

玉樹だより

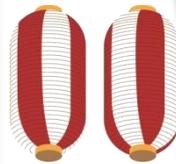
2014年7月 第29号

平成26年7月19日(土)

毎年恒例の神輿の季節がやってきました。今年は朝からどんより曇り空。
不安定な天気が連日続いており、当日は夕立も降るあいにくのお天気でした。



今年は30数年ぶりに“朝囃子”が復活したそうです。早朝6時30分から行われたとのこと。そして夕方・・・ここ、玉樹が最後の立ち寄り処です。



天候が悪くてもたくさんのお年寄りが見学に見えました。やはり夏の風物詩を楽しみにされていたのですね。

いよいよ夏が始まります。



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

楽しい!のパワーを活かしたい

今年度、特養の生活介護課では「一緒に楽しむ」という方針を掲げました。入居されているお年寄りにいきいきと生活していただきたい・・・でもそれはこちら側からの押し付けになっていないか？本人様の気持ちが自然と動くこと、日々関わる職員が同じく楽しめていたら素敵なことだと思いませんか。

入居されている方と一緒に、ケアに携わる職員と一緒に“楽しむ”ことでプラスのパワーを生み出せるはず。

その1 「行きたい!見たい!」に応えたい



かねてから「日光東照宮にある眠り猫が見たい」という願いをお持ちだった槇野さん。

この願いを叶えるために欠かせなかったのは、長い階段を自力で登ることのできる筋力づくりでした。旅行に行けるのは気候が良い時期になるので、その時期を迎えるまでは関わる職員全員で気持ちがめげない声掛けをしながら、一緒に運動しました。

眠り猫は東照宮でも少し奥まった場所にあります。事前の下見で社務所の方にも確認しましたが、やはり歴史ある場所だけに、バリアフリーの設備はされていません。自分の足で行く以外たどり着くことはできない!体力作りをしていますが、不安な気持ちが拭いきれず帰路につきました。



2

そして5月。ここまで数か月、毎日欠かさず運動してきました。もう実際に行って、本人様に判断してもらおう!と向かいました。

東照宮に到着し、これまでの成果を試す時です。「みんなが登るなら登るよ!眠り猫な!」の言葉に、急な階段をゆっくりと息切れすることなく登り切りました。途中、私たちに「大丈夫?」と気遣いの言葉をかけてくれて、本当に驚きとうれしさで胸がいっぱいになりました。



3

そして私たちの心配は見事に外れ、ご自分の足で難所を乗り切って、念願の眠り猫まで無事到着。

玉樹の階段ですぐ息切れしてしまうのに、何が違うのだろう・・・。環境？空気？それはやはり何といっても本人様の気持ちがいかにしっかり目的に向かっていたからなのではないでしょうか。

小さな日々の積み重ねが実を結んだことは、本人様にとって達成感を感じられた出来事であったと思います。職員にとっても介護の“やりがい”と“手応え”となって今後の自信に繋がりました。



その2 あの頃の味をもう一度・・・！

自家製の梅干や漬物など、お手製の食べ物にはその人にしか出せない味がありますよね。昔馴染みの味は食の楽しみに繋がります。

ご自宅から梅干を漬けていたガラス瓶を持ってきたので早速実践。介護主任の高橋宅で出来た梅の実を収穫するところから始め、下処理、塩漬けへ。



大きい梅の実が赤く色づいて・・・
おいしそうですね！



梅酢は大根を漬けた“赤漬け”に利用します



1か月ほど経ち、本人様より「そろそろ梅を干した方がいいんじゃないかしら」とお申し出がありました。浸けた実の状態を丁寧に確認しながら、ひとつひとつザルの上に並べます。

数日間干した梅はふっくらとしてやわらかそう。これからどんどん気温が上昇していきますが、この梅干を使って熱中症&脱水予防に取り入れて行きたいと思います。

そしてうれしいことに、本人様から次は“らっきょう漬け”を作りたいとの言葉が。

これからも少しでも多くの願いに応えるため、一緒に楽しませていただく取り組みをしていきたいと思います。

“ケアの匠” 続々誕生中

玉樹には、ケアの大部分を占めるトランス（移動・移乗）とオムツの当て方についての免許があります。試験をクリアすると、2年間有効の免許証。正しい理論と人それぞれに合わせた適切な実技を身につけ、ケアの質を保つことが目的です。

この制度を始めた当初は、最新の技術になかなか合格者が出ませんでした。職員同士で練習を繰り返し、徐々に取得者が増えてきました。



ひとつひとつの動作を確認。繰り返して体で覚えます。



立ち上がりの“しくみ”を体感中



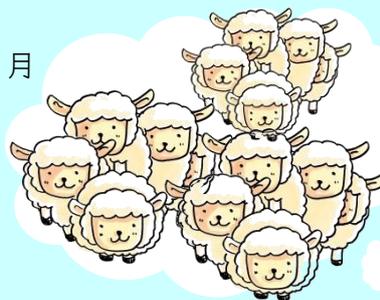
★今年度の目標★

2014年7月



トランス免許取得者	8名
オムツ免許取得者	13名

2015年3月



トランス免許取得者	19名
オムツ免許取得者	30名

トランスの免許であれば数種類の実技を習得するほか、“立ち上がりの仕組み”を理解し、言葉で他の人に伝えられるようになるまでは合格できません。オムツのあて方においても、漏れないあて方だけではなく、オムツを使っている方に対して安心感の感じられる手の使い方をマスターできるようになるまで繰り返します。

