
ます。これにより、スタッ
フはより効率的に業務を行
うことができ、利用者一人ひと
りに寄り添ったケアを提供で
きるようになります。

しかし、テクノロジーだけ
で人手不足を完全に解決す
ることは難しく、人間の温か
みのあるケアが欠かせませ
ん。テクノロジーをうまく活
用し、働きやすい環境整備を
行いながら、利用者へのケア
の質の向上を進めていき
たいと思います。

当施設では、見守りシステ
ム「アームス」の導入を進めて
おります。介護ロボットの活
用につかまして、皆様のご理
解とご協力のほど何卒よろ
しくお願い申し上げます。



2月：節分の豆まきでは、ユニットごとに鬼が登場。ちよつと怖めの鬼、可愛めの鬼…と各ユニットの特色が出ています。鬼への容赦ない攻撃に笑い声が絶えないひとときでした。

1月：獅子舞鑑賞会では今年も職員有志にて演舞を披露。手前味噌ですが、ひよつとこ踊りは、「ひよつとこ選手権」出場を目指してもいいくらいの出来栄ではないでしょうか。

👉 topics 📖

12月：クリスマス会ではクリスマスコスチュームに身を包んだウクレレ部が登場。ウクレレ演奏を聴いた後は、クリスマスケーキをいただきました。

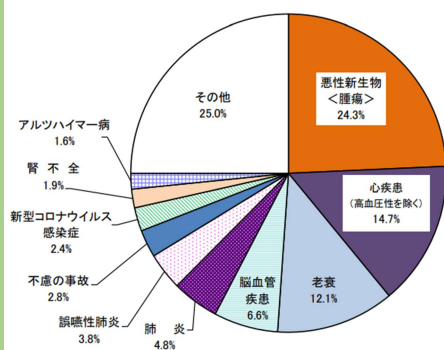
いつまでも食事を楽しむために 必要な「嚥下力」

今回は、いつまでも食事を楽しむために必要な「嚥下力」についてお話しします。

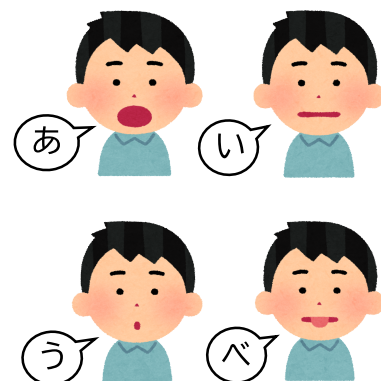
食べ物を食べる行為を専門用語で「嚥下」といいます。食べ物を飲み込む力を「嚥下力」といいますが、嚥下力は加齢とともに低下します。嚥下力が低下すると、食べ物やだ液が誤って気道に入ってしまう誤嚥（ごえん）がおきます。食べ物やだ液を誤嚥することがきっかけになって、主に口の中の細菌が肺に入り込むと、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。

誤嚥性肺炎は、厚生労働省の調査（2023）によると日本人の死因の第6

図5 主な死因の構成割合(令和5年(2023))



引用:「厚生労働省 HP」より



位であり、年々増加を続けています。誤嚥性肺炎を予防するためには、若く元気な頃の嚥下力を取り戻し、維持することが大切です。

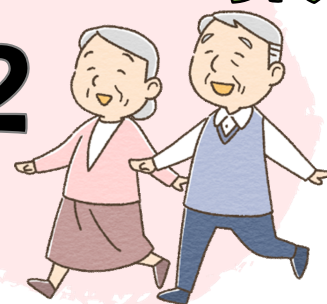
そこで、嚥下力を鍛える運動として「あいうべ体操」があります。

「あ」で口を開ける筋肉を、「い」と口をしっかり横に引いたり「う」と口を前に出したりすること、口の周りの筋肉を動かします。そして「べ」としっかり舌を出すことで、舌の筋肉を動かすことができます。それぞれの運動を丁寧に行うことで、嚥下力に必要な筋力をつけることができます。また「あいうべ体操」を食前に行い口の筋肉をほぐしてだ液を出すことで、美味しく食べるための準備体操にもなります。ぜひ、日々の生活に取り入れてみてください。

(言語聴覚士 大井 和美)

人生 100 年時代

2



「ご長寿リポート第2弾!! 今回も100歳を超えたご利用者様に元気の秘訣をうかがってみました。お耳が遠いので、ジェスチャーを交えた筆談でお聞きます。」



遠藤ナルミ様
103歳

「最近の楽しみは何ですか?」



ない、ない。
なにもない。

「よく週刊誌や単行本を読んでいるんですよね?」



本。本ね。
本は楽しい。



息子さん
が差し入
れしてく
ださった
週刊誌や
本をよく
読まれて
います。

「眼鏡を使わずに小さい字も読めているんですね」



大丈夫。みんな見えてる。ハハハハハ。

「元気の秘訣を教えてください」



ない、ない。特にない。
何も気にしない。物事に
にしちゃダメ。クヨクヨしない。
ハハハハハ。

話していただくたびに芯の通った力強い笑い声が響きます。

あんぽ柿と魚が好きな遠藤様。よく笑って楽しく過ごすことが一番の元気の秘訣なのかもしれません。



デイケア通信

DAY-CARE TSUUSHIN

介護老人保健施設クレオ デイケアセンター



12月 毎年恒例の望年会。ビッグ大会とパフェ作りを行いました。手工芸ではフェルトのサンタクロース、菊花の壁飾り、正月飾りを作りました。



1月 柴崎神社へ初詣へ。社殿（拝殿）前には、たかが6段、されど6段の階段が立ちほだかりますが、日頃のリハビリの成果を発揮してしっかりと参拝することができました。



行事やクラブ活動などの様子をブログやInstagramでご紹介しています。

<ホームページ>



<Instagram>



介護老人保健施設 **クレオ** は、リハビリテーションや介護、看護等、必要なサービスの提供を通して、生活機能の維持と住み慣れた地域での生活を支援します。

■提供サービス■

- 入所 ■短期入所(ショートステイ)
- 通所リハビリテーション(デイケア)

お問い合わせ・ご相談は…

☎ 04-7179-7700

担当相談員までお気軽にお問い合わせください。

