

玉樹 だより

社会福祉法人 絢会 つむぎかい

2018年 10月 第44号

RUN伴 2018 in 八千代町



2018年9月22日、「RUN伴 いばらき」が開催されました。RUN伴は、今まで認知症の人と接点なかった地域住民と、認知症の人や家族、福祉関係者が一緒にタスキを繋ぎ、日本全国を横断するイベントです。八千代町では福祉施設6施設、飲食店1店舗が参加しました。団塊の世代が75歳となる2025年以降、介護される側の人口が大幅に増加し、介護は、医療・福祉の力だけではなく、地域の方の協力が必要です。認知症は他人事ではありません。もしも、家族が認知症になってしまった時に、地域の方の理解や協力が得られたら安心です。だからこそ【認知症になっても安心して暮らせる八千代町】を目指し、まずは地域の方に認知症について知っていただくきっかけになればと、RUN伴に参加しました。今後も玉樹ができる活動を続けていくことで、「認知症になっても大丈夫」と思える町づくりに取り組んでいきたいと思っています。

今回のイベントでは、沢山の地域の方々が沿道に出て応援して下さいました。
また、ボランティアの皆さんにもご協力いただきました。ありがとうございました。



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



♥ 介護者向け「しゃべり場サロン」はじめました。

在宅で介護する方の負担を少しでも軽減できたらという目的で、2018年9月14日、介護者向けしゃべり場サロンを開催しました。第一部は認知症のミニ講座、第二部は「しゃべり場」と題し、お互いの介護経験、不安や悩みをおしゃべり。参加した方からは、「(苦しい、大変なのは)自分だけじゃないと思った」との声。普段頑張りすぎて我慢している想いを吐き出せる時間にもなれたようでした。人は不安な時に「共感」されるとホッと安心し癒し効果があるといえます。同じ介護者の立場だからこそ、共感できる想いが沢山あると思います。最近頑張り過ぎていいるなあと感じたら、お気軽にお問合せ下さい。



<開催日時> 奇数月 第2金曜日 13:30~15:30

<対象> 八千代町在住で在宅介護をされている方 ※参加費100円

<場所> デイサービスセンターじゅげむ(特別養護老人ホーム玉樹 隣り)



内定式「仲間が増えます」

2018年10月6日、内定式を行いました。大学生2名、高校生2名、計4名の新卒の学生さんが2019年4月から玉樹の仲間入りをします。どうぞよろしくお願いいたします。



競輪補助事業完了のお知らせ

平成30年度の競輪の補助(3,426,000円)を受けて、8月23日、特別浴槽の購入・設置が完了しました。

平成30年度 収支決算書

科 目	本年度決算	科 目	本年度決算
人件費支出	244,048,205	介護保険事業収入	409,869,543
事業費支出	58,543,320	借入金利息補助金収入	1,400,000
事務費支出	50,282,759	経常経費寄付金収入	110,000
支払利息支出	3,464,491	受取利息配当金収入	635
その他の支出	2,232,379	その他の収入	3,202,528
設備資金借入金元金償還金支出	31,334,000	その他の活動による収入	166,106
固定資産取得支出	3,944,801		
ファイナンス・リース債務返済支出	3,628,800		
当期資金収支差額	17,270,057		
計	414,748,812	計	414,748,812



機能訓練はじめました。



機能訓練指導員の渡辺さんって？

「6月に入職しました。作業療法士の資格を活かし、入居している50名の利用者様に機能訓練を行っています。」

1番大切にしているのは【笑顔】。

【楽しい時間を過ごしてもらいたい】

【皆さんの笑顔を見たい】という想いで関わらせていただいています。」



機能訓練って？

目的は【今、生活の中でできていることの継続】。

そのために、筋力や柔軟性など身体機能の低下予防、認知機能の維持など、一人一人にあったメニューを考え、計画を立てて実施しています。

どんなことをしているの？

- ・マッサージ、体操（柔軟性維持、むくみ対策）
- ・立つ、歩く練習（筋力維持）
- ・散歩（季節を感じる）
- ・脳トレ（歌や写経など）

基本は
1対1の
マンツーマン
対応



気持ちいいよ～
やってもらって
肩がすごく
楽になるんだよ



足の
むくみが
改善



ふとした時に聴かれる想い

1対1で関わる機能訓練は、練習の合間やマッサージをしながら、ゆっくりお話しができる時間でもあります。旦那様との思い出、息子のように可愛く思う男性職員への想い…「歩けるようになりたいんだよねあ…」など、皆さんの「想い」を知るきっかけにもなっています。

その想いを大切に、そして、今ある生活に前向きに繋がられるよう

皆さんと一緒に過ごしていきたいと思っています。

春のぎゅんぎゅんバスツアー シャンシャンが見てみたい！



5月30日入居日帰りバスツアーに行ってきました。
参加したのは利用者様9名、家族様・職員含め総勢30名です。
今回、ツアーの行き先は初めての場所【上野動物園】♪
テレビで話題の赤ちゃんパンダ(シャンシャン)を
『実際に見てみたい！』との声を受けて企画しました。
お年寄りも職員も赤ちゃんパンダが見られる事をとても
楽しみに♪ワクワクしながら当日を迎えました。



