玉樹だより

社会福祉法人 紬会 つむぎかい　2017年 1月 第39号

本年も利用者様、家族様が安心して楽しく過ごせるよう
努めてまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます　職員一同

年末恒例、餅つき・門松作りをしました。最近では、家庭で餅つきをする光景もあまり見られなくなってきました。昔ながらの行事の時は「昔はこうだったんだよ～」と想い出話に華が咲き、何よりお年寄りがイキイキされる姿が見られるので、これからも大切にしていきたいものです。

ウキウキショッピングバス

まんじゅう作りの巻

昨年４月より、在宅で暮らすお年寄りの「買い物にもなかなか行けない」という声から始まったウキウキショッピングバスも11回目となりました。いつものコースは、お買い物に行き、玉樹に戻って昼食、体操をしているのですが、今回は･･･前回開催時に**「在宅バスツアーの時にカミさん(仮名)が持ってきてくれた、手作りまんじゅう美味しかったね～また食べたいね」**というお年寄りの会話を聞き、体操の時間を、まんじゅう作りに変更♪まんじゅう作り名人のカミさんも参加し、冬休み中のたまきっず(法人の子供達)も一緒に作りました♪皆さん、昔から作り慣れているせいか、慣れた手つきでおしゃべりも弾んでいました。こんな風に「また、食べたい」という何気ない会話を聞き逃さず、お年寄りの「あれしたい！」「これしたい！」を実現できるウキウキショッピングにしていきたいと思います。

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

みんなで一緒に楽しみ隊♥ チキチキ大作戦!

H28 年度 チキチキレンジャー参上！

玉樹全体の取り組みで、月１回開催しており、草取り、体を動かすレクリエーション、まんじゅう作り、絵手紙＆ちぎり絵など行っています。目的は「事業所間を越えての利用者様・職員の交流」「外に出る機会を作る」などありますが、**１番はとにかく「みんなで一緒に楽しむ！」こと！**

各部署（特養ユニット毎、ショートステイ、デイサービス、医務、生活介護、総務）にチキチキレンジャーを１名ずつ配置しています。役割は２人１組で、担当月に準備や後片付けをしていますが、もっとも重要な役割は「一緒に楽しむ！」こと。**まずは、「職員も一緒に楽しむ気持ち」が「お年寄りの楽しい」にも繋がります。**

たまき のど自慢

そして、平成 28 年度はチキチキ大作戦に新たな目的を加えました。それは…**「キラリッ！に繋がる」**です。チキチキ大作戦へ参加することで、**お年寄りがキラリッ！と心が動く瞬間を発見し、それが【日常の楽しみ作り】にも繋がるきっかけになること。**キラリッ！に繋げるべく、昨年 12 月のチキチキ大作戦は、初の試み「のど自慢大会」を開催しました。当日までの時間もわくわくして頂きたいと事前にポスターを作り、施設内に掲示♪特養、デイサービス、ショートステイから８名の方が出場されました。

荒川明さん

★友達が出場できなくなってしまい、急遽ピンチヒッターで出場してくれました。ピンチヒッター＆トップバッターのプレッシャーを感じさせない見事な歌いっぷりでした。

槇野みや子さん

★当日まで前向きになれず心配していましたが、本番は大きな声で「槇野さんらしく」歌う姿に感動、職員も思わず涙…。歌い終わった後の満足気な笑顔はとてもキラキラしていました。

水戸光子さん

★ご自身で考えた芸名と、お気に入りの赤い衣装で参加。「舞台に立ちたい！」という夢が叶い、出場後は「(芸名の)名入りタオル作ってよ」とさらに前向きな発言が飛び出しています。

入江薫さん

★家族様がお似合いのスーツを衣装として持参して下さいました。そのお蔭もあってか「ダンディーな歌声だったで賞」が贈られました。この笑顔にみんな骨抜きにされてしまいました。

