



2019年12月17日、年末恒例となった“チキチキ大作戦！”のど自慢大会の様子です。

のど自慢を企画したのは4年前。きっかけは一人のお年寄り、ヤスさんです。ちょっと毒舌だけど、とても可愛らしい方でした。踊りのボランティアさんが来てくれた際、「あたしの方が上手くできるよ！ドレス持ってんの！それ着て踊って歌えるよ！」とヤスさん。「ぜひ歌ってください」と声をかけると「芸名は水戸みつこ。最初のコンサートは町の公民館がいいね。チケット売ってくれる？」なんてノリノリ。

月1回、様々な企画で開催している“チキチキ大作戦”の目的は【お年寄りがキラリッ★と心が動く瞬間や輝ける場所を見つけて、日常の楽しみにつなげる】ことです。ヤスさんの気持ちに応えたい！と、職員も「トロフィーや参加賞があったら嬉しいよね！」「演歌歌手みたいなポスターもいいんじゃない？」なんてワクワクして、のど自慢を企画したのが始まりでした。本番に向けて歌の練習をして、化粧はどうする？なんておしゃべりしたり♪観覧の方も応援グッズを一緒に作ったり♪目標があると日常も楽しくなります。

そして本番当日…。ヤスさんは、自分の出番が来てもなんと爆睡。ようやく目を覚ましたかと思ったら、「楽屋ないの？楽屋がないなら出ません！」なんて言ったりするのもご愛嬌♪でも、最後には娘様が用意して下さった真っ赤なドレスを着て「はい、皆さんお待たせしました！水戸みつ子（芸名）頑張っていきたいと思えます！」と挨拶され大盛り上がり。歌い終えた後は「ありがとう、みんな！」と満面の笑みでした。

“チキチキ大作戦！”のど自慢大会は、昨年末で第4回目を迎えました。始まりは、4年前のヤスさんの些細なひと言。でも、それはヤスさんの【心が動いた大切な瞬間】でした。ヤスさんがのど自慢に参加できたのは、それが最初で最後でしたが、だからこそ、これからもお年寄りのキラリッ★と心が動いた瞬間を見逃さず、輝ける場所を作って一緒に楽しんでいきたいと思えます。



お風呂はココロにもカラダにも良い事づくめ

玉樹では、立つことや歩くことが出来なくても、寝たままの姿勢で入る機械浴ではなく、『座る姿勢』をとる事ができれば、出来る限り個浴（ご家庭と同じような浴槽）で対応しています。玉樹利用や入居されたことで、再び個浴に入ることができるようになった方も多く、「普通のお風呂でゆっくり湯船に浸ることができる」それだけで満足感や達成感で小さな自信が生まれます。

もう1つ大切にしている事は、『マンツーマン入浴の徹底』です。入浴のお誘いから浴後までの一連の流れを同じ職員が対応します。複数の職員が細切れで携わってしまうと、プライバシーもなく、認知症の方は特に混乱してしまうので安心して入浴して頂く為のこだわりです。マンツーマンで関わることで入浴中の会話が増えたり、心や体の変化にも気づきやすくなります。

また、冬場は、寒さで冷えも強く身体を温める為に入浴は最適です。湯船に浸かれなくても手浴・足浴等の部分浴でも温め効果があります。身体が温まると血流も良くなりリラックス・腸の動きも良くなってスッキリ排便にも繋がります。色々な種類の入浴剤も、色と香りで癒しの効果が絶大です☆



ご近所付き合いしてありますか？ RUN 伴 2019 in 八千代町



RUN 伴：今まで認知症の方と接点がなかった地域住民と、認知症の方や家族、福祉関係者が一緒にタスクを繋ぎ日本全国を横断。認知症を正しく理解してもらい安心して暮らせる地域づくりを目指すイベント。

2019年10月26日、RUN 伴の様子です。この写真をひと言でいうなら“ご近所さん”です。お年寄り、家族、子供、地域の方、ボランティアさん、役場の方、福祉施設の職員など…八千代町で暮らし、働いているご近所さんがごちゃまぜで、“繋がり”をもった瞬間です。

団塊の世代が75歳となる2025年には、5人に1人は認知症高齢者になると予測されており、**認知症は他人事ではなく【自分事】**です。核家族化や少子化で、高齢者を支える家族が近くにいない現状がある中、困った時に気にかけてくれるご近所さんがいると安心です。特に一人暮らしの高齢者にとっては、地域の方と“繋がる”ことは、認知症予防や早期発見にも繋がります。

