



### 各事業所より皆様へメッセージ

#### 本 F 社 L

暖かい心地の良い春を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか？日々の皆様のサービス活動、本当に有難う御座います。皆様のご尽力により、フルライフはまた一步発展を遂げ、無事に今年度を終えることが出来そうです。5月より新年度を迎えますが、今までの方針通り、ヘルパーの皆様を含めた全従業員が“フルライフに居たい！フルライフで働き続けたい！”と言って貰えるような『魅力ある会社作り』に精一杯取り組んで参りたいと思っております。『魅力ある会社』にしていく為には、皆様一人一人のご支援・ご協力が必要不可欠です。新年度も皆様の『フルライフ』をどうぞ宜しくお願い致します。

#### 横 F 浜 L

春の日差しが心地よい日々が続いております。ヘルパーの皆様、日々の活動お疲れ様です。皆様のご尽力により、今期は計3回のヘルパー研修会を盛況に終える事ができました。スタッフ一同心より感謝しております。来期もいろいろな題材の研修会を開催し、より良い研修会を創り上げていきたいと考えておりますので、皆様のご参加・ご協力宜しくお願い致します。

#### 川 F 崎 L

ヘルパーの皆様には日々ご尽力頂き、本当に感謝しております。新メンバーが加わり、新体制を新たな気持ちで一致団結してより良い事業所になる様、努力して参ります。今後も一層のご協力をお願い致します。

#### 鶴 F 見 L

4月...桜の時期が過ぎて、FL鶴見のスタッフが変わります。4月の人事異動により小菅はFL保土ヶ谷に異動になります。皆様には1年間短い間でしたが、色々と助けて頂き大変お世話になりました。本当に有難うございました。今後は小菅の代わりとして、FL川崎より異動となったサービス提供責任者の渡辺が新たに加わります。元気の良いスタッフです。皆様、宜しくお願い致します。

#### 洋 F 光 L 台

毎日の活動、誠に有難う御座います。ご存知の通り、今月より介護保険の新制度がスタートしました。スタッフもスキルアップを図り、少しでも、皆様が活動しやすい環境作りを目指していく所存です。“継続は力なり”の言葉を大切に来期も何卒宜しくお願い申し上げます。

#### 本 F 郷 L 台

今年の春は天候にも恵まれ、桜の咲いている期間が長く卒業(園)から入学(園)の時期まで楽しめました。FL本郷台のビル前でも2本の桜が心を和ませてくれました。新年度も“明るい事業所”を目指し、働きやすい事業所にしていきたく思っております。皆様の引き続きの御協力宜しくお願い致します。

#### 保 F 土ヶ L 谷

ヘルパーの皆様、日々の活動お疲れ様です。今年度も皆様のご活躍により、無事にサービスを提供する事が出来、スタッフ一同心より感謝しております。4月より新スタッフも加わり、新年度もパワー全開でスタートして参りますので、宜しくお願い申し上げます。

#### 横浜 F 夜間対応 L 事業部

夏も近づく八十八夜... 立春から数えて八十八日目、この時期にお茶を飲むと長生きするそうですよ~。4月より介護保険制度改正がありましたが、「各事業所の協力」、「ヘルパーの方々の協力」など沢山の方に支えられながらスタッフも頑張っています。これからもご利用者様に喜ばれる様、サービスに努めて参りますので今後共宜しくお願い致します。

### 介護の知恵袋



このコーナーは知っている様で知らない介護等の知識についてご紹介いたします。今回は廃用症候群について簡単に紹介いたします。



詳しい事等お聞きになりたい場合は、サービス提供責任者までご相談ください。

**廃用症候群とは**...健康な人でも体を使わないと筋肉の萎縮、関節の拘縮は意外と速く進行します。安静による筋力低下は、1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%にも及びます。一度低下した筋力低下を回復させる為には、長くかかり、1日間の安静によって生じた体力低下を回復させる為には1週間かかり、1週間の安静により生じた体力低下を回復するには1ヶ月かかると言われます。廃用症候群とは、寝かせきりなどの状態で、心身の不使用・不活発(体や頭を使わない事)によって起こる機能低下です。言い換えると、ベッド上での過剰な安静による害とも言えます。また、廃用症候群は、筋肉や関節だけではなく種々の臓器に様々な症状が生じてきます。