高野りつさん

★気持ちのこもった熱唱に、理事長より、ぜひ高野さんにも特別賞をと授与されました。家に帰ってからも、何度も旦那様にのど自慢の事を嬉しそうに話していたそうです。

高木るいさん

★家族様の全面協力に感謝。面会時には歌の練習、当日も応援に駆けつけて下さいました。家族と過ごす大切な時間は、お年寄りが一番キラリッ！と素敵に見えます。

羽鳥つやさん

見事特別賞に輝きました

★病気で倒れてから話すことも間々ならず、リハビリを続けてきたそうです。今はこうして歌えることが嬉しいと、舞台の上で想いを伝えて下さいました。麻痺が残り普段は車椅子ですが、立たないと声に力が入らないからと、最後までご自身の力で立って歌われました。「皆さんに勇気を与えてくれる姿」に贈られた特別賞でした。後日、病気になる前、親子３人でのど自慢大会に出てみようと思っていたがあきらめていたこと、のど自慢の参加賞のおやつを旦那様と楽しくおしゃべりしながら食べたこと等、心温まるお手紙をいただきました。

ビデオ鑑賞会

今回の企画「のど自慢」では、当日に向け、普段の生活でも練習をして楽しんだり、どんな衣装にしようかなとワクワクしたり、のど自慢の話題で日々の会話や笑顔が増えたり…。出場後にも、家に帰り家族との会話が増えたり、次の目標ができたりと【日常の楽しみ作り】や【お年寄りのキラリッ★】繋げる事ができたかなと思います。デイサービスでは、のど自慢のビデオ鑑賞会をし、他利用者様の日常の楽しみにも繋げていました。**チキチキ大作戦の日だけを楽しむのではなく、その前後の日常生活の楽しみに繋げていくことを大切にしたい…。**そして、**お年寄りの心がキラリッと動き、素敵な変化が見られるような企画**を作っていきたいと思っています。

のど自慢への道のり
「自信に繋がる一歩」　～ショートステイ玉樹～

五郎さんは、以前カラオケ教室に通っていたほど歌うことが大好きな方です。しかし、最近体調に波があり「声が出ない」「唄えない」との訴えが…。そんな時、のど自慢大会が開催される事になり「五郎さんに自信を取り戻してほしい！大好きな歌を心から楽しんでもらいたい！」と職員みんなで声掛けを始めました。

職員「のど自慢大会出てみませんか？」五郎さん「無理だよ。声でねぇし…」
職員「これから練習していきましょうよ」五郎さん「・・・」（表情も冴えません）
最初は声をかけるたびにマイナスな言葉が聞かれておりました。職員も五郎さんの負担にならないよう、少しずつ間をあけて…「一人が難しいなら一緒に出ましょうよ」と声をかけます。頷いてはくれますが、不安が拭えないようでした。

五郎さんも自信が持てず心の葛藤が大きかったのだと思います。
それでも、職員の想いが少しずつ届いてきたのか、カラオケの練習に参加して下さるようになりました。さらに１週間後…職員「カラオケ大会に出ていた頃の衣装はまだあるんですか？」
五郎さん「あるよ」　職員「ぜひ、見せてほしいです！」と伝えると、
自宅で衣装を見せてくださり、奥様と一緒に「これが良い」と選んでくれました。
それでも、五郎さんの気持ちが後ろ向きになりそうな日もあったのですが…

★心が動いた瞬間！★

衣装をお預かりし１週間後、**五郎さんから「歌詞カードが欲しいな」との声。**
職員は（やった！気持ちが前向きになってる…今だ！）と、衣装に着替えて頂き、ポスター用の写真撮影。久々に笑顔が見られました。完成したポスターを居室で一緒に見ながら「みんなで応援するから！」と約束しました。