「困った事があればご近所さんで支え合う」そんな古き良き時代の“顔が見える関係”や“繋がり”が、認知症になっても住み慣れた家で安心して暮らしていける町づくりへの近道です。

玉樹では、八千代町在住の65歳以上の方が“気軽に集える場所”として「サロン@じゅげむ」を運営しています。週に1回、お茶のみしながら「あーじゃない、こうじゃない」とおしゃべりしたり、「まんじゅう作ったからお裾分け〜♪」なんて、まさに“ご近所付き合い”みたいです。

また、ご近所さんに認知症を正しく理解してもらっていると、もっと安心です。

福祉施設で働いていると、認知症のお年寄りに「大丈夫？」なんて声をかけられ、私達が支えていただいていると感じることが沢山あります。出来ないことも覚えていないこともあるけれど、出来ることも覚えていることも、助けていただくこともあります。認知症だから“特別”なわけはありません。「人」と「人」との関係です。おしゃべりをして笑い合い、時には一緒に泣いたり怒ったりしながら、外食や旅行だって楽しんで、“その方らしく”普通に暮らしています。

もちろん、認知症の方自身や、家族には大きな不安や負担があるのも現状です。特に在宅で暮らす方にとっては、困った時に頼れる“繋がり”や“地域資源”がまだまだ少ないのが現状です。

玉樹が運営するサロンは、今はまだ小さなご近所付き合いかもしれませんが、RUN 伴での繋がりをきっかけに、更にご近所付き合いが広がり、“認知症であってもなくても、誰もが安心して暮らせる八千代町”になっていけるよう取り組んでいきたいと思ひます。



ゆく年くる年を楽しむ

餅つき

2019

2020

早起きして
みんな一緒に
初日の出



あけまして
おめでとうー
ございませす

あーん♡
うんまい!



焼きたて♪
あんこ
たつぷり



おめで鯛
お正月に誕生日!



きれいにして
新年を
迎えましょう☆



年賀状♪
毎年手書きで
想いを込めて



お孫さんから届いた
年賀状にこの笑顔♪



ご自宅へ



楽しかった♪
子供たちもいて、
天ぷらもお餅も
美味しかったよ





あ～よかった、ありがとう。

カヨさん(仮名)が私の手を握り伝えてくださった言葉です。

「あ～よかった。あなたそこにいてくれたのね。ありがとう」と。

カヨさんは認知症と診断されている方で、記憶障害、見当識障害も見られます。



おしっこが出そう

⇒ トイレに行きたい…トイレがどこか思い出せない

⇒ 時間が経つ

⇒ トイレが思い出せない

⇒ でも、おしっこはもう出てしまう

⇒ どうしよう (焦り、不安) ⇒ パニック

トイレに辿り着けず…

利用始めの頃はこのような行動が度々見られていました。

カヨさんはトイレに行きたいときはソワソワして、行動が早くなります。このアクションを見逃さずにカヨさんの所へいき、トイレに連れて行って差し上げると無事に済ませることが出来ます。



最近是我的姿を見つけると「あ～。よかった。ここにいてくれたのね」と笑顔を見せてくださいます。この言葉が「トイレに行きたいの」を意味するようになりました。

新しい記憶を保つことが難しいカヨさんですが、「私」のことは記憶としてカヨさんの中で留まってくれます。カヨさんを取り巻く環境の中で、「トイレ」の問題が「私」という存在の記憶があることでスムーズにやり過ごすことができ、焦り、不安を抱く時間が減っていき、うれしい限りです。



認知症の方の多くは自分の気持ち、考えを「言葉」で伝えることが難しくなります。少しのお手伝いで、やりたいことや出来ることがいつも通りにでき、達成感、安心感と笑顔の時間が増えていく生活はとても「生きやすい」のではと思います。

まずは、認知症の方を取り巻く私たちが「認知症」の理解を深め、何が出来るのかな？と温かく見守り、笑顔を引き出す関わり方について考えていきたいと想います





スタッフみんなで機能訓練

昨年入職した理学療法士の柳田さんが専門職として関わっているデイサービス玉樹の機能訓練を、私たち介護職員も集団訓練として関わっています。



レクリエーションの時間には、リハビリの道具である「平行棒」を使用し、利用者様と職員で立ち上がりや移動、脚上げなど、日常生活の動作を取り入れたゲームを行っています。利用者様からは「楽しい」「身体が楽になった」などの声があがり、ゲーム感覚でのリハビリが効果を上げているのを実感しています。



