

おやすと

2024年
第28号
7月



今月号のもくじ

- ☆挨拶 2
- ☆決算報告 3・4
- ☆ユニット行事 5
- ☆着任のご挨拶/
編集あとがき 6

社会福祉法人 庄やの里
介護老人保健施設 親里
通所リハビリテーション 親里
老人短期入所施設 すみよし
居宅介護支援事業所 親里

〒952-0015 新潟県佐渡市住吉 126 番地 2
【電話番号】0259-24-7310
【FAX 番号】0259-24-7311

高齢者にお勧めの習慣



親里 施設長 小田 隆 晴

加齢と共に体力的に衰えてくると、老後への不安も募り「もう年だから」とネガティブな発言をする方が多い。いつまでも若さをキープするにはどうしたら良いか、お勧めのいくつかの習慣を述べてみる。

まず、高齢者で体力を維持するには隙間時間を見つけて、踵（かかと）落とし運動を勧める。つま先立ちで踵を挙上したあと、床に踵を思い切りドスンと落とす。足のみの運動ではなくバランスを保つために全身の筋肉や骨を使うので、姿勢も良くなるし、骨量の増加に繋がる。肛門も締まり、骨盤底筋も鍛えられ尿漏れにも効果がある。さらにこの運動は歩行に必要なふくらはぎの筋肉が鍛えられる。ふくらはぎの筋肉は足の心臓とも言われ、足に貯まった血液を心臓に戻す働きがあり、加齢性浮腫も軽減し歩行能力もアップする。一日千回を勧める。

加齢すると、鏡に向かった自分の顔を眺めながらシワ、シミやたるみなどを見て、ため息をつく方が多い。皮膚の老化は活性酸素が増え、重力により上皮が移動するためである。その進行を止めるのは快眠、健康的な食事・水分の摂取や質の良い睡眠をとるのが基本であるが、十歳若返る顔のリフトアップマッサージが有効である。鏡に自分の顔を写し、両手をグーにして第二指関節で垂れ下がったところを持ち上げると良い。しばらく続けると肌の張りが出てきたら、鏡の自分自身を見て、自分の名前を呼び、今日も生きている自分を褒めることである。鏡の中の自分は褒められる。人間は褒められたり、褒められたりすることで脳の前頭前野が活性化しドーパミンが分泌され、ウキウキして認知機能も維持されると言われている。この習慣は無料で褒められるので一人二役が可能である。

高齢者で認知機能を保つには、カラオケと料理が良いとされている。大声でカラオケを唄うことで呼吸筋が強まり、横隔膜が活性化することによって副交感神経が刺激されストレスが分散される。さらに酸素不足も解消され、血流が改善され心臓も守ってくれる。ヒトカラ（一人カラオケ）でも良いから、一〜二週に一回は歌い続けると声量も戻ってくる。また毎日、料理をすることは高次脳機能を維持される。毎日変化のある献立を考えることや指を動かすことは認知症の進行を遅らすと云われており、年何百万の認知症発症予防薬より有効である。

また年老いたら、今しか出来ないことを最優先することが大事である。我慢しない。付き合いたくない人間とは距離を置く。残り少ない人生なので行きたい場所を順番にリストアップしておく。いきなり順位の高い北欧でオーロラを見るとか、エーゲ海のシーブルーを見るとかは無理であるから、最下位の椎崎温泉でも良い。とにかく高齢になってからも失ってはならないのが「キョウイクとキョウヨウ」、「今日行く所、今日の用事」である。また重症の糖尿病、腎臓病や肝臓病などの持病が無ければ、好きな物を召し上がって良い。タンパク質は免疫力をアップし筋力をキープするので大事な栄養源であるので、野菜、果物や海藻などの天然の食材と共に多めに摂取することを勧める。

日光浴も高齢者にお勧めする大事な習慣である。朝目覚めて、太陽に向かって「今日まで生かしてくれてありがとう」と神様に感謝しながら日光に当たるのが良い。紫外線が皮膚でビタミンDを産生する。紫外線はガラスで遮断されるので、屋内では紫外線を吸収できないので、ビタミンDは作られない。ビタミンDは屋外でないと作られない。ただ過剰な紫外線は皮膚がんの原因にもなるので、夏は日陰で、冬は日向で浴びる方が良いとされている。ビタミンDはもともと骨粗しょう症に有用なビタミンであったが、最近では脂質代謝異常、認知症、発癌予防や脱毛予防にも有用であるとの報告がある。ビタミンDは魚やきのこに多く含まれる。