いよいよ、本番！

職員の想いが詰まった応援グッズ

職員からの急遽のお誘いにも快く応じて下さりデュエットも♪

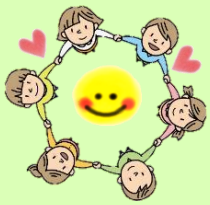
「盛り上げたで賞」が贈られました♪

そして、当日。五郎さんは、少し緊張していましたが、イキイキとした姿が舞台の上で輝いて見え、大好きな歌を楽しんでいるのが伝わってきました。職員も五郎さんの葛藤をきちんと受け止めながら、急かさず…少しずつ…でも諦めず、のど自慢までの道のりを一歩一歩、一緒に歩きました。そんな今回ののど自慢出場は、**五郎さんの「自信に繋がる一歩」**になれたかなと思っています。

内部研修★再始動！

日常の中で、お年寄りのケアを行っていると【当たり前】に実施している事の意味や根拠が薄れてしまう事があります。私たちは介護のプロとしてお年寄りの生活を支えています。玉樹として大切にしている事を定期的に確認する機会を設け、自分たちの関わりを振り返る。そして、研修の中では日々の中で感じる不安や改善したい点なども確認し、職員同士の意見交換なども合わせて実施しています。

＜11 月実施★排泄研修＞



玉樹では【排泄＝スッキリ】を目指しています。
それは、カラダとココロのスッキリを意味しています。
しかし、介護職が思うスッキリと一人一人のお年寄りが思うスッキリが、必ずしも同じになるとは限りません。お年寄り個々のスッキリをしっかり見極めてアプローチする事が不可欠になります。
排泄ケアはお年寄りと介護職との相互通行が大事です。そして生活全般を支える総合力が必要になります。高齢者のカラダの仕組みを理解し、玉樹として大事にする部分を崩すことなく、対応を考えられるスキルが求められます。そして、お年寄りの生活全般を見直す為に下記の図を使用してどの部分が足りないか？足りない部分をメインに取り組みを決めてアプローチしていきます。

★からだのひねりやお腹のマッサージ実施出来ていますか？

- 腸の蠕動運動が減る…
  カラダのひねり運動を取り入れる
- 運動が出来ない方には、
  腹部のマッサージで
  外から腸を刺激する

★おいしく！ごはんがしっかり食べられていますか？

- 便のもととなる食事をしっかり食べられないとスッキリ排便に繋がらない。適度に食物繊維を取り入れることで便のかさ増しになります！
- 嗜好を確認し食べて頂ける工夫をする！
- 腸内環境を整える為の
  工夫（ビフィズス菌＋オリゴ糖）をする

★排泄時の姿勢はどうですか？訴えることが出来る雰囲気か？

- 基本【座位排泄】
  便座に座り、
  足が床に着くかどうか？
  足が床に着いていないと
  踏ん張れない。
  →状況で足台を準備！
- 前屈みになれる工夫をする
- オムツ使用の方に対しては
  皮膚感覚を取り戻す為の
  アプローチをする
  （言葉掛け＆温かい清拭で拭く）

★リラックス出来ていますか？お風呂に入れていますか？

- 日常の中でリラックスできる
  時間・空間を作る
- お風呂でカラダを温める事で
  全身の血流も良くなりスッキリ
  に繋がる（お風呂でリラックス）
- マッサージ、アロマ、
  好きなことが出来る！

★水分は必要量飲めていますか？

- お年寄り個々で異なる
  （体重×３０＝必要水分量）
- 飲んで頂ける工夫をする
  （好みのもの常備・喉が渇く状況を作る・飲みたい時にすぐに飲める状況を作る）
- 高齢者は「トイレが近くなるから心配」と自分で水分をセーブしてしまう方も…安心して飲んで頂ける言葉かけが必要です。

＜12 月～1 月実施★ターミナルケア研修＞

【終の棲家】と言われる特別養護老人ホームで、
「看取り」は日常の生活の延長線上にある支援です。
チームとしてしっかりとした支援を行う為にも、看取りについての勉強会を行いました。