お年寄りに安心してケアできるよう、そして介護のプロとしてスキルを磨くために、免許所持者を増やしていきたいと思っております。



腸から健康に！～高齢者の便秘対策～

若いうちに便秘に悩まされたことはなかったのに、加齢に伴って便秘になったという人は大勢います。実はこれは不思議なことでもなんでもなく、自然なことなのです。人は年齢を重ねるたびに便秘になりやすく、事実、男女の違いを問わず、30代と60代では便秘のリスクが2倍に膨れ上がると言われています。

たかが便秘と放っておくと、いきみが原因で脳卒中を起こしたり、不快感で便をいじるなど、一緒に住むご家族にとっても深刻な問題になる可能性があります。

まずは加齢によって動きが悪くなった腸内環境を整えることが大切。便秘を解消して、快適な在宅生活を送りましょう。

～腸内環境を整えるのにオススメな習慣～

腸内の善玉菌(ビフィズス菌)を増やしましょう！

ビフィズス菌が豊富なヨーグルトに、ビフィズス菌の大好物、オリゴ糖を加えることで善玉菌を増やしましょう。

規則正しい生活の為に、運動と日光浴をしよう！

質の良い睡眠も腸内環境改善に効果があります。歩いたり、ウエストひねり運動も腸を動かします。

バランスの良い食事、十分な水分を摂りましょう！

むやみに食物繊維を摂ることはかえって便が硬くなることも。冷たい飲み物も摂りすぎは×。



うんまいや～



★すいせん荘特製★
便秘解消スペシャルドリンク
牛乳+きな粉+バナナ+オリゴ糖

ショートステイを利用していただいている時には、便通に良い飲み物を数種類用意し、お好みに応じて飲んで頂いています。これから暑い日には、かき氷などさらにバリエーションを増やして脱水予防にも努めたいと思います。



イキイキ活動!サークル活動!



現役時代のお話も聞けます。昔を思い出してイキイキ!

農業を営んでいた利用者様が多く、毎年田植えの時期になると進み具合を気にされる方がたくさんいらっしゃいます。そこで、今年は昔を思い出していただく!とデイテラスに田んぼを作りました。



稲の状態をチェック!



農村大学サークル



日に日に大きく伸びて行く稲の状態を確認しにテラスへ。デイサービスに来る楽しみが一つでも増えるとうれしいです。

稲はぐんぐん生長中。これから穂を実らせ、秋の稲刈りが楽しみです。



歌カラサークル



歌好きな方にお勧めのサークルです。胸式、腹式呼吸で内臓機能の向上や血行促進につながります。カラオケルームで得意の曲を披露する日もあれば、テーブルを囲んで懐かしい童謡を歌う日も。皆で歌詞カードを新しく作成しながら、歌と共に楽しんでいます。



夏の定番！ 水分補給は大切です

人間の身体の大半を占める「水」。性別など個人差もありますが、成長するにつれて身体の中の水分量は徐々に減っていきます。それは、生きるために必要な脂肪を蓄えていたり、筋力が衰えるのと同様に細胞内の水分が減っていくからです。

どうしてお年寄りは脱水になりやすいのか？

身体の感覚が鈍くなり、喉の渇きも感じにくくなる
腎臓の機能が衰え、水分や塩分の調節機能が低下している
食事量が減り、食物からの水分摂取量も少なくなる



「かくれ脱水」のサインを見逃さないで

血圧の低下、身体が動かなくなる、尿や汗が出なくなる、などの症状が出たら要注意。
また、手の甲をつまんで離れたあと、戻するのに3秒以上かかるかどうかも見分けるポイントです。

夏の暑い時期でも、トイレを気にして水分補給を控える方などは特に、気付かないうちに脱水のリスクを高めてしまっていることがあります。だからこそ、周囲の方がお年寄りの脱水に注意を払うことが大切になってきます。



じゅげむでは、今年の夏は手作り梅ジュースで水分補給を楽しんでいただくことにしました。

梅ジュースは甘酸っぱくて夏に最適。利用者様にもご好評いただいています。

この他にも、これから夏本番に向けておいしい！と思っていただけるようなジュースを提供して、元気に夏を乗り切っていきたいですね！





ひとりひとりの“暮らしや想い”



ひとりの利用者様に対して、事業所間でブレのない連携ができることは在宅で快適に暮らしていくために大切なことです。そこで、他事業所のカンファレンスに混ぜてもらい取り組みを始めました。

現場の職員さんの気付きを聞く機会にもなり、今後の支援に役立てるのではないかと思います。

また、事業所同士で顔なじみの関係作りができ、スムーズな連携にもつながることが期待できると思います。



また、今年度は“今の状態だから出来ること”に目を向けたプランを作成していくことにもこだわっています。本人様のこれまでの生活歴や想いをしっかりアセスメントすることにより、出来る事に目を向け、生きがい作りの手助けができるように関わりを持っていきたいと思っています。



そのためには体調管理も必要不可欠。サービス事業所任せにせず、ケアマネジャー側でもきちんと把握していくことで、支援に役立てたいと思います。

“今だから”できることを大切にしたい！

編集後記

7年ほど担当しておりましたが、今号を最後に作成担当者が変わることになりました。リフレッシュして、新たな「たより」になると思います。次回からも楽しみにしていただけると幸いです。

◆発行◆

社会福祉法人 絢会



TEL0296-49-3886

FAX0296-49-2987

<http://www.tamaki.or.jp>