親里のスタッフはこれからも利用者さんと人生最期の喜びや嬉しさを共有できるように、平辰理事長の掲げる「慈愛」に満ちあふれた介護施設を目指して頑張ってくださいと思いますので、今後とも宜しくご指導をお願いします。

法人単位資金収支計算書 (自)令和 5年 4月 1日(至)令和 6年 3月31日 (単位:円)

勘定科目		予算(A)	決算(B)	差異(A)-(B)	備考	
事業活動による収支	収入	介護保険事業収入	519,097,000	470,013,643	49,083,357	
		経常経費寄附金収入	100,000	129,975	△ 29,975	
		受取利息配当金収入	1,000	303	697	
		その他の収入	5,075,000	4,837,148	237,852	
		事業活動収入計(1)	524,273,000	474,981,069	49,291,931	
	支出	人件費支出	326,447,000	311,782,539	14,664,461	
		事業費支出	99,646,000	90,311,266	9,334,734	
		事務費支出	41,736,000	38,523,518	3,212,482	
		利用者負担軽減額	60,000	52,836	7,164	
		支払利息支出	8,264,000	8,263,427	573	
その他の支出		5,174,000	5,157,875	16,125		
事業活動支出計(2)	481,327,000	454,091,461	27,235,539			
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)		42,946,000	20,889,608	22,056,392		
施設整備等による収支	収入	設備資金借入金収入	172,200,000	172,200,000	0	
		施設整備等収入計(4)	172,200,000	172,200,000	0	
	支出	設備資金借入金元金償還支出	150,270,000	213,370,000	△ 63,100,000	
		固定資産取得支出	12,680,000	321,860	12,358,140	
		施設整備等支出計(5)	162,950,000	213,691,860	△ 50,741,860	
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)		9,250,000	△ 41,491,860	50,741,860		
その他の活動による収支	収入	長期運営資金借入金収入	20,000,000	20,000,000	0	
		その他の活動収入計(7)	20,000,000	20,000,000	0	
	支出	長期運営資金借入金元金償還支出	0	4,995,000	△ 4,995,000	
		その他の活動支出計(8)	0	4,995,000	△ 4,995,000	
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)		20,000,000	15,005,000	4,995,000		
予備費支出(10)						
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)		72,196,000	△ 5,597,252	77,793,252		

前期末支払資金残高(12)		90,757,509	△ 90,757,509
当期末支払資金残高(11)+(12)	72,196,000	85,160,257	△ 12,964,257

法人単位事業活動計算書 (自)令和 5年 4月 1日(至)令和 6年 3月31日 (単位:円)

勘定科目		当年度決算(A)	前年度決算(B)	増減(A)-(B)	
サービス活動増減の部	収益	介護保険事業収益	470,013,643	477,360,768	△ 7,347,125
		経常経費寄附金収益	129,975	100,000	29,975
		サービス活動収益計(1)	470,143,618	477,460,768	△ 7,317,150
	費用	人件費	311,681,841	341,636,155	△ 29,954,314
		事業費	90,193,531	93,440,064	△ 3,246,533
		事務費	38,523,518	39,089,307	△ 565,789
		利用者負担軽減額	52,836	43,210	9,626
		減価償却費	37,243,206	53,364,031	△ 16,120,825
		国庫補助金等特別積立金取崩額	△ 572,170	△ 635,499	63,329
		サービス活動費用計(2)	477,122,762	526,937,268	△ 49,814,506
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)		△ 6,979,144	△ 49,476,500	42,497,356	
サービス活動外増減の部	収益	受取利息配当金収益	303	485	△ 182
		その他のサービス活動外収益	4,837,148	4,192,489	644,659
	サービス活動外収益計(4)	4,192,974	2,622,743	1,570,231	
	費用	支払利息	8,263,427	10,120,378	△ 1,856,951
		その他のサービス活動外費用	382,500	195,000	187,500
サービス活動外費用計(5)	8,645,927	10,315,378	△ 1,669,451		
サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)		△ 3,808,476	△ 6,122,404	2,313,928	
経常増減差額(7)=(3)+(6)		△ 10,787,620	△ 55,598,904	44,811,284	
特別増減の部	収益	特別収益計(8)			
		固定資産売却損・処分損		1	△ 1
	費用	その他の特別損失	4,775,375		4,775,375
		特別費用計(9)	4,775,375	1	4,775,374
特別増減差額(10)=(8)-(9)		△ 4,775,375	△ 1	△ 4,775,374	
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)		△ 15,562,995	△ 55,598,905	40,035,910	
繰越活動増減差額の部	前期繰越活動増減差額(12)		△ 16,934,871	38,664,034	△ 55,598,905
	当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)		△ 32,497,866	△ 16,934,871	△ 15,562,995
	基本金取崩額(14)				
	その他の積立金取崩額(15)				
	その他の積立金積立額(16)				
	次期繰越活動増減差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)		△ 32,497,866	△ 16,934,871	△ 15,562,995