★ 看取りとは？（身体の変化や状態によっての対応を具体的に確認しておく）

★ 対応する上で大切なこと　　★ どんな事に配慮が必要なのか

★ 今まで関わらせて頂いた方々の看取りの事例を共有

★ 看取りケアで重要な【グリーフケア】について

そして関わる職員同士・・・不安や疑問など研修の中で意見をあげ共有し、
少しでも不安なく対応が出来るように努めています。
そして、看取りの際に一番大切な家族様の存在☆私たちは家族様の後悔を、
少しでも少なくなる様に沢山お話し、意向を伺いながらケアを進めていきます。

～玉樹で実際に実施していること～

＊少しでも家族様と過ごす時間を大切にして頂きたいので、
家族様の了承が得られれば、夜間帯居室内に泊まって頂ける
ような環境を整えさせて頂きます。

＊週に 1 回以上医師の回診にて状態を診て頂き、家族様
ユニット職員・他職種でカンファレンスを実施致します。
その際に家族様の不安な気持ちやご意向を聴かせて頂きます。

＊本人様の様子や関わった事はノート（居室内に設置）に記録し
て、職員間のみならず家族様とも共有出来るようにします。

＊本人様の状態を見ながら無理のない様に
今までの生活を可能な限り継続して頂ける様に努めます。

＊本人様の居室内は、過ごしやすい空間作りに努めます。
（湿度･温度管理/照明も眩しくないような配慮/音やにおいなど）

＊投薬治療は行いませんが、こまめに様子を伺い言葉を掛け寂しく
ないように、身体を擦り痛みを少しでも緩和出来るように努めます。

デイサービスセンター　玉樹

みんなと食べることの喜び　～大切さ❤嬉しさ❤わくわく❤～

　デイサービスでの食事の良いところ、それは「みんなと一緒に」食べることです。利用者様の中には、食事の時間を楽しみにしている方が多くいます。それは、同年代のお友達とテーブルを囲み、一緒におしゃべりをして、笑い合いながらご飯を食べることができるからだと思います。家では話し相手がいない中で食事をしている方もいます。だからこそ、みんなで食べるご飯は、普段よりも食も進むし楽しいのではないかと思います。

　デイサービスでの食事は、みんなと食べることができる大事な機会、貴重な楽しみ。それなら、「もっと楽しく食べていただきたい！」「お腹だけでなく、心も満たされるような食事の時間にしてほしい！」そんな想いから、様々な取り組みをしています。

天気の良い日にテラスで外の風・温かい陽射しを感じながら♪

テラスで炭火焼♪焼き鳥＆焼き芋

公園ピクニックお出かけにワクワク

たまには個室でゆっくり♪

大人数だからこそできる「ビックサイズ」おやつで楽しむ！

和室にあるコタツでぬくぬくしながら♪個室＆少人数だからこそできる話があります

大切にしたのは、ただ出来合いのおやつを出すのではなく、利用者様と一緒に手作りしたり、自分たちで自由にアレンジをしていただくこと。そして、自分たちで取り分けて食べる♪こう作らないとダメ！と職員が制限しない。少々失敗しても、みんなで楽しめればOK！

「食事」の環境や雰囲気がいつもと少し違うだけでワクワクしたり、会話が弾んだり…。そんな時間を共有する事で、デイサービスに来て「みんなに会う」ことがまた楽しみになっていただけたら嬉しいなと思っております。

デイサービスセンター　じゅげむ

それぞれの暮らし

デイサービス利用者様の中には、お独りで暮らしている方も少なくありません。
炊事、洗濯、掃除を自分でこなしている方、訪問介護の力を借りて暮らしている方、
地域の方の温かい見守りや交流の中で暮らしている方、その方それぞれの暮らし方があります。
「利用者様が自宅での大切な時間をどのように過ごしているのだろうか…。」
生活相談員としてはとても気になるところです。