バスツアーの参加希望をされた方の中には

「動物はあまり好きではないけど…バス旅行に行きたい！」
と参加したタカオさんもいらっしゃいました。



本当に楽しんで頂けるのか？
実際に動物を見てどんな反応か？
もしダメだった時は
上野動物園周辺の
別の場所も想定していました。



シャンシャン

しかし、実際は…

一番喜び楽しんでおられ
意外な一面が見られた
バスツアーになりました。



シャンシャンに
向かって
口笛を吹いたり♪
満面の笑み♡

お昼ごはんも
沢山召し上がり
『お腹が裂けそうだ〜♪』
と大喜び♪

赤ちゃんパンダ(シャンシャン)は整理券をもらい、限られた短い時間しか見ることはできません
でしたが、愛くるしいシャンシャンを見る事が出来て満足◎一番の目的達成です☆
でも、可愛すぎてもっともっと長い時間見ていたい気持ちになってしまいました。



家族様も参加して下さり、楽しい時間を共有させて頂きました。



おしゃべり推進委員会

最近のハマさん（仮名）は元気がなく、表情も曇りがち…。
おしゃべりする声がリビングから聞こえなくなっており、声をかけました。



私 「ハマさん。どこか具合悪いところありますか？」
ハマさん 「・・・。」（首に横にふってジェスチャーで応える）
私 「ハマさん。頭痛いの？お腹痛いの？」
ハマさん 「・・・。」（また、首を横にふってジェスチャーで応える）

あれ？ハマさんの声が聞こえない。あれ？言葉を発していない。
あれ？以前からこんな感じでしたっけ？いやいや！ハマさんはおしゃべりが好きな方。
隣の方の湯のみが空っぽになっていたら「職員さん。この人にお茶入れてあげて」と
大きな声で教えてくださっていました。そんな場面が日々沢山あったのに…。
ハマさん。どうしちゃったんだろう。



そこで、ハマさんを居室にお誘いし2人女子会をしました。
すると、ハマさんのかわいい声が堰を切ったようにわぁ～と聞こえ始めました。



ハマさん 「うちは息子と2人。息子は無口だから、あんまりおしゃべりしないし、
しゃべり方忘れちゃった。体調もあんまり良くないからおしゃべりが
面倒になってるんだよ。」と笑いながら話すハマさん。
私 「しゃべり方か・・・。」最近タカさんとおしゃべりしていなかったかと、
はっと気がつき、申し訳なくて言葉に詰まってしまいました。
ハマさん 「今日おしゃべりできたね。」と私の肩を叩いてくださいました。

人と人との関わりの中で「おしゃべり」はとても大切。

分かっていたはずなのに。一番大切なことを実行できていなかった私。

早速「おしゃべり推進委員会」なるものを立ち上げました。

まずは挨拶。一人ひとり、目線を合わせてきちんと挨拶します。

早速始めてみると、利用者様が「あ～挨拶は気持ちがいいね」と

私の頬を撫でてくださいました。その光景を見た周りの利用者様も

「あはは。赤ちゃんみたいに撫でられてるよ」と朝一番で皆さん笑顔を見せてくださいました。その瞬間、ユニットの雰囲気明るくなったことに
気づき「これだ！これなんだ！」と感じました。

これからも、おしゃべりと笑顔で溢れるショートステイ玉樹にしていきたいと思います。





普通の暮らしを継続することの大切さ

ハツさんは、1年半前まで自分の足で歩き、日常生活全般をご自身で行っていました。

しかし、転倒を機に手足はうまく利かず寝たきりに近い状態に…。

ハツさんの急激な変化に、家族様の生活も一変しました。

自分で動けないハツさん、介護が初めての家族様…

お互い先が全く見えず不安な状況にいました。



そんなハツさんに必要だったのは、普通の暮らしを取り戻すこと（生活の再建）でした。

『動けないからオムツ』『動けないから機械浴』『自宅では介助だからデイサービスでも食事介助』と、**最初から決めつけず諦めない！** ご自宅では難しいことも、デイサービスの環境と介護技術で「トイレに行く」「個浴に入る」「自分で食べる」という普通の暮らしをサポートしていきました。

排泄



＜トイレに行く＞
便座に座ると前かがみの姿勢がとれ、腹圧をかけやすいので排便がスムーズ。便秘が解消しました。

入浴



＜個浴に入る＞
立てなくても介護技術で浴槽の出入りをサポート。入り慣れたなじみの個浴に入れて安心。

食事



＜自分で食べる＞
環境セッティング。自分で持てる自助具。食器が滑りにくい滑り止めマット等を使用する。



その結果、以前と同じように自分でできることが少しずつ増え、「これをしたい」「やってみたい」という気持ちが出てきました。前向きな気持ちと連動するかのようになり、身体の状態も良くなっていきました。

