玉樹だより

2014 年 10 月　第 30 号

９月１５日敬老会が行われました。阿波踊りは今年も大好評！にぎやかな音とリズムにお年寄りも自然と体が動き、素敵な笑顔が溢れていました。特養の祝い歳の皆様は、ご家族様も来所され一緒にお祝いすることができました。

今年は職員や職員の子供たちも、敬老会を盛り上げるべく、歌や踊りを披露させていただき、例年以上に「一緒に楽しむ」敬老会になれたかと思います。

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

さんま祭り

１０月７日、恒例のさんま祭りを開催しました。
青森県の八戸漁港から仕入れた新鮮なさんまを、職員が炭火焼し、目や香りでも「食」を楽しんでいただけました。

一緒に楽しむ！　～旬のサンマを味わう～

今年度の特養・生活介護課では、日常の中でどんな小さな事でも【一緒に楽しむ！】という方針を掲げお年寄りとの関わりを大切にしています。『サンマ祭り』では、今回はメイン会場とは別に２階ガーデンテラスに別会場を設置し青空の下でお年寄りと職員が一緒に楽しむ事が出来ました。

お年寄りの中には、魚を焼く為に七輪を使われていた方もいるはず！食べるだけではなく食べるまでのプロセスも一緒に楽しみたい！そんな想いで職員が七輪を準備し、焼くところからスタートしました。

☆結果・・普段「魚がキライで食べない」と仰っていた方も焼き立てホカホカなサンマをキレイに食べて頂く事が出来ました（すごい！！）

五感を刺激して、【美味しくごはんを食べる】に繋げたい！お年寄りの「食べたい！」気持ちを動かすために、出来ることをしっかり考えながら関わる。玉樹の食事ケアで大切にしている事です。

お多福の会 尺八演奏♪

尺八の演奏に合わせて童謡や懐メロを歌い、とっても素敵な時間を過ごすことが出来ました！中にはマイクを持ちとっても嬉しそうな表情で歌っておられる方もいました。

“フットケア”でカラダと心を元気に！

今年度玉樹では“先手必勝！～転ばない様なしなやかな身体つくり～”を目指しています。

なぜフットケアなのか？？

転倒の原因は様々ですが、【足の浮腫み】や【巻き爪】も大きな原因になります。
【足の浮腫み】があると重い感じや痛みが出たり、皮膚感覚が鈍くなり、歩きづらくなります。
【巻き爪】になると、歩く時に痛みが生じ、しっかりと足にバランスよく力が入らずに、転倒原因の一つになります。

足浴で足を温めてマッサージをしたり、正しい方法で爪を切る等のフットケアを行うことにより、血液の循環を改善して浮腫みが軽減したり、巻き爪予防に繋げることができます。

フットケアを始めて４か月、転倒が大きく減ったという結果はまだでていませんが、『足の浮腫みがとれ靴のサイズがダウンした』『足が柔らかくなった』『血色が良くなった』『リハビリをしたい！』とご自分から仰って下さるようになった、『こんな事もしてみたい！』と希望がでてきた、笑顔が増えたなど、身体も心も少し変化が見られています。

足の痛みやだるさが和らぐと、ちょっと心が動いたり♡
体が動く！

これからも、ココロもカラダも
たくさん動くような関わりを、みんなで行っていきたいです

すみれ荘家族会

今年２回目の家族会開催！定期的に行い、ご家族様と交流することで少しずつ信頼関係を築ければいいなと思っています。今回の昼食の献立は「お鍋」。ご家族と一緒に作りました。
笑顔がたくさんの１日となりました。

鬼怒川温泉 おとまりツアー

いろは坂から見えた景色です
バスからは野生の鹿を発見！

10月19日～20日、在宅ご利用者様と一緒に「鬼怒川温泉お泊まりツアー」に行ってきました。
楯岩大吊橋を渡ったり、いろは坂を登り紅葉狩りを楽しんできました。

♫楯岩大吊橋♫

縁結びの鐘♪

ご利用者様は吊り橋の揺れもなんのそのと、グングン渡っていました。

♫ホテルで宴会

気持ちが変わると素敵な変化も…

皆さん久しぶりの一泊旅行にとてもイキイキされ、こんな変化も見られました。

① 何より「笑顔」がたくさん、素敵な表情♫
② 普段は歩くのが億劫になってしまい、車いすの方も…なんと！ほとんどご自分で歩かれました。
③ 今まで無口だと思っていた方が、饒舌に！
　一緒に行ったお友達との「男の友情」を嬉しそうに話してくれました。
④ 「また来年も来たいから、頑張らなくちゃ！」と仰っていただき、目標ができた様子。

楽しくて気持ちが前向きになると、行動や言動までイキイキと変化されていく様子をそばで感じ、素敵な時間を一緒に過ごすことができました。これからも、ワクワクしていただけるような企画を考えて「一緒に楽しむ」ことができたらと思っています。

ショートステイ　玉樹

腸から健康に！第２弾

～より良い排便に繋げるには
まず便秘を知ることから～

自然な排便が難しくなると下剤を服用し排便を促します。下剤の種類は２種類あります。それぞれ作用が違い、便秘の状態によっても服用する薬が変わります。

下剤の種類	刺激性下剤	機械的下剤
作用	小腸や大腸を刺激する事で便を排出させる	水分量が減り、硬くなってしまった便に対して水分を増加させることで排出させる
有名な薬	アローゼン・プルゼニド ラキソベロン・コーラック	カマ・マグミット マグラックス
作用時間	8～14時間	2～3時間
便秘の種類	弛緩性便秘・直腸性便秘	弛緩性便秘・痙攣性便秘

