

花宴

筆（ふじ入居者：山下サダコ様）

今までの振り返りと 頑張りのバロメーター

特別養護老人ホーム山科積慶園
チーフリーダー 池内 裕子

皆さんこんにちわ。チーフリーダーの池内裕子です。今年、2月に結婚し、佐藤から池内になりました。

介護の仕事に携わらせていただき、20年近くなりました。私が、介護の仕事をしよと思ったきっかけは、祖母の笑顔でした。

認知症だった祖母が衰弱し寝たきりになり、数年ぶりにあったその姿は当時高校生であった私にはかなりの衝撃でした。「認知症」という病気を理解できず、なぜ同じ質問を繰り返したり同じ話をしたり、つじつまの合わないことをしたり話すのか、不思議でした。そんな祖母が話も出来る状態ではなく、ただ寝ているだけの姿は、とても悲しかったのを覚えています。

ですが私たち家族の姿を見て、大きな目を開けて

「よー来た。よー来たな。」と笑顔を見せてくれました。その姿は今でも忘れられません。私はその笑顔を見たくて、もっと見たくて介護の仕事に携わろうと思いました。

利用者様一人ひとり何を思い、何を考え、何に困り、何に喜びや楽しさやうれしさを持っておられるのかを、しっかりと追求して、その「思い」にいかにか近づけるかを大事に取り組んできました。今まで続けてこられたのも、その「思い」が通じたその先には利用者様の笑顔があったからです。その笑顔でどんな苦労も疲れも吹っ飛びます。

利用者様やご家族様だけでなく、一緒に働く職員の沢山の笑顔にこれからもいっぱい出会いたいと思います。

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34番地

電話(075)583-6277 FAX(075)594-2101

第15号 発行日平成26年8月1日（夏号）

利用者様の身体ケアと 私にできること

特別養護老人ホーム山科積慶園
機能訓練士 岡本 高志

こんにちは、機能訓練指導員の岡本です。

早いもので、開所から6年が過ぎようとしています。入居者様の身体の変化を日々感じながら機能維持を考え機能訓練を行っています。

開設当初からおられる入居者様は、機能面で低下されている方が多くなってきています。自力で歩行していた入居者様が車椅子や歩行器に頼るようになり、車椅子を使用していた入居者様がリクライニングの車椅子に乗られるようになり、6年という月日は入居者様に与える影響が大きいと身に染みて感じています。

また病院から退院されてこられた入居者様は、病院での生活はベッド上で寝て過ごされ機能が落ちて帰ってこられる場合が多いです。機能が落ちてしまうとそこから元の状態に戻すことは、かなり困難です。

少し私事の話ですが、昨年3ヶ月程入院をしていました。ベッド上で3週間過ごし、それから立位訓練や歩行訓練などを行いました。

体重が10kg程落ち、体力も無く、最初は手すりがないと歩行できない状態でした。そこからリハビリと自主的に身体を動かすことを心がけ、元の状態に戻りました。38歳の私がこの状態でしたので、入居者様が入院から帰ってこられ、そこから機能を戻すことがどれだけ大変か、本人の辛さを身を以って感じました。

今後も利用者様の身体のことを考え、私にできることを率先して行っていきたくて思っております。



デイサービスセンター ぬくもり 5ヶ月の行事

3・4・5月 《春の外出》

3月末から4月初めは桜を見に京都市内の桜の花の綺麗な道沿いをドライブしました。車中からでしたが、岡崎、北白川、川端通りの満開の桜を十分に満喫できました。

お花見が終わって5月、天候のよい時期に堅田の道の駅まで外出しました。新鮮な野菜や琵琶湖の名産品などをお買い物したり、おやつにソフトクリームやおぜんざいを、青空の下の琵琶湖を眺めながら食べました。毎回好評ですぐに「又行きたいなあ」と声が上がっていました。



6月《手打ちうどん》

恒例の手打ちうどん体験です。3年連続、麺を延ばす体験された方もあります。加えて今年は何人か麺を切るのに一所懸命挑戦されました。



7月《風鈴作り》

七夕の前に涼やかな風鈴作りをしました。プリンなどの透明カップにキラキラの飾りやテープをつけてかわいく仕上がりました。廃物利用に「捨てるもんじゃないなあ」と感心していただきました。



《行灯作り》

7月はデイでも夏祭りをします。その時に飾る行灯を作成しました。割箸を軸にして絵や切り絵を障子紙に貼り付け、電池式のろうそくを中に入れました。試しに50個の点灯式をしましたが、ゆらゆらと揺れる炎にいろいろな模様が浮き出てとてもきれいでした。



《デイサービス夏祭り》

7月末は夏祭り開催です。魚釣りゲームや射的に子供のように目を輝かせて参加されていました。参加賞のお菓子をもってうれしそうな顔をされ、しばし、童心に返って遊んでおられました。職員がカキ氷器に悪戦苦闘しましたが、イチゴやメロンのシロップのかかった氷はとてもおいしかったと皆さん笑顔でした。



編集後記 * * * * *

やっと梅雨が明けたら、強烈な暑さがやってきました。クーラーが体に悪いものだと思われる方もおられるようですが、知らず知らずに熱中症なんてこともあるそうなので、無理せずエアコンで温度調節をして暑い夏を乗り切りましょう！

