

玉樹 だより

社会福祉法人 絢会 つむぎかい

2016年4月 第36号



青葉繁れるさわやかな季節となりました。日頃より運営につきましては、利用者様や入居者様その家族様はじめ、地域の皆様方、関係各位によるご理解とご協力、ご支援を賜り心より感謝申し上げます。

2025年には団塊の世代の多くが後期高齢者となり、社会保障の財政的な問題だけではなく、施設不足や人材不足が一層深刻になっていると予測されます。介護の仕事を担当する人材も今後10年間で35万人の不足が生じるという予測もあります。

そして今、地域の社会福祉における中心的な役割を担うべき存在として、社会福祉法人が大きな変革の時期を迎えています。改正社会福祉法が4月1日に施行され、2016年度は法人運営にとっても重要な年になります。

福祉を担うのは人。福祉を志す人が働きたいと思うような職場となるためには、まずは知ってもらうこと、そして介護の仕事のネガティブなイメージを払拭するようなポジティブな面を理解してもらうことが重要です。そのために法人として、社会や地域に法人の取り組みをしっかりと知ってもらう「見える化」に取り組み、地域の方々との交流や、広報活動としてホームページやSNSを中心に積極的な情報発信をしていきます。また、介護の質の言語化と可視化を目指し、「見える化」を進めながら法人理念とキャリアパス基準にのっとった研修体系を確立し、法人一丸となった人材育成に取り組めます。社会福祉法改正事項の一つである「事業運営の透明性の向上」を前向きに捉え、情報の整理と開示を行うことで人材の確保・育成を積極的に行っていきます。

本年度も、新しい職員が仲間に加わりました。職員研修カリキュラムに法人職員が担当講師としてかわります。お互いを知り、学びながら成長していくことが、利用者様や入居者様のサービスの向上につながります。【普通に暮らす幸せ】の理念のもと、地域へ貢献していきたいと考えております。

これからも絢会への相変わらぬご支援ご指導のほどをよろしくお願い申し上げます。

2016年4月吉日 社会福祉法人 絢会 法人本部長 吉川秀貴

働くこと。～社会人への第一歩🌱～

今年度は、社会人1年生の新入社員を4名迎えました。今年の新入社員さんには、3月中に3日間のアルバイトを必修としました。その目的は、「職場の雰囲気を感じる」「仕事をしてお金をもらうことを考える」「職場として新人さんを応援する空気をつくる」ためです。

そして、最終日に現金でアルバイト代を手渡し、自ら稼いだお金で、これまで大切に育ててくれた家族へプレゼントをするという宿題をだしました。

皆さん、両親や兄弟のことを思い浮かべながら、一生懸命考え、一緒に食事に行ったり、プレゼントを渡した様子を入社式で発表してくれました。



「両親に焼肉をご馳走しました！」



さくら荘
中山善喬



なでしこ荘
池田真紀



なでしこ荘
黒川みのり



すみれ荘
田中朋子



ウキウキ ショッピングバス



カスミ
下妻店

在宅で暮らすお年寄りさんを対象に「ウキウキショッピングバス」を開催しました。

普段は買い物にもなかなか行けない中、「自分で見て、選んで、買い物を楽しんでいただきたい」「まだまだ自分で出来ることを諦めないで、自信をつけられるチャンスにしたい」という想いで企画しました。参加された方の中には、自分で買い物に行くのが十何年ぶりという方もいました。皆さん、事前に「買い物リスト」のメモまで準備し、楽しみにして下さっていました。まさに「ウキウキショッピング♪♪♪」。始めは、出掛けることに不安があったようですが、買い物に夢中になり、気が付くと1時間も歩いたり、歩くことに自信がついたのか「在宅日帰りツアーにも参加してみようかしら」と前向きな声も聞かれました。

【買い物をする事】それは、些細な事に感じられる事かもしれませんが、何を買うか考える、自分で選ぶ、買った物を誰かに見てもらう…そんな、一つ一つのことに、皆さん目を輝かせていました。

出来なかったことが一つでも出来た達成感が、今後の自信に繋がり、「まだまだ出来ること」「やりたいこと」にチャレンジして行って欲しいと思います。

一緒に季節を感じ隊



今年も玉樹の桜がきれいに咲きました！
毎年、桜の花が咲くのを楽しみされているお年寄りの
方々♪短い桜の時期を一緒に感じる事が出来ました。



桜の下でランチ

馴染みのお店から
出前を頼んで、
好きなものを
食べながら
会話が弾みます♪
風で桜の花びらが
舞い散って
「あ～すごいな～」
「いいな～」と
とてもご満悦な様子でした。



お蕎麦が大好き♪



風が気持ち良いですね♪



桜の季節だからこそ、
外でお茶のみしたり
お散歩したり…
でも、やっぱり花より団子かな☆
毎年の事です
やっぱり桜の花はきれいですね。
長い時間見ても飽きない♪
短い桜の時期のタイミングを逃さずに、
お年寄りと一緒に楽しむ事が出来ました。