1年半前に突然動けなくなり、先が見えず不安になっていたハツさんと家族様にとって、**これまで続けてきた「基本的な生活」を少しずつ取り戻していったことが、希望になった**と思います。



現在では…

ご飯も箸で食べ、手作業も♪



手すりには掴まらずに立っただけで歩けるようになった！

「今の目標は自分の足で歩くこと！」

「普通の暮らし」をできる限り続けられること。それがどれだけ気持ちの支えとなるか、そのことをハツさんが、元気になっていく過程で教えていただきました。



続ける。 ～ちょっとしたことの積み重ね～

ヒカルさん（仮名）がじゅげむへ通い始めたのは平成25年8月。シルバーカーで歩行されており、足取りはとてもゆっくりで、小刻み歩行。足も出づらいご様子でした。入浴の拒否もあり、日中の活動も「手が動かないからダメだよ」「私はいいよ」と仰られ、意欲がなく他利用者様の活動をご覧になっておりました。



そこで、足の筋力維持のため、利用時にスクワット、両足の上げ下げ運動、合間にペダルこぎも行っていただくようにしました。

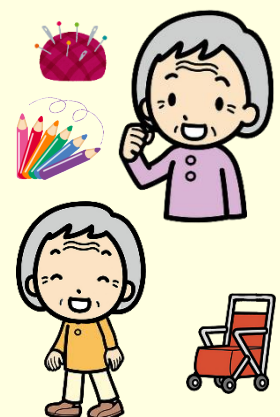


運動に関しては前向きな様子だったので、ある日…入浴の声掛けをする時に「足の運動をしに行きましょう」とお誘いしてみました。

「浴室前」の手すりへ掴まりスクワットを10回、その後「脱衣室」の椅子へ移動し両足の上げ下げ運動を各10回ずつ行っていたいただきました。そして、「お風呂へ入って【足のマッサージ】をしますね」とお話しすると、快く洋服を脱いでお風呂に入っていたいただける事が多くなりました。それからは、「入浴の前に必ず」スクワットと両足の上げ下げ運動を行うようにしました。

入浴前の運動を始めてから3年。現在もその取り組みは続いています。今では、裁縫や塗り絵、体操、バレー等、日中の活動にも【積極的】に取り組まれ、表情も明るくなり、他利用者様にもご自分から話しかけることも多くなりました。

歩行もシルバーカーを忘れて、スイスイと歩行されてしまうほどに。また、足の上げ下げ運動の際には、いつもより足を高く上げて行っても「まさか疲れるけど、上がったよ！」と嬉しそうに仰ってくださいます。



運動は短い時間で簡単な内容です。でも、ヒカルさんの気持ちやペースに合わせ、毎回続けてきたことで、少しずつ自信が持てるようになり、積極的になり、嬉しそうな笑顔が沢山見られるようになりました。その笑顔で私達も嬉しくなり、元気をいただいています。

そして、「ちょっとしたことでもいい。それを積み重ねて続けていくこと」が大切なのだと、改めて学ばせていただきました。

これからも、少しでもヒカルさんの力になれるようお手伝いさせていただきたいと思います。



合同研修会の開催 ～共に勉強すること～



2018年4月の介護保険改定に伴い、玉樹は特定事業所加算^(※1)を算定する事業所として「地域のケアマネジメントの質の向上」を目的とした合同研修会を実施していくことになりました。

6月12日、初めての合同研修会を玉樹で開催し、町内のケアマネジャー、地域包括支援センターの方など、21名が参加されました。

(※1) 特定事業所加算

専門性の高い人材を確保し、介護度の高い利用者や支援が困難な場合に対しても積極的に提供するなど、質の高い介護サービスを実施していると評価された事業所が算定できる加算。

研修内容は、1人の利用者様の事例を、実際のケアマネジメントと同じ流れでグループ毎に検討。まずは利用者様の「課題を整理」し、「どんな支援方法がその方らしく過ごしていけるか？」など意見を出し合い、利用するサービスを実際に組み立て発表しました。

玉樹でもお互いの担当利用者の情報共有や相談をする機会を週に1回作っていますが、研修会では他事業所の皆さんの色々な意見を聞くことができ、勉強になりました。



具体的には「複数の視点、広い視野で考えるきっかけ」に
なれたことで、自身の問題解決能力や判断力を磨くことができ、
今後の支援にすぐ役立てることができると感じました。



また、ケアマネジャー同士の交流の場となり、顔なじみの関係作りにも繋がっていくと思います。そして、一人事業所のケアマネジャーさんが、ひとりで悩まず相談できるキッカケにもなれたらと思います。



10月18日には八千代町社会福祉協議会主催で八千代町におけるインフォーマルサービス（介護保険外のサービス）について研修会が開催されました。

今後は介護サービスも多様化し、ケアマネジャーのマネジメント力が問われます。

だからこそ、事業所の垣根を越えて共に勉強する機会を設け、利用者様、家族様の支えになる力を身につけ、「地域全体で」ケアマネジメントの質の向上を目指していきたいと思います。