**症状は**...運動器障害としては、筋萎縮や筋力の低下、関節の拘縮、骨粗鬆症、腰背痛、五十肩等があります。循環器障害としては、起立性低血圧、静脈血栓症、肺塞栓症、肺炎、浮腫、褥創等があります。自律神経障害としては、便秘、尿失禁、大便失禁、低体温症等があり、精神障害としては、抑うつ、食欲不振、睡眠障害、不眠、認知症等、また泌尿器については、尿路感染や頻尿等を招く恐れもあります。

**廃用症候群を防ぐには**...

- ・歩行の困難な方であっても、昼間は出来るだけ臥床を避け、座位を保つことです。
- ・毎日、リハビリテーションにより手足の運動を継続することです。

【参考資料：(社)愛媛県医師会HP】

### 簡単お料理レシピ

簡単に作れておいしい料理を紹介致します。皆様も是非お試しください！！

メニュー：エリンギとアスパラの煮びたし

材 料：エリンギ 1本、アスパラ 3本、タネ 1/2本

【合わせ調味料】	だし汁 1カップ、醤油大さじ 1/2
	砂糖 小さじ 1/2、塩 小さじ 1/4
	ごま油大さじ 1、一味唐辛子適量

作 り 方：

エリンギとアスパラは 3cm 長さに切る。タネ皮をむいて 3cm 長さの拍子木に切り水にさらす。合わせ調味料を大きめの容器に入れ、よく混ぜて冷やしておく。容器にエリンギとアスパラ、水を切ったタネを入れ、蓋をしてレンジ 500W で約 3分加熱する。加熱したばかりの野菜をすぐに冷やした合わせ調味料の中に入れ、調味液がかぶるように漬けて常温で冷ます。あら熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やす。

<参考資料>

シニアのためのおいしい

電子レンジ料理(実業之日本社)



平成 21 年 3 月 18 日 (水) にフルライフ横浜主催によりヘルパー研修会をフォーラム南太田(南区)大会議室にて行いました。今回の研修では、地域交流を目的とし一般の方々に研修参加を募りました。その結果、弊社ヘルパーさん以外の多くの一般の方々に参加して頂きました。自社ヘルパー研修会とまた違った和やかな雰囲気の中での研修でした。内容は自権術普及会神奈川ミナト支部 野口 愛子氏に講師を務めて頂き、『健康体操を学び運動不足の解消を～自権術を体験しよう!』の研修を行いました。健康体操と言っても、ただの体操ではなく、腰痛予防を中心とした内容だった為、「ヘルパー業務はどうしても腰に負担がかかってしまうので、このような研修は本当に助かるわ!」との声を数多くの参加者から頂きました。初めての試みとなる介護技術以外の研修内容で不安な面もありましたが、参加者からの声を聞いて「意義のある研修になったのでは!？」と企画したスタッフも安心しています。より良い研修を実施する為、次回は全社で企画し、事業所にて実施して参りますので、その際は是非ご参加ください。この度は大勢のご参加誠に有難うございました。

FL横浜スタッフ一同



【参加者数】29 名

【アンケート結果】

- 評価基準：『満足』、『良い』、『普通』、『やや不満』、『不満』の 5 段階
- ・研修時間や時間配分 『満足』以上が 37% を超える評価
  - ・講師について 『満足』以上が 52% を超える評価
  - ・内容について 『満足』以上が 52% を超える評価
  - ・資料について 『満足』以上が 32% を超える評価
  - ・全体評価 『満足』以上が 47% を超える評価



