玉樹だより

2014 年 1 月　第 27 号

2014 年を迎える準備の模様です。鏡餅作り、角松作りをして新年を迎えました。

皆さん手際よく餅を丸めてくださいました。

男性陣の作った角松を飾り、鏡餅はもちろん、おやつにも。良い年が迎えられるようにと皆で準備しました。

2014 年は午年。十二支占いで午年生まれの方は陽気で他人との交流も円滑に進むことが多いと言われています。干支にあやかり、明るい年になりますように。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

掲載された写真は、本人様並びに家族様の了承の上で掲載しております

ありがとうございました

生花教室で講師をしてくださっている小林慶子様が、今年も正月の準備として、各ユニットに生花を生けてくださいました。

すべてに松と南天をあしらい、普段よりも和風な作品です。

事務所とデイじゅげむ、ユニットにはそれぞれのリビングの雰囲気に合わせて違う作品が飾られ、入居者の皆様と面会にいらっしゃる家族様の目を和ませてくれました。

ご協力ありがとうございました。

「日光東照宮に行って眠り猫が見たい」という願いを叶えたい！担当職員を中心に介護主任も参加して、春になったら日光東照宮に行けるように目標を設定して実現に向け、準備をすすめています。

短い距離ならご自分の足で歩くことができますが、79 歳の本人様の体力は入居当時に比べ下降してしまっていました。東照宮は急な階段や長く続く砂利道など険しい道が多く、お目当ての眠り猫は少し奥まった場所にあります。

本人様の体力、筋力作りを中心に、出来る限りのサポートをしていきたいと考えています。

東照宮へ GO!GO!

元々ドライブが大好き。
まずは近場の筑波山で
体力を計ります。

毎日のペダル漕ぎ
で体力作り！

11 月に那珂湊へ。
昔よく行った場所
だそうです。

決行予定の５月まではまだ先。長時間の移動の練習も兼ねて、大好きなドライブや外食を挟みながら、実現までの工程を楽しんでいます。

目指せ「介護の匠」☆トランスファー☆

生活の中でトイレに行く、車椅子からベッドに移る、など“移動・移乗する”場面は意外と多いものです。従来の介護で行うトランスファーは、脇を抱えて“吊り上げる”ような形で行っており、これは介助者の腰に負担が大きくかかり、介護される側にはアザの原因になったり、怖い思いをさせてしまうものでした。

現在では、施設によって取り入れ方に違いがあれど、行政からも介助者に負担のかからない方法が推奨されています。

半介助
介助者が前かがみから起き上がる力を利用します。

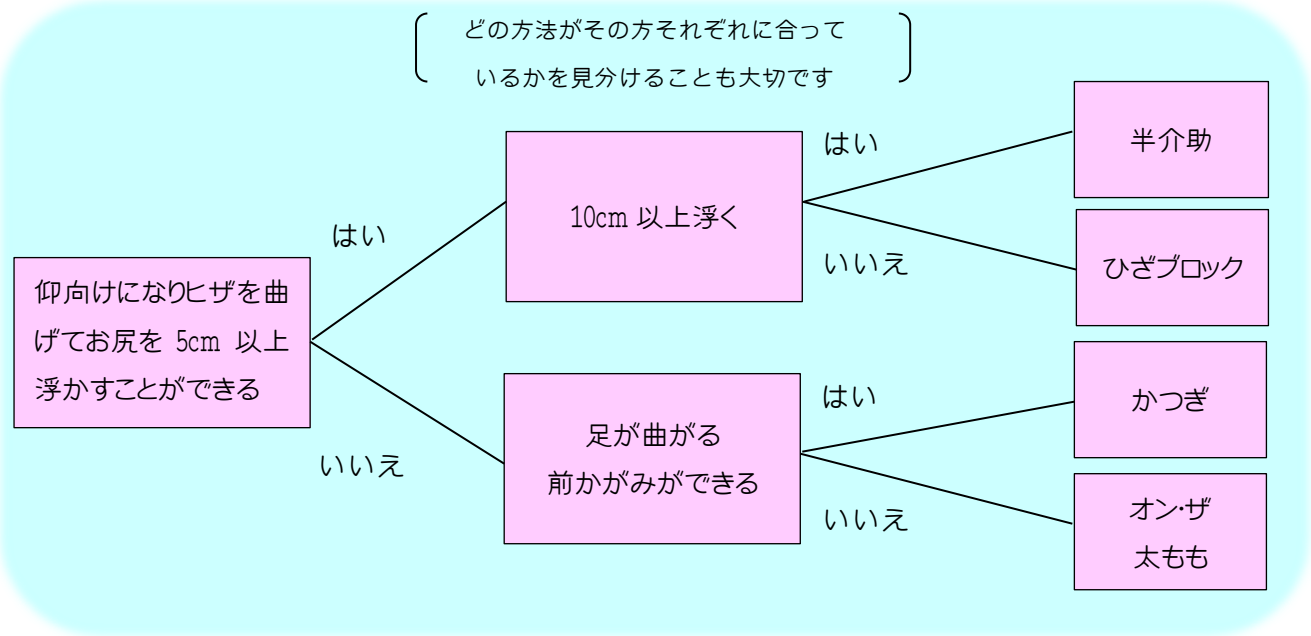
ひざブロック
ひざを支えながら、介助者の起き上がる力と本人様の脚力を合わせて移乗します

