

グループホームハートケアライフ八軒 運営推進会議議事録

<平成27年度 第1回運営推進会議>

[日 時] 平成27年 4月15日(水) 13:30~14:50

[会 場] GH ハートケアライフ八軒 2F 居間・食堂スペース

[出席者] 11名

- ・ 西区第一地域包括支援センター
齋藤好江 (保健師)
- ・ 地域住民の代表
川井久美子 (地区民生委員)
栗崎利男 (西八軒町内会 副会長)
千田忍 (西八軒町内会 青少年部長・西八軒主任児童委員)
秋元慈江 (八軒地区民生児童委員、低所得者部部会長、西八軒友の会班長、
NPO 法人日本シニアテニス北海道地区会計、八軒わかさコーラス
会計監査、八軒あずま4条町内会会計)
- ・ 入居者
深井陽子 (2F 入居者)
- ・ グループホーム運営事業所
三浦浩美 (代表者)
一條英子 (1F 管理者)
中川麻衣 (1F 介護サブリーダー)
神原陽子 (2F 管理者)
西田美苗 (2F 介護職員)

[会議内容]

平成26年度 第6回運営推進会議において、外部評価の講評で「今後に期待する項目」にあった「従来の参加者に加えて地域住民への参加を呼び掛ける工夫に努める。」との努力目標と、地域包括支援センター齋藤様からの「他では、町内会の会長、副会長の参加があります。」との助言に従って、川井様、千田様に参加呼びかけの協力をお願いしたところ、両名様ともすぐに対応してくださり、千田様は町内会の会議において、川井様は民生委員のネットワークを活用して働きかけて下さいました。

それにより、初めて参加して下さいました栗崎様、秋元様、また、講師をお願いした菅野様、林様の紹介をさせて頂き、会議に入りました。

1、アルツハイマーと糖尿病の因果関係(テーマ:糖尿病予防と食事)

糖尿病は、生活習慣病であり、体質的なインシュリンの作用不足から血糖値の異常が起こり、

腎臓疾患に至ります。糖尿病だけで命を落とすことはないと言われ、遺伝しますが日常生活の工夫で発病しないことも多く、食事と運動習慣で改善できます。

食事は、1日3食、時間と量を一定にします。食品の「6つの基礎食品」を資料により説明しました。以前は、果物は野菜に分類されていたが、現在は果物は別に分類されており果糖は摂取するとすぐに吸収されるので、摂り過ぎに注意が必要です。油の摂取は出来る限り少なくし、6つの食品を毎日バランス良く食べることが大切です。糖尿食は、病気の無い人にとっても健康食と言えます。

運動は、ウォーキングなら30分以上歩かないと効果がありません。運動の効果が継続するのは48時間なので、1~2日に40分以上の運動が理想的です。エネルギーの1単位は80Kcalでバナナ1本に当たります。また、80Kcalを消費するには、男性でウォーキング41分程度に相当します。(資料あり)

糖尿病と診断された時には、1日の摂取量は医師から指示があります。アルツハイマーとの関連については、糖尿病とアルツハイマー病の遺伝子が同じなので、糖尿病を予防することが重要です。

(質疑応答)

千田様:母が糖尿ですが果物が好きで、医師には「糖分は麻薬と同じで依存性がある」と言われました。やはり、果物の摂り過ぎには注意が必要ですね。

管野様:今の果物は甘くて80Kcalに当たるのは、みかんなら3個、柿なら1個、西瓜で12分です。

秋元様:果物の好きな人は、食べ方が早く多く摂り過ぎてしまいます。

管野様:病院に努めていた時に、お見舞いの方が持ってくる果物などを糖尿病の人が食べてしまい、栄養管理がとても難しかった。

川井様:母は糖尿病で認知症もあった。やはり、関連があると思う。一人暮らしの方が多いので制限が難しい。

この後、参加者が管野様、林様が調理した2品を試食しながら、食材や含まれている栄養素の説明を聞きました。林様から「将来異常値になる場合もあるので、今、気になることがなくても栄養管理は大切です。」と結びの言葉がありました。

2、現時点の入居者の状況報告

資料により、1階、2階の管理者から報告しました。

3、グループホームにおける前回以降の行事報告と今後の予定

資料により、説明しました。

4、代表者より

業務多忙の中、会議に出席して頂けたことにお礼を述べました。

(質問)

齋藤様:今回新しくお二人の方が出席されていますが、どのような経緯で出席されたのか教えてください。

司会者:外部評価での努力目標を達成するために、前回の会議において地域の方の参加を募ることを話し合い、それを受け川井様、千田様のご尽力により新たにお二人に参加して頂

くことが出来ました。

齋藤様:それは、どのような努力ですか。

川井様:民生委員のネットワークを通じて声かけし、八軒地区センターの運営委員の立場から館長にもお願いをしました。

千田様:町内会の代表として参加しているので、町内会の会合でお願いしました。

5、次回運営推進会議の開催予定

次回平成27年度第2回運営推進会議を6月10日(水)13:30~14:30と予定し、13:15より春の避難訓練を行なうことのご案内をしました。

以 上