また、イスに座ったままでもできる機能訓練は、レクリエーションの時間だけでなく、入浴前後のちょっとした空き時間にも実施しています。腕上げは可動域が広がり生活動作がしやすくなる効果があり、ボールキャッチは体幹を鍛え姿勢保持に繋がります。



私達、介護職員の専門性でもある「楽しさ」や「笑い」を生かし、一緒に楽しみながら取り組むことによって、少しずつでも利用者様の筋力維持に繋がり、転倒予防になることを望みながら、リハビリプログラムに取り組んで行きたいと思えます。

心が動けば身体も動き出す・体が動けば心も動き出す



ゲンキの 秘 訣は！？

廣瀬たか様。大正6年生まれ。
昨年末に102歳の誕生日を迎えられ、
じゅげむを利用されようになってから
“初めての誕生日会”をさせていただきました。
職員の手作り巨大
ドラ焼きと生活相談員の
深谷さんが描いた似顔絵を
プレゼントすると「あらー！」と
涙を流して喜んでくださいました。



廣瀬様はじゅげむに来られると、「塗り絵や
るから持って来て」と1日に3枚仕上げ、塗り
終わると「家に持って帰るからバックへ入れて
ちょうだいね」「部屋に飾ってあるんだよ。
これ見て職員さんのこと思い出すんだよ」と
嬉しそうにおっしゃって下さいます。



じゅげむの洗濯物も「職員さん、あれ畳むか
らここへ持って来てよ」と声をかけて下さいま
す。また、「家で広告を使って箱を折ってるん
だよ、上手には出来ないけど、良かったら使っ
てくれる？」と素敵な笑顔で、利用時にチラシ
で作ったゴミ箱を持って来てくださいます。



何かに夢中になれたり、やりがいや役割があ
る事が、生き活きとした表情で過ごせる“ゲン
キの秘訣”なのかなと感じます。

じゅげむが、利用者様にとって居心地のいい
場所となり、『じゅげむへ行ったらこれをしよう！』
『またじゅげむに行きたい！』『じゅげむへ行くこ
とが楽しみ！』と思うことができ、生き活きとした表
情をたくさん見せていただけるように取り組ん
でいこうと思います。





居宅玉樹の強み

ひとりの利用者様を5人全員（事業所全体）で支援するということ

居宅玉樹は、経験豊富な主任ケアマネジャーをはじめとして、訪問ヘルパー・特養介護職員・通所リハビリテーション職員・デイサービスやショートステイの生活相談員など、様々な介護現場を経験してきたケアマネジャーが5人所属しています。

～ひとりの利用者様を5人全員で支援するために大切にしていること～

週1回
ミニ会議開催



・サービスの検討など
利用者様の体調や想い、家族様の介護負担などを考慮し、デイサービス・訪問ヘルパー・訪問入浴など、どのサービスが必要で、どの事業所がその方に合っているかなど提案できるように、全員で話し合っています。

お互いの
業務内容の
把握

一人で抱え込まないようコミュニケーションをとりながらお互いの業務の状況を共有し、チームの力を借りる事で仕事をスムーズに進められます。

悩み相談



困り事や心配事に対して、お互いに相談・アドバイスをすることでサポートし合っています。

ココが強み！

様々な介護現場を経験してきた5人が、それぞれ違った視点から意見を出し合うことで視野が広がり、その中から利用者様にとって“最善のプラン”を提案できるのが居宅玉樹の強みです。これからも、5人一丸となり“ONE TEAM”でひとりの利用者様を支援させていただき、ケアマネジメントの質の向上に繋がっていきたいと思います。

\ ONE TEAM! /



文：関 奈保美

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。

発行：社会福祉法人絢会 発行責任者：吉川 秀貴

撮影・編集：絢会の仲間たち&佐藤あすか

〒300-3572 茨城県結城郡八千代町菅谷 1021-1

TEL 0296-49-3886 FAX 0296-49-2987

Mail info@tamaki.or.jp

<絢会の事業所一覧>

- ・特別養護老人ホーム 玉樹
- ・ショートステイ 玉樹
- ・デイサービスセンター玉樹
- ・デイサービスセンターじゅげむ
- ・居宅介護支援事業所 玉樹