平成 21 年 3 月 29 日 (日) にフルライフ洋光台・本郷台合同主催によりヘルパー研修会を FL 洋光台の事務所にて行いました。内容は介護福祉士の研修等で数多く指導されている久保田 紀子氏に講師を務めて頂き、『身体介護技術の向上! 排泄介助や移乗介助・更衣介助について』の研修を行いました。研修では質問等も数多く飛び交い、意欲的に研修を受講している参加者の姿が印象的でした。参加者からの研修報告書には『本当に勉強になった。もっと研修を行って欲しい!!』との意見が数多く寄せられました。企画したスタッフも有意義な研修が実施できたと思っております。今まで企画倒れになっていた研修も来年度は定期的の実施して参りたいと思っておりますので、その際は是非ご参加ください。この度は大勢のご参加誠に有難うございました。

FL洋光台・本郷台スタッフ一同



【参加者数】34 名

【アンケート結果】

- 評価基準：『大変満足』、『満足』、『普通』、『やや不満』、『不満』の 5 段階
- ・講師について 『大変満足』以上が 91% を超える評価
  - ・内容について 『大変満足』以上が 78% を超える評価
  - ・資料について 『大変満足』以上が 52% を超える評価



新年度に向けてのごあいさつ

日々の活動ありがとうございます。昨年は世界同時不況で介護業界にも少なからず影響があった様ですが、お陰様でフルライフは皆様方の頑張りではば計画通りの業績を納めることが出来そうです。ありがとうございます。今年からは改定された新しい介護制度の下での活動をお願いすることになります。『介護従事者の処遇改善』と『人材確保』の目的で給付額が 3% 程度増えるとされていますが、加算項目も多様化されており、実際の効果は 2~3 ヶ月経ってみないと分からない状況です。ただ、フルライフは今年も去年同様、ヘルパーさんの増員には全力を傾注する覚悟でいます。日頃お世話にばかりになっているヘルパーの皆様には、今年こそ何かのお返しをしたいと各事業所のスタッフも懸命に考えており、近く皆様に相談を持ちかけるものと思われま。その節はどうぞ宜しくお願い致します。新緑の心地良い毎日、フルライフは 5 月より節目となる 15 周年目の営業年度をスタートします。どうぞ皆様、健康に十分留意され、この記念の年を私達と共に楽しく過ごしましょう。頑張りを期待します。

代表取締役 植田 昭憲

お知らせ~お知らせ~お知らせ~

**介護福祉士国家試験**  
合格おめでとうございます!!

今年 1 月に実施された第 21 回介護福祉士国家試験の合格発表が 3 月末に行われました。今年 12,000 名程受験者数が減少しましたが、合格者数は昨年と比べほぼ横ばい傾向の結果となりました。弊社からは 17 名(申告者)の方々が合格されました。おめでとうございます。

第 21 回介護福祉士国家試験合否状況  
受験者数：130,830 人(142,765 人)  
合格者数：67,993 人(73,302 人)  
合格率：52.0% (51.3%)

( ) は第 20 回の結果です。  
(財)社会福祉振興・試験センター  
厚生労働省

編集 後記

お子様の入学(園)や入社又は引越し等でバタバタとする春、皆様いかがお過ごしでしょうか?新生活にちょっと落ち着かれた方は、暖かい春の風を感じながらのんびりしたいなって、思われているのではないのでしょうか?山や海の自然を感じながらポーっとして疲れを癒すには一番良い季節かもしれません。遠くに行かれない方は近くの公園でも良いのでゆっくりと散歩されてみては?普段見慣れている空や雲の景色が違って見えたりと、何かを感じさせてくれたり、気付かせてくれたりするかもしれません。仕事、家事、育児等の忙しい日々の生活の中で『ゆとりの時間』を大切にできる人って素敵ですよ。私は日々忙しいと言って、余裕のない生活を送っている様に思っています。忙しいと言う人ほど「ゆとりの時間=無駄」と思いがちですが、人が生きていく中でとても大切な事なのだと深く思う、今日この頃です。皆様はどう思われますか?『ゆとりの時間』この機会に考えてみては。話は変わりますが、昨年に続き今年もフルライフでは新社会人となる 2 人の社員が入社しました。現在研修中ですが、日々頑張っています。今後、彼らと皆様も仕事で関わる機会があるかと思いますが、暖かくご指導の程宜しくお願いします。