注意！

作用時間には個人差があります。
また、刺激性下剤を長期服用すると、ますます便秘になり下剤依存症になる危険があります。

【おすすめの飲み物】

最近すいせんでお勧めの飲み物は「甘酒」！
意外と思うかもしれませんが、甘酒は食物繊維やオリゴ糖など豊富な栄養素や成分が含まれているんですよ。
特に米麹で作った甘酒がお勧めです。

楽しみ作りで笑顔たくさん

「収穫」する楽しみ♪

玉樹の畑で育った野菜たち。
なす・ピーマンなど収穫に出掛ける時は目がキラキラ!
畑というと男性の方たちが活躍します。

「作る」楽しみ♪

採れたての野菜で一品作り。腕をふるって料理してくださいました。
おやつ作りも力が入り、スイートポテトやさつま天ぷらなど、昔作っていた頃を思い出しながら手伝って下さいます。

「食べる」楽しみ♪

食べる時はみんなニコニコ。
おやつの時間は笑顔があふれます。

デイサービスセンター　玉樹

イキイキ活動！サークル活動！
～収穫の巻～

５月に植えた苗が見事に大きくなり、お米を収穫することができました。ご利用者様が気にかけて、お世話していただいたお陰です。

ただいま、教えていただいた「おだがけにして天日干し」実践中です。
皆さんのお口に届くかも！？

農村サークル

とったドー！

秋の大運動会

「デイ玉樹　秋の大運動会」と題して、一週間、玉入れを行いました。曜日ごとに、入った玉の数の合計で競う競技です。

ご利用者様が作ってくださったお手玉 50 個とカゴを用意して、運動会の定番音楽もかけて・・・いざ！勝負！

いつも痛い痛いとおっしゃっている膝や腕がのび、立ち上がって投げられる方も。玉が飛ぶ！飛ぶ！入る！入る！優勝は、水曜日でした。

秋祭りに向けて…

集中される姿にうれしくなります。どんな作品が出来上がるか楽しみです。

デイサービスセンター　じゅげむ

「さぁ、運動だ!!」～健康の素は体を動かすこと～

秋を感じるお散歩日和が多い今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？
せっかくのお天気でも、歩くのがおっくうになってきたり、
転倒への不安があると、どうしても家に引きこもりがちになります。
このような悪循環が心身機能の低下につながっていきます。
少しでも身体活動を高めることによって、
「悪循環」から「好循環」に転換していきましょう！

○運動は健康を改善

高齢者や虚弱な方々も身体活動を増やすことで健康を改善し、自立性を高めていくことができるということが明らかになってきました。いつからでも遅くはなく効果が期待できます。じゅげむでは、毎日音楽体操をし、散歩にも出かけています！

★身体活動による効果★

★心肺機能低下の防止

テンポの速い運動♪で
心肺機能向上！

★筋力維持、骨密度維持

足踏みによる
骨への刺激！

日常生活での歩行等適度な動作も骨密度を高めるためには有効。

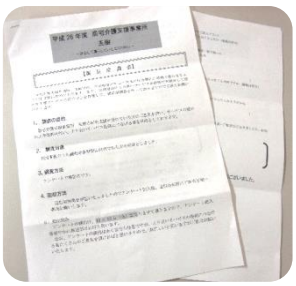
★動脈硬化の抑制

散歩等の
有酸素運動が効果的。

その他にも、情緒の安定、
認知症予防の効果も
あります。

居宅介護支援事業所　玉樹

～満足度調査実施～



今年度も居宅玉樹で担当させて頂いているご利用者様やご家族様にご協力頂き、【満足度調査】を行いました。

回答率は37.1％でした。寄せられた意見を元に、これからもご利用者様やご家族様に満足して頂けるよう取り組んでいきたいと思います。

ご協力ありがとうございました。

なお、今後も遠慮せず色々なご意見等お聞かせ頂ければと思います。

★アンケート結果の詳細は玉樹ホームページで公開させて頂いております。

ご利用者様と一緒に過ごす時間を大切にしたい

ケアマネジャーは直接ご利用者様と関わる機会が少ないのが現状です。そこで、他スタッフと同様、玉樹の行事やイベントには積極的に参加しています。最近では、敬老会や芋ほりを一緒に楽しみました。

一緒に活動すると、普段と違う一面が見られたり、生き生きとした表情で参加している姿に元気がもらえたりもしています。

さつま芋堀り

敬老会ではケアマネ３人で余興を披露しました。

スタンプラリーを企画！

せっかくの秋晴れでも、ちょっと歩くことが億劫でなかなか外出も難しい時があります。そこで、楽しみながら散歩ができるようスタンプラリーを企画しました！

皆さんお誘いすると、初体験なので興味深々で参加していただいています。道中、季節を感じながら会話も弾み、笑顔もたくさん見られています。

★ポイントは５ヶ所★
①八千代町役場介護保険課
②八千代町図書館
③八千代町歴史資料館
④JA直売所
⑤理事長ご自宅

スタンプを集めると玉樹オリジナルグッズをプレゼント♪

編集後記

作成担当になり、初めての玉樹だよりになります。読んでいただく方にも「楽しさが伝わるように！」をモットーに、玉樹の取組みを知っていただけるよう頑張ります。よろしくお願い致します。

◆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