今月末には皆さん楽しみな夏祭りがあります。夏の思い出が作れたら…とっております。 (大屋)

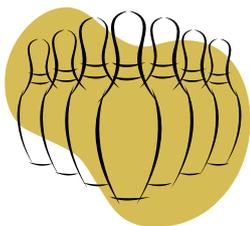
《スポーツ大会》

6月21日、1階エントランスホールにて「スポーツ大会」が行われ、24人の利用者様に参加していただきました。

今年の種目は「テーブルボーリング」各ユニットに分かれ、車椅子に座り景品（駄菓子）のついたペットボトルを倒しその景品を倒した分だけ持って帰っていただくというゲームをしました。

皆さん景品を嬉しそうに持ち帰られ、笑顔あり歓声ありと楽しく参加していただきました。

（野間）



《お花見》

今年は特養施設全体行事として、春を感じていただくためドライブをしながらお花見を楽しんでもらい、他のフロアの入居者様・職員と交流し、ランチにはお好きなものを食べて頂ける企画を考えました。

雨が降ったら・・・と不安もありましたが、日ごろの皆様様の行いのおかげで、天気もよく満開の桜の花を見ることができました。お昼も好きなものを食べて頂くことができ、いつもはあまり食べられない入居者様が笑顔で「美味しいね」と言われ食べられていました。

施設に帰ってからも「楽しかった」「ありがとう」と言ってくださり、本当にこの企画を行って良かったと思えました。今後も入居者様のたくさんの笑顔が見られるようにしていけたらと思います。（栗田）



医務室だよ！～ 第15回「浮腫について」



同じ姿勢を続けることで、脚の循環が悪くなり、細胞のすき間などに水分が停滞する為、浮腫みは起こりやすくなります。体の中で、最もむくみが起こりやすいのが脚で、心臓から遠い位置にあって血液の流れが悪くなり、重力の関係で水分が溜りやすくなるのが原因となります。

睡眠不足や疲れがたまったときも、脚のむくみが起こりやすく、これは血液を送り出す心臓の働きが低下するためです。また、中高年になって脚の筋力が低下した場合にも、起こりやすくなります。脚の筋肉は、血液を心臓に戻すポンプの役割をしているため、筋力が低下すると血液がうまく戻らなくなり、血液中の水分が停滞するからです。

浮腫みを予防するために、1 適度な運動・2 足先の運動・3 同じ姿勢をとらない・4 冷やさない事が大切となります。座った状態のまま、前かがみの姿勢を長時間とっていることで更に浮腫みやすくなりますので、症状がひどくなるようであれば、横になり脚を少し高めに上げて寝るようにすると良いでしょう。暑い日でも、エアコンにより冷えが起こりやすくなります。ひざ掛けや薄手の靴下など着用すると緩和されます。

こうした脚のむくみの多くは、一過性のもので、寝ると治まる程度なら、あまり心配はありません。注意したいのは、病気が原因となる脚のむくみです。原因には、心臓や肝臓、腎臓など、さまざまなケースが考えられます。むくみから重大な病気が発見されることもあるので、なかなか治らない場合には受診しましょう。

2F 『手作り餃子レクリエーション』

平成26年5月26日、やまぶきユニットにて、手作り餃子レクをしました。

はじめは上手く出来ない事もりましたが、慣れてくると次々と綺麗な餃子が出来上がり、皆さんの顔もほっこり笑顔になりました。

出来上がった餃子をユニットで焼き上げると、とっても良い香り！自分たちで作った餃子は、いつも以上に美味しく、皆さんたくさん召し上がっておられました。

いつもとはちょっと違う食事レクでしたが、自分たちで食事を作る楽しみ、それを皆でいただく楽しみを改めて感じていただけたように思います。

これからも、素敵な笑顔がみられるよう、色々なレクを考えていきたいと思います。(山本)



3F 『100歳お祝い&食事レクリエーション』



5月30日(金)平塚ミツ様の100歳のお祝いをしました。

家人様を招待して施設近くの店でお好み焼を食べました。

入居者様は好物のビールを飲み、上機嫌にされ家族様とも普段より会話ができ和やかな雰囲気でした。

今後もこのような企画を立案し、家族の絆を強くしていくお手伝いをしたいと思います。(藪田)

4F 『園芸^{うたげ}花の宴』

ある利用者様は入居される前は、園芸や野菜作りが趣味であったとの事で、利用者様と野菜作りに挑戦しました。

今年の春先より始め、利用者様の体調や天気の良い日には出来る限り利用者様と水撒きに行き、皆様の協力により、無事収穫することができました！

収穫した、ししとうは甘辛煮、プチトマト・きゅうりはそのまま食べられ「美味しいわ！」と仰っていました。(藤矢)



5F 『お寿司レクリエーション』

5階フロアで、お寿司レクリエーションを開催しました。事前に入居者様から好きな寿司ネタを選んでいただき、出前をお願いしました。寿司桶に入ったお寿司を見てとても喜んで頂けました。

ノンアルコールビールを「おかわり！」と元気良く手を上げられたり、普段あまり食欲がない方も、すべて食べて頂けたり、終始和やかな雰囲気ですべてを食べていただきました。

これからも、いつもと少し違った雰囲気ですべてを楽しんで頂けるように考えて行きたいと思います。(濱野)

