

はなのえん 花宴

筆（やまぶき入居者：松田千代子様）

「自分らしい生活」に 近づけるように

特別養護老人ホーム山科積慶園
ケアマネージャー 古村 成美

平成 20 年 12 月に開所し、昨年 5 周年を無事に迎えることが出来ました。

積慶園では、平成 23 年度より「スピーチロック」についての取り組みを行っています。声掛けや普段の関わりを見つめなおし、職員自身が変わる事で入居者様の反応も変わる事を実感しました。また、研修への参加を通し職員同士の関係作りも重要だと感じ、話し合い・相談し合い専門性を常に意識

できるチームワーク、お互いを認め尊敬し合える関係作りを進めています。

まだまだ、声掛けについて不安や不満のご意見を頂いております。ご入居の皆様立場に立った支援を続けるためこれからも取り組んでいきます。

皆様はどのように見え感じておられますか？年々暮らしやすさは向上していますか？

私が山科積慶園で介護支援専門員（ケアマネージャー）を始めた時、戸惑いや不安でいっぱいでした。この 5 年間に人とひととの関わりの難しさや温かさ、優しさを数多く感じてきました。まだまだ、日々悩みながらですが皆様と生活を共にさせて頂いています。少しでも成長し皆様の生活をより良く支える事が出来ていたら嬉しいです。施設という環境の中で不自由な思いも沢山あると思います。ご入居の皆様それぞれの「自分らしい生活」に出来るだけ近づけられるよう、一つでも二つでも思いが叶えられるよう、これからも努力していきます。皆様の叱咤激励、お待ちしております。

発行責任者

社会福祉法人 積慶園

特別養護老人ホーム山科積慶園

施設長 古村 正 哉

京都市山科区北花山大林町 3 4 番地

電話(075)583-6277 FAX(075)594-2101

第14号 発行日平成26年4月1日（春号）

日々を大切に 過ごす事の大切さ

特別養護老人ホーム山科積慶園
生活相談員 大石 峰一

春光うららかな今日この頃、皆様にはますますご清栄の事とお喜び申し上げます。早いもので、当施設も昨年の 1 2 月で 5 周年を迎えることが出来ました。順調にここまで来れたのも、ご利用者様、ご家族様、地域の方々、様々な方の温かいご支援・ご協力があったからこそと心より感謝しております。

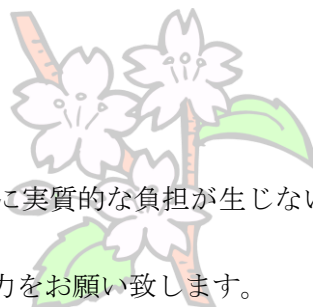
私は福祉業界に入職して約 15 年になります。その中で、たくさんの出会いと別れを経験し、日々を大切に過ごす事の大切さや、人生の最期の貴重な時間を共に過ごさせて頂いている事への感謝と責任を強く感じています。また、ご利用者様の笑顔が少しでも増え、ご家族様が安心して預けていただけることが私たちの使命でもあり、仕事のやりがいでもあると感じています。

施設サービスを提供させていただく中で、スタッフが、いつも笑顔で接する事・明るく元気な挨拶をする事が、ご利用者様にゆったりとした安らぎのある生活を送っていただくための第一歩だと思っています。山科積慶園が生活の場として、家庭的な生活環境で満足していただけるようご利用者様やご家族様と最良の関わりができる相談員を目指しています。

相談員は施設の窓口です。お気軽にどんな事でも相談をお受けいたしますので、今後ともよろしくお願い致します。

※ 4 月 1 日からの消費税率 8 % 引き上げに伴い、介護サービス施設・事業所に実質的な負担が生じないよう、消費税対応分を補填する目的で介護報酬改定が行われました。

随時、皆様に説明と同意書へのサインをお願いしています。ご理解、ご協力をお願い致します。



今号は開設 5 周年記念行事や、クリスマス、新年会、節分など盛りだくさんの内容になっています。次号からは、暖かい季節に因んだ行事（お花見ドライブ・外出レクリエーション）等をお伝えする事が出来ると思います。 （亀苔）

《避難訓練》

今年度2回目の避難訓練を3月10日に行いました。小雪舞い散るあいにくの天候で、寒い中、山科消防署の方立ち会いのもと、夜勤体制（宿直4名・管理宿直者1名）で奮闘しました。ご入居者様も毎回がんばって参加していただき、ベランダまで避難していただくのですが、今回はあまりにも寒さで体調を崩されては困るので、窓際までの避難として、職員のみベランダから避難完了報告をしました。通報・初期消火・非常放送・誘導、ひとつひとつの行動を確実にしていけるよう心がけて訓練をしました。全員無事避難完了の報告ができたのは、11分後でした。（湯川）