かつぎ
介助者が腰までかがみこんで起き上がる力を利用します

オン・ザ・太もも
介助者の太ももを利用して、てこの原理で移乗します

その方の身体の状態に合わせていくつかの方法を選択して行うようにしており、併せて、立ち上がる時に正しい姿勢（前かがみになり、足を引く）を取ること、介助者が身体を起こす時の動きを正しく理解することで余計な力を使わず、残存能力を活かした介助を行うことができます。

玉樹では、トランスファーについての研修会を行い、試験をクリアした職員に免許証を発行。質を維持するために有効期限を設け、職員全員が取得できるように進めています。



介護の技術はマニュアル通りに当てはめられないことも多くあり、いつのまにか介助者のやりやすい方法やクセがでてしまいがちです。その中で、基礎をくりかえし体で覚え、その方それぞれに合わせた方法を取りながら安心・安全なケアを提供していけるように努めています。

ボランティアしてみませんか

毎月１度、ボランティアさんと交流を兼ねた活動をしています。
興味のある方は参加してみませんか？

平成 26 年 2 月 20 日（木）14：00 から 15：00
室内で手仕事（裁縫・編み物）
平成 26 年 3 月 27 日（木）14：00 から 15：00
施設周りの清掃（ゴミ拾い・草取り）

お一人でもグループでも参加していただけます。
温かい飲み物とお菓子を用意してお待ちしております。
お問合せは　℡49-3886 担当）塚田までお願いいたします。

合同実践発表会に参加します

今年の実践発表会に向けて、１月に施設内で発表選考会を行いました。取り組んできたことや介護の仕事を通して感じたことなどを、各部署から 11 名の職員が発表しました。
３月に行われる他施設と合同の実践発表会で、玉樹の代表として発表することになります。

すいせん荘（ショートステイ）
中野拓未 CW
「笑顔　笑うことの大切さ」

デイじゅげむ
田村裕美 CW
「初めてのデイサービス　在宅１年生」

合同実践発表会

平成 26 年 3 月 14 日(金)
10:00～16:00
ビ･アーンジュ yukiya
参加施設　石津園(大阪府)ハーモニー(栃木県)
きぬの里(栃木県)L ハーモニー石下(茨城県)
玉樹(茨城県)

ショートステイ　玉樹

笑顔になることの大切さ

今回の実践発表会に参加する職員に、ショートステイの中野拓未 CW の発表が選ばれました。テーマは「笑顔」。笑顔とその相乗効果や、ケアや日頃のかかわりがもたらす結果の“笑顔”について自身が感じたことをまとめました。

笑顔の効果

一般的にも広く知られていることは
副交感神経が優位になり、ナチュラルキラー細胞が活性化。免疫力アップ！など

ショートステイを利用されている方にも、同じように効果があります！
たとえばこんなこと。

A 様

泊まりはイヤだ！
帰りたい！

お酒好き･冗談好きを活かして楽しい時間を作るようにした

本人様の好きな物でアプローチし、少しずつ慣れて頂くことで、心に変化が見えた！

今日は泊りだよ

SMILE！

SMILE！

笑顔になっていただこうと関わることでその方をもっと知ろうとし、ケアにも反映。

B 様

食事量が少なく、栄養剤の処方があり。寝ている事も多かった。

笑ってもらえるコミュニケーションを心がけ、居室で寝ている事が多くならないように配慮した。

SMILE！

SMILE！

食事量が増え、離床時間も長くなってきた。

日常の中で笑顔になっていただけるようなコミュニケーションももちろん大切。

～介護に従事するようになって気付いたこと～

おいしく食事、スッキリ排せつ、気持ちよく入浴、などその方が
必要としているケアを提供することができて、その先にまた笑顔がある。

「笑顔になっていただきたい」と思うことは、日頃から満足していただけるようなケアを提供すること。関わりの中で笑顔になれるようなアプローチを心がけ、ショートステイを“楽しかった、また来てもいいかな”と感じていただけるように努めていきたいと思います。

デイサービスセンター　玉樹

いくつになっても嬉しい日

１年に一度の“誕生日”。何歳になっても、「おめでとう！」と言われると嬉しいですよね。デイ利用時なら、たくさんの方々からお祝いの言葉が届きます。みんなで祝って、笑顔で楽しい日になるように、ささやかですが手作りのカードを添えてお祝いさせていただいております。

「長生きの秘訣は？」「若く見えるよね！」などあちこちから声が上がると、日頃の気持ちなどを話してくださる方もおり、その方が主役になるひとときであるとともに、職員の励みにもさせていただいています。