シマさんの暮らし

シマさん(仮名) は、一人暮らしです。自炊が難しいので、ご飯だけ自分で炊き、おかずは訪問介護のヘルパーさんに作ってもらいます。しかし、残り物を冷蔵庫にしまうことを忘れてしまい、コタツの上に置きっぱなし。おかずや食材が無駄になってしまうので、デイサービスの朝のお迎え時に一緒に冷蔵庫にしまってきます。最近は、お部屋の片付けも難しくなってきました。以前は洗濯たたみ、食器洗いも自分で出来ていたけれど…いつからか部屋の中はごちゃごちゃ…、何がどこにあるのか自分でも分からないことが増えてきました。何かが少しずつ変わってきて、少しずつ出来ないことが増えてきて…物事にあまり感心がもてなくなってきて…。何よりも表情がさえないのです。

シマさんの心が健康になれば、以前の明るい表情を取り戻せるかもしれない…ということで、じゅげむでは「シマさんのことを見てますよ❤」「独りじゃないですよ❤」という想いを送り続けています。先日は、シマさんを喜ばせたい！と大好物の「焼きそばパーティー」をサプライズ開催。とても喜んでくださり、食の細くなってきたシマさんがおかわりをしていました。そして「おばさん今度は餃子が食べたい！」とリクエストまで！

そして、じゅげむでウキウキワクワクした心が自宅でも余韻を残し「あれ？なんだか楽しいな。」と感じていただけたら、楽しい余韻で訪問介護さんとの会話も弾んだりして…。楽しい余韻で「明日じゅげむにどの服着て行こうかな～」とコーディネートしてみたりして…、自然と「明日は～」と予定を立ててみたり…、そんな風に前向きな気持ちになっていただけたらと思っています。

そして、シマさんに関わる人が「心を合わせて」シマさんを見つめていく。このことが何より大切なのではと思います。

事業所間の風通しを良くして、情報共有を密にし、必要なサービスを提供していく中で、温かい視線と言葉かけができ、シマさんの暮らしを支えていけたらと思っています。

利用者様にとっては、じゅげむで過ごす時間だけではなく、自宅での時間を含めて「在宅生活」です。在宅支援課、生活相談員として視野を広げ、その方をよく知ること、「その方それぞれの暮らし」を理解し尊重することを大切にしていきたいと思います。

居宅介護支援事業所　玉樹

目標に向けた取り組み　～ひとりひとりを良く知ること～

＜介護保険制度におけるケアマネジメントとは？＞

〇高齢者が自らの意思に基づき、自立した質の高い生活を送ることができるように支援すること
〇利用者本位：利用者の立場に立って支援を行うこと

＜自立支援 ⇒ 言葉だけでなく実行＞

自分の人生に向き合い、自分らしく生きることができるように、
最善の選択ができるように支援するのがケアマネジャーである。

上記のようなケアマネジメントの研修を受け、研修で使用したシートに担当している利用者様を当てはめ、居宅会議で確認をしました。

Ａさんは（　　）が好きで、若い頃は（　　）の体験・経験をされ、（　　）という強み・力をお持ちです。
楽しく感じられるのは（　　）や（　　）をしている時です。
人生・生活で一番大切にしているのは、（　　）です。

実際に行ってみると（　　）が埋まらず、アセスメントの段階でまだまだ不足があることを実感しました。**今年度の目標「ひとりひとりを良く知ること」これこそがケアマネジメントの初めの一歩です。**利用者様の生活・人生の目標実現に向け、利用者様の想いを引き出し、最善の選択ができる支援をしていきたいと思います。

在宅合同クリスマス会

デイサービス 玉樹・デイサービスじゅげむ・ショートステイ 玉樹

職員手作りの記念撮影スポット

ボランティアさんにも準備をお手伝いして頂きました。ご協力ありがとうございました。

◆発行◆　社会福祉法人　紬会　　特別養護老人ホーム　玉樹
TEL0296-49-3886　FAX0296-49-2987　http://www.tamaki.or.jp