資産の部				負債の部			
	当年度末	前年度末	増減		当年度末	前年度末	増減
流動資産	106,111,298	109,962,448	△ 3,851,150	流動負債	25,977,147	24,449,478	1,527,669
現金預金	37,382,317	38,212,848	△ 830,531	事業未払金	14,908,653	16,305,163	△ 1,396,510
事業未収金	65,217,086	68,545,839	△ 3,328,753	預り金	277,775	208,211	69,564
未収金	59,620	4,250	55,370	職員預り金	4,910,369	2,016,492	2,893,877
未収収益	22,473	21,880	593	借入金	61,436	0	61,436
貯蔵品	2,043,802	1,894,608	149,194	賞与引当金	5,818,914	5,919,612	△ 100,698
給食用材料	792,808	675,073	117,735				
前払費用	593,192	507,950	85,242				
短期貸付金	0	100,000	△ 100,000				
固定資産	519,121,418	556,042,764	△ 36,921,346	固定負債	421,415,000	447,580,000	△ 26,165,000
基本財産	499,148,433	532,076,193	△ 32,927,760	設備資金借入金	406,410,000	447,580,000	△ 41,170,000
建物	487,575,892	508,828,912	△ 21,253,020	長期運営資金借入金	15,005,000	0	15,005,000
建物附属設備	11,572,541	23,247,281	△ 11,674,740	負債の部合計	447,392,147	472,029,478	△ 24,637,331
その他の固定資産	19,972,985	23,966,571	△ 3,993,586				
建物	10,805,120	11,616,164	△ 811,044	純資産の部			
建物附属設備	1,115,513	1,286,898	△ 171,385	基本金	207,999,560	207,999,560	0
構築物	1,877,101	3,386,511	△ 1,509,410	第1号基本金	207,999,560	207,999,560	0
車輛運搬具	3	239,027	△ 239,024	国庫補助金等特別積立金	2,338,875	2,911,045	△ 572,170
器具及び備品	6,175,248	7,437,971	△ 1,262,723	その他の積立金			
ソフトウェア				次期繰越活動増減差額	△ 32,497,866	△ 16,934,871	△ 15,562,995
				(うち当期活動増減差額)	△ 15,562,995	△ 55,598,905	40,035,910
資産の部合計	625,232,716	666,005,212	△ 40,772,496	純資産の部合計	177,840,569	193,975,734	△ 16,135,165
				負債及び純資産の部合計	625,232,716	666,005,212	△ 40,772,496

要介護度別利用状況

介護老人保健施設 親里（従来型）

		令和5年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和6年 1月	2月	3月	合計
延べ人数	要介護1	151	158	152	174	160	168	190	208	237	204	261	296	2,359
	要介護2	342	320	330	419	417	420	357	240	316	341	291	341	4,134
	要介護3	318	269	160	199	247	211	241	227	191	186	177	228	2,654
	要介護4	140	177	213	219	287	290	267	270	293	332	338	286	3,112
	要介護5	73	91	31	31	31	30	31	32	69	86	8	34	547
	計	1,024	1,015	886	1,042	1,142	1,119	1,086	977	1,106	1,149	1,075	1,185	12,806

介護老人保健施設 親里（ユニット型）

		令和5年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和6年 1月	2月	3月	合計
延べ人数	要介護1	210	213	192	190	251	240	263	266	315	310	319	321	3,090
	要介護2	329	278	274	296	248	270	216	210	172	248	261	285	3,087
	要介護3	155	166	141	139	120	125	263	214	197	210	207	154	2,091
	要介護4	124	139	120	140	115	93	102	110	56	0	0	32	1,031
	要介護5	27	31	30	31	62	60	47	30	50	48	6	0	422
	計	845	827	757	796	796	788	891	830	790	816	793	792	9,721