記念日のお祝いをさせていただくことに感謝し、また誰にも平等にやってくる誕生日に、キラキラ輝いた笑顔になっていただければと願っています。

Happy Birthday♪

盛り上がる!レクリエーション

昨年 10 月から始まった“サークル活動”。３ヶ月が過ぎ、完成作品が次々と出来上がっております。デイルームに飾るだけではもったいないので、地域交流スペース入口に展示いたしました。デイ利用者様だけでなく、他のお客様にも見て頂いています。同じサークル同士でも曜日の違う方々の作品を見て、刺激になっている様子も。また施設内の散歩も兼ね、一石二鳥となっています。

また１月から新たなサークルを加え、バリエーションを増やしていきたいと思います。

~1月から下記のプログラムを用意しました~

手工芸　　紙工作
ちぎり絵　　交流

楽しみながら身体を動かし、体幹をしなやかにする“遊びリテーション”。皆さんに参加していただくことでとても盛り上がります。

続ける事でいつのまにか筋力がつき、安定した歩行や転びにくい身体づくりにもつながるレクリエーション。笑って、運動になってさらに楽しい時間になるよう、今後も続けていきたいと思います。

侮れません！冬に多い『低温やけど』

寒い毎日が続くこの季節にはカイロや湯たんぽが重宝します。手軽に使えるものばかりですが、これらの暖房グッズで低温やけどを起こす方が増えています。

低温やけどは痛みを伴わず気付かないうちに進行することが多く、重症化してしまうので注意が必要です。

低温やけどを起こしやすい暖房器具

使い捨てカイロ　こたつ
電気あんか　湯たんぽ
ホットカーペット

やけどの危険「温度×時間」

44℃　6 時間から 10 時間
46℃　1 時間 30 分

STOP！　低温やけど

1. 熱源に直接触れないようにする（湯たんぽは厚手の布袋に入れる等）
2. カイロは衣類の上から使用し、長時間 1 ヶ所にあてない
   また、カイロの上からサポーターなどの締め付けるものを重ねない
3. 睡眠中は使わない(こたつ等で眠らないようにする､タイマーを利用する)

熱源が低温だと痛みや熱さを感じにくいので、ゆっくりと進行し、気づいたときには「皮膚の深部まで赤く腫れる」､「水ぶくれができる」などの比較的軽症のやけどから、最悪の場合、「皮下組織が壊れる」といった重症のやけどを負ってしまうことがあります。しかも、見た目にひどい症状に見えないことや、痛みを感じないことが多く、軽症と勘違いしてしまいがち。皮膚感覚の鈍くなっている高齢者は特に使い方に配慮し、未然に低温やけどを防ぎましょう。

冬の過ごし方

寒い間は室内で
くつろいでいただく
ことが多くなります。

マニキュアで
瞳がキラキラ☆
何歳になっても
オシャレをすると
心弾みます。

どうして起こる？高齢者虐待

自分の人生を自分で決め、周囲からその意思を尊重されること、つまり尊厳をもって過ごすことは、介護の必要の有無に関わらず誰もが望むことです。しかし現実には、家族や親族などが高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が問題となっています。

自覚がない場合も少なくありません

家族は介護にかかる手間などを考えて行ったことが、本人にとっては危険な状態におちいってしまう場合など、虐待の自覚がないことが多いのも特徴です。

ささいなことが積み重なっている場合も

家族や親族がささいなことだと思っていても、高齢者にとっては違う事も。日常のそういった出来事が積み重なって大きな影響を与えることがあります。また、ケア方法がわからないために不適切な対応になっている場合もあります。

下記のような行為が虐待にあたります

身体的虐待	たたく、つねる、殴る、蹴る
	ベッドに縛りつける
	無理やり食事を口に入れる
	外からカギをかけて閉じ込める　など
心理的虐待	怒鳴る、ののしる、悪口を言う
	高齢者が話しかけても無視する
	子供扱いする　など
経済的虐待	高齢者の年金や預貯金を本人の同意なく使う
	日常生活に必要な金銭を渡さない　など
性的虐待	高齢者へわいせつな行為を強要する
	排泄の失敗に対し罰として裸にして放置する　など
介護・世話の放棄、放任	食事や水分を与えない
	入浴させない、オムツを替えない
	必要な医療・介護サービスを利用させない
	室内にゴミを放置するなど不衛生な環境の中で生活させる　など

高齢者虐待は、虐待をしている人に自覚があるとは限りません。高齢者に関わる身近な人が、虐待を疑わせるサインを見逃さないことが大切です。また、発見した人には通報義務があります。

地域に住む人みんなが安心して暮らせる社会づくりをしましょう。

困りごとは市町村または地域包括支援センターへ相談を勧めましょう

編集後記

暦の上では春なのに大雪。皆さん路面凍結などに苦労されたのではないでしょうか。降雪から１週間程度は転倒等で怪我をする人が続くといいます。

春が待ち遠しいですね。

◆発行◆　社会福祉法人　紬会

社会福祉法人 紬会 玉樹 じゅげむ

TEL0296-49-3886
FAX0296-49-2987
http://www.tamaki.or.jp