☀️「日光浴パワー」でココロも体も元気にし隊 ☀️

特養の日常生活で意識して実施・継続したいこと、それは【日光浴】です。

高齢になるとホルモンのバランスが崩れ睡眠障害を起こしやすくなります。例えば…「眠りが浅いからすぐに目覚めてしまう」「真夜中に目を覚ましてしまうとなかなか眠れない」「早朝から目覚めてしまう」そんな状態になりやすいお年寄りに対し、少しでも眠れる状態を作る為に、日光浴が効果的です。

在宅の利用者様は、ご自分で歩ける方はお散歩に行ったり、デイサービスへの通所など、外に出る機会があります。でも、入居されると、自分で何かをすることが在宅時より難しくなっているので、外へ出る機会が少なくなりがちです。だからこそ、私たち職員が、意識して積極的に外へお誘いすることが大切です。

そして、春～初夏にかけての「今」の季節が、外に出る絶好のチャンスです!!
少しの時間で良いので、玉樹の外へ出て気分転換を図ると共に日光浴しています。

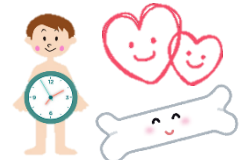


～日光浴の効果～

1 心身の調子を整える 太陽の光を浴びることによって分泌される脳内物質のセロトニンには、精神を安定させたり、気分を向上させてくれる働きがあります。

2 骨が丈夫に! ビタミンDを生成してくれる。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨を丈夫にしてくれる役割を持っています。

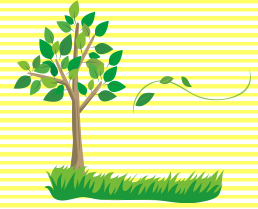
3 体内時計の調整 朝起きてから太陽の光を浴びることにより、体内時計の時間調整をします。



4 長生き効果 ビタミンDには「長寿効果」があると言われているそうです。骨を丈夫にしたり、体の免疫を高めてくれ、細胞レベルの老化までも防ぐ効果があることと関連しているといえます。

5 快眠効果 日光浴は「睡眠」にも大きな影響があると言われています。太陽の光を浴びることで生成されるセロトニンは、夜になると「メラトニン」という物質に変化します。これは、脳内の温度を下げて眠りを誘発する効果があるとされています。





大切にしていきたいこと

ショートステイでは利用者様の「居心地の良さ」を大切にしています。
利用者様は不安な気持ちで来られる方が少なくはありません。少しでも自宅に居るような気持ちで過ごして頂けるように、利用者様に伺いながら「テレビをゆっくり見たい方」や「みなさんとお話を楽しみたい方」「少人数でくつろぎたい方」等、**その方に合わせた空間**へ案内しています。食事を楽しむ所、くつろぐ所と、それぞれお気に入りの席が出来てくると、その方の過ごしやすい空間に近づけたのかと思います。

～空間作り～

その方それぞれの「居心地の良さ」に合わせられる空間作り♪



ちょっとお昼寝空間



少人数でくつろぐ空間



みんなと一緒の空間



お気に入りの席

★ 空間の大切さは、「お部屋作り」でも気をつけています。

★ 「場所が違って、ぐっすり眠れる空間」にできるように、自宅ではどのように休まれているかを伺い、寝具（ベット、布団、枕など）、寝起きされる向き、お部屋からトイレまでの動線をなるべく同じにする等、その方それぞれに合わせたお部屋作りをしています。



★
自宅で使っているものを持参していただく方もいらっしゃいます。ご自分のどてら、電気毛布で、安心。



★
家では敷布団を2枚重ね、枕も2つ重ねて休まれているようで、ショートにあるもので高さなど「いつもの感じ」を再現。



玉樹にいても自宅にいるような感覚で過ごしていただけたら、きっと不安な気持ちが軽くなって安心に繋がれると思います。
「少しでも笑顔で帰って頂く事を一番」に、今後も取り組んでいきたいと思っています。





お風呂
改革!



清潔の湯から

「くつろぎの湯」へ



平成27年12月より、入浴介助の方法を大きく変更し、取り組んできました。デイサービス玉樹は1日25名定員ですが、同規模のデイサービスでは、浴室内介助係と誘導・着脱係に分かれての「分業介助」が一般的です。でも「今よりもっと！ゆったりと入浴してほしい！」という想いから、【お誘いから移動、着替え、浴室内の援助、水分補給までの一連の流れを同じ職員が関わる介助】に変更しました。



変更前〈分業介助〉

- 対応する職員が途中で代わることで利用者様が不安を感じる
- 次の職員へ引きつぐ際、脱衣場で待たせてしまうことも…
- 職員の声が飛び交い、落ち着いて入浴できない



ちょっとサロンで
ひと休み♪



変更後〈一連の流れを同じ職員が関わる介助〉

- 「裸を見られる環境」に関わる職員の数が減る（安心）
- 脱衣所での待ち時間が無くなる
- 以前より、静かにゆっくり♪落ち着ける環境になる
- 一人の方と関わる時間が増えたことで、利用者様と職員の会話が増え、「お風呂のこだわり」や「最近の出来事」を話して下さるなど、利用者様の【新たな一面を知る発見の場】となる。



発見!