介護老人保健施設 親里（通所）

		令和5年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和6年 1月	2月	3月	合計
延べ人数	要支援1	19	15	16	14	22	30	27	29	27	24	26	24	273
	要支援2	32	36	36	27	20	24	19	28	22	21	20	24	309
	要介護1	163	198	172	175	146	134	154	173	187	167	166	180	2,015
	要介護2	204	233	212	196	174	176	183	155	143	132	114	128	2,050
	要介護3	58	59	66	84	77	59	60	77	73	63	78	89	843
	要介護4	29	22	28	39	42	35	32	29	30	29	25	27	367
	要介護5	20	17	7	9	9	7	8	8	7	7	8	8	115
	計	525	580	537	544	490	465	483	499	489	443	437	480	5,972

短期入所施設 すみよし

		令和5年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和6年 1月	2月	3月	合計
延べ人数	要支援1	6	0	0	0	5	0	0	4	0	0	0	0	15
	要支援2	5	5	5	5	5	5	5	4	8	8	8	8	71
	要介護1	120	124	111	101	93	93	99	58	68	65	59	44	1,035
	要介護2	157	138	140	150	139	140	154	138	169	110	80	112	1,627
	要介護3	127	141	168	142	152	146	146	146	144	166	154	143	1,775
	要介護4	76	80	111	139	125	94	76	69	77	101	91	96	1,135
	要介護5	4	7	15	10	7	21	9	41	27	18	23	23	205
	計	495	495	550	547	526	499	489	460	493	468	415	426	5,863

居宅介護支援事業所 親里

		令和5年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和6年 1月	2月	3月	合計
延べ人数	要介護1	17	16	18	19	18	15	15	13	13	12	13	14	183
	要介護2	8	8	9	9	8	10	10	10	10	10	9	9	110
	要介護3	7	7	6	5	6	5	4	4	5	4	4	5	62
	要介護4	3	3	4	5	6	5	4	3	2	5	5	5	50
	要介護5	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	5
	計	36	35	37	39	38	36	33	31	30	31	31	33	410

ユニット行事

花植え(すいせん・さくら)4月12日



花植え(すみれ)5月15日



屋外散策(すずらん)5月30日



着任のご挨拶 事務長 菊地 敏行



本年四月一日より、事務長として採用されました、菊地敏行と申します。約三十年間市内の老健施設に勤め、高齢者の介護支援を担ってきました。

佐渡市の人口は五万人を切り今後も人口減少は継続すると見込まれております。また、高齢者の人口も減少が見込まれていますが、長期的には、担い手となる世代が顕著に減少するなかで、介護ニーズの高まる八十五歳以上のより高齢層の比重が高まるものと見込まれています。

その様な状況下で当施設に対する介護ニーズは益々高まるものと思われませんが、とにかく働き手がいない。佐渡市内のどこの業種でもそうかと思いますが募集しても人が集まらないとなると、稼働率を落とすか、定員を減らすしかない。皆さんの知恵を拝借しながら、何とかこの低迷を打破して行きたいと思っております。

どうかご指導、ご鞭撻の程、宜しくお願い致します。

住吉大祭の鬼太鼓と樽囃子見学（4月29日）



★あしがき★

毎年敬老の日に合わせて総務省統計局から発表される日本の高齢者人口。世界各国と比較してみても、二〇二二年の日本の高齢者人口はフィンランド、イタリアを超え世界一位となっています。

超高齢社会が進むと切り離すことのできないテーマが認知症です。私自身、認知症の祖母を十年間介護していました。が、亡くなって五年近く経った今も尚、後悔が頭をよぎることがあります。女手一つで育ててもらい、三十数年傍で支えてくれたのに、たった十年どうして我慢できなかったのか、もつと家で過ごさせてあげられなかったのかと。家族の介護を入居施設に託す決断は、ご本人にとつても家族にとつても心が揺れ動くものです。できるだけ自宅に住み続けたいと願うのは当然のこと。できれば叶えてあげたいと努力する家族。でも介護疲れが限界を超えれば、深刻な問題に繋がることも。よりよい介護をするために住居を施設に移すと考えられるとよいのですが、罪悪感を100%解消することは難しいかもしれません。まずは主治医やケアマネ等、これまでの努力をよく知っている人に相談してみてください。入居予定の介護施設のケアマネや生活相談員も良き相談相手になってくれるはずです。私たち施設の職員も、家族が少しでも安心感をもてるよう、ご利用者様が元気な姿を見せようと思えるような施設を目指して日々精進したいと思っております。