《節分》

2月3日節分の日、鬼の衣装・お面を付けた3人の職員が各ユニットを回り、利用者様に『豆まき』ではなく『紙ボール投げ』をしていただきました。突然の鬼の訪問にビックリされている方もおられましたが、普段は静かな方も「鬼は外！」と大きな声を出し鬼に向かって紙ボール投げをして楽しんでおられました。（高橋）



医務室だよ！～ 第14回「不眠症について」



不眠症とは、入眠障害・中途覚醒・早朝覚醒・熟眠障害などの睡眠問題が1ヶ月以上続き、日中に倦怠感・意欲低下・集中力低下・食欲低下などの不調が出現する病気です。不眠の原因はストレス・心や身体の病気・薬の副作用などさまざま、原因に応じた対処が必要です。

不眠症は4つのタイプがあり、寝つきの悪い「入眠障害」、眠りが浅く途中で何度も目が覚める「中途覚醒」、早朝に目が覚めてしまう「早朝覚醒」、ある程度眠ってもぐっすり眠れたという満足感（休養感）が得られない「熟眠障害」があります。

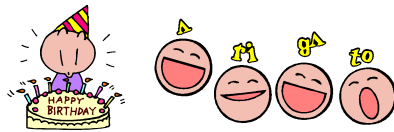
不眠症は、不眠そのものだけでなく「日中に不調が出現する」ことが問題なのです。眠りが浅く感じられても昼間の生活に支障がなければ不眠症とは診断されません。睡眠時間が短いことや目覚め回数にこだわすぎないことが大切です。その為にも①就寝・起床時間を一定にする、②睡眠時間にこだわらない、③太陽の光を浴びる、④適度の運動をする、⑤自分流のストレス解消法を知る、⑥寝る前にリラックスタイムを作る、⑦寝酒はしない、⑧快適な寝室づくりをすることが大切です。

また、不眠恐怖の悪循環を断つ事が必要であり、「眠れないのに我慢して無理に寝床にいる」と不眠が悪化することが分かっています。常識的な範囲内でベッドで休む時間を決めておき、眠れなければベッドから出る、前日の睡眠状態にかかわらず日中はなるべく活動的に過ごすことが大切です。仕事に集中できない、眠くてもしょうがないという場合には、昼寝をするといいでしょう。10-15分で十分です。たとえ短時間でも脳の疲労をとるのに効果があります。

専門医に相談する事を躊躇せず、まずはかかりつけ医でもかまいません。受診して不眠について相談するだけでも不眠恐怖は和らぎます。家庭での不眠対処で効果が出ないときは専門医に相談しましょう。

『開設5周年記念行事』

にぎり寿司が食べたいと話される入居者様の為に、今年もまぐろの解体ショーを行い、にぎり寿司にして召し上がっていただきました。今年は5周年ということで、32kgの大きなまぐろをさばいていただき、入居者の方には、中落ちをスプーンでとる作業を手伝っていただきました。どのユニットも「豪華！美味し〜い！！」と歓喜の声が上がっていました。（野崎）



『クリスマス会』

今年のクリスマス会は、利用者様参加型クリスマスリース投げゲームを行いました。皆さん一生懸命、円に向かって得点の高い所を狙って投げられる方、悩みながら投げられる方、スタッフに手伝ってもらいながら投げられる方、どなたも楽しそうに参加でき、笑顔がたくさん見れたことも、とても嬉しく思いました。（廣瀬）



『お餅つき大会』



今年は、少し天候が悪く底冷えのするとても寒い中での開催でしたが、たくさんの入居者が見学に来てくださいました。皆さんの「よいしょー」「よいしょーっ」という大きな応援の声に、入居者やご家族様の力強い杵つきで、例年になくきれいにつけて、立派な鏡餅が出来上がりました。来年もがんばるぞー！（池内）



『鍋パーティー（新年会）』



1月に各階フロアやユニットで鍋パーティー（新年会）を行いました。4階ではふじ・あおいユニット合同で3組の家族様に参加していただきました。家族様も鍋奉行になってお手伝いをして下さり、おいしい塩鶏鍋ができました。皆さんビールやジュースで乾杯。お鍋のおかわりもメのラーメンまで召し上がりました。参加された家族様も「入居者様と同じ時間を過ごすことができ、又機会があれば参加したい。」とおっしゃっていました。（大屋）