フット
マッサージ



「お風呂の楽しみは湯船の中だけではない!」

入浴後に水分補給をしながら、ひと休みできるサロンには、テレビを設置して歌番組や昭和の名作映画を流してみました。すると「もう少しここでんびりしていくわ」「今良いところだから観ていこうかな!」等の声が聞かれ、今では水分補給しながら、談笑される利用者様の姿が定番になりました。ただ水分補給をする場所から、ちょっとひと休みしていく「楽しみがある」サロンとなりました。

日本人にとって入浴は清潔保持以上の癒しであり楽しみです。また、銭湯は憩いの場であり交流の場でした。そんな日本人の情緒を大切にしながら、お風呂の時間をゆったり過ごしていただけるよう支援していきたいと思ひます。





花が持つ「ち・か・ら」

先日、送迎車の中で「あ～きれいだな。春はいいね♪」と利用者様の明るい声が聞こえてきました。

ふと横顔を覗くと…目尻が下がり、満面の笑顔。

道端に咲くチューリップを眺め…窓から見える景色を満喫されているようでした。

「花」は、なんと「不思議な力」を持っています。

普段「腰が痛くて…もうダメだ」と、後ろ向きな言葉も多く、表情も曇りがちの方でしたが、「春はいいね♪」と心が前向きに動いている瞬間でした。

「ならば！じゅげむを花でいっぱいにしちゃおう♪」と、早速、実行！

1

花の苗を買いに
レッツゴー♪



3

完成♪
リビングから
見える景色



6
休む時間が多い方のために、
静養室のベットのからも
花が見えるように♪

桜満開！
笑顔満開！



桜の木のすぐ下でお昼寝♪



2

時間を忘れ
花植えに夢中♪



送迎中にチューリップを見つけた時の利用者様の何気ない一言と表情がきっかけとなり、改めて花が持つ不思議な力を感じることができました。

そして、「花」の力を少し借りることで、利用者様の心が動き、明るく、前向きになっていただきたいという今年度の目標も出来ました。

これからも「心が動いた瞬間」を大切にしていきたいと思います。





学ばることの大切さ

平成28年4月24日～26日、生活介護の坂本宗久氏をアドバイザーに迎え、「zizibaba 体験学習 in 玉樹 2016」が行われました。居宅からも3名が参加し、「介護」について深く学ぶ事ができ、パワーアップしてきました。

1日目

車いす体験
寝たきり体験
トランス
(移乗)



麻痺、拘縮、視覚障害などを一時的に再現し、利用者様のさまざまな状況を体験

2日目

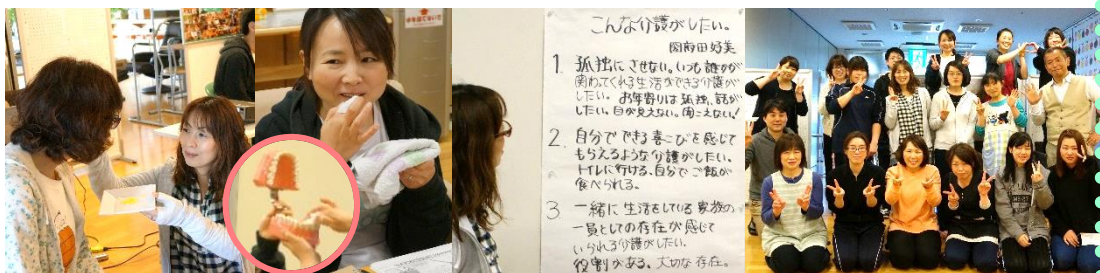
オムツ体験
オムツの当て方
食事体験
虐待



人工尿と人工便を付けたオムツを装着し、寝返りをうつなど、不快感を体験

3日目

食事ケア
口腔ケア
介護観の発表



3日間のいろいろな体験を通して、最後にそれぞれの「こんな介護がしたい！」を発表

居宅でのお仕事も時々振り返って「基本」を学ぶ事が大切だと思います。ひとりひとりのことをよく知り、ひとりひとりの想いに向き合って、そんな「ひとり」を大切に考えていきたい。今年度はそんな想いで「居宅玉樹」として、利用者様、家族様の支援にあたらせて頂きたいと思います。



関 保奈美

新しい仲間が増えました

5年前に玉樹のすみれ荘に介護職として入職し、平成28年4月から居宅ケアマネとして働くことになりました。新米ケアマネですが、利用者様と一緒に頑張りたいと思います！

編集後記

今回も【玉樹で大切にしていきたいこと】がたくさん掲載された紙面となりました。皆様にとって「大切なこと。」「大切な人。」「大切な想い。」「大切な時間。」とは何でしょうか？

◆発行◆

社会福祉法人 細会



TEL0296-49-3886

FAX0296-49-2987

http://www.tamaki.or.jp