

はなのえん

# 花宴

筆（はぎ入居者：山口 喜代子様）

## いつでも利用者様と 喜びを共有できるように

デイサービスセンターぬくもり  
デイサービス生活相談員 杉山 裕子

こんにちは、デイサービスセンターぬくもりの生活相談員の杉山です。開所から今年で丸8年を迎えますが、この間にいろいろな変化がありました。介護保険制度の改正もその度に厳しい状況になって来ましたが、事務作業に追われる中で、利用者様が何を思い、何を本当に希望されているのかに答えるのが難しくなっています。本当はもっと自分らしくやりたい事をしたいという思いをお持ちなのに、「年取ったから仕方ない」と多くの事を諦めておられます。自分の希望を叶えたいという思いにほんの少ししかお手伝い出来ないという思いは介護保険の現場で仕事をしている者共通のもどかしさではないでしょうか。

そのもどかしさを抱えて仕事を続けていく上で自分の気持ちがあくじけそうになりがち

です。介護に携わる者が元気でなければ健全な介護は出来ないと。限られた条件の中でいかにモチベーションを保っていくかが仕事続ける原動力になります。ご利用者様だけではなく、介護者の方も諦めていたらお互いに楽しく出来ません。たくさんの事が思い通りにならない中で日々、ほんの小さな事に喜びを感じ、その喜びを共有できる介護者になりたいと思います。毎日、何か一つでも共に心から笑いあえる事が出来たら、その日一日の価値があるのではないのでしょうか。その積み重ねをし続けるのが私達の仕事の目指すところではないかと思っています。

今後もみんなで協力し、切磋琢磨しながら元気なデイサービスを築いていきたいと思っています。定年までみんなとしっかり協力してぬくもりをより楽しく、元気なデイにしていきたいです。



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18号 発行日平成27年8月1日（夏号）

その人らしく

過ごしていただくために

特別養護老人ホーム山科積慶園  
ケアマネジャー 卯田 幸枝

「何の音？」朝、保育園に向う途中2歳の娘に聞かれたのは蝉時雨。まだ蝉の姿を見たことがない彼女にとっては聞いたことのない不思議な音だったようです。「どこにいるの？なんで？」と次は質問攻めです。泣くだけだった赤ちゃんから、食べる、立つ、歩く、しゃべる・・・そして今はイヤイヤ期の真っ只中。自己主張して駄々をこねるまでになった我が子の成長を見るにつけ、感心したり、腹を立てたり・・・

子供が生まれたおかげで、自分にとって当たり前のことが「できない」「わからない」のがどういう事なのかを真に理解できた気がします。

成長と老いは違うものの、認知症や運動機能の低下から、歩くのが難しくなり、伝えたい言葉が分からなくなる、思いが伝えられず不機嫌になる、そんな様子はやはり似ている所があります。

私が山科積慶園に就職して4年、ケアマネジャーとして、入居者一人ひとりがその人らしく過ごしていただけるように、という思いで仕事をしていますが、そこは育児と同じく独りではできません。介護職員や看護師をはじめ、ご家族やご友人等々、周囲の人々の協力と連携があつてはじめて思いに寄り添った生活の実現ができるのだと思います。

「雷様はどうやって雲の中に入ったの？」今日の娘の疑問、どう答えたら「わかった」になるのでしょうか。まだまだ、母としてもケアマネジャーとしても勉強の日々です。



# デイサービスセンター ぬくもり 4ヶ月の行事

## 《お花見ドライブ&外出》

今年もお花見ドライブに3月後半から出かけました。

京都市内や琵琶湖疏水へのドライブでしたが、どちらも見事に満開の桜を見ることが出来ました。

また、5月・7月にも外出ドライブに行きました、こちらも恒例の春外出ですが、今年は野洲の鮎家の郷まで遠出してみました。距離があるので、少し忙しい外出になりましたが、琵琶湖の見晴らしが素晴らしく満足できる外出でした。

しかし、体力を考慮しなければいけない方も多くいらっしゃるの、遠出が無理な方は浜大津アーカスの「湖の駅」に出かけ、お買い物や琵琶湖の景色を楽しんでいただきました。

また、ご要望に応じて少人数での外出も7月に実施し、2名の参加で買物や食事をゆっくり楽しんでいただきました。今後も毎月少しずつ皆様のご要望に沿って外出を企画していきます。



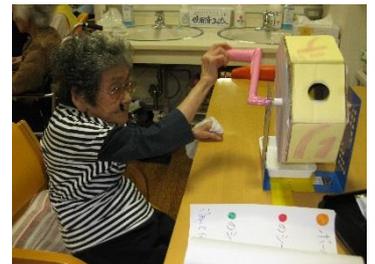
## 《手作りうちわ》

6月は夏祭りの準備でお一人お一人の写真入りでうちわを作りました。ご自分の好きな背景に写真をはめ込み世界でひとつのうちわを作り8月には持ち帰っていただきます。



## 《夏まつり》

こちらも恒例のデイの夏祭りです。今年は射的、スマートフォンボール、ガラポンで遊び、職員手作りのキラキラ寒天をおやつに召し上がっていただきました。何十年ぶりの浴衣を着たと満面の笑顔で喜んで下さいました。皆さんとても可愛らしかったです。



9月は敬老週刊の実施でいろいろなゲストをお招きする予定です。また、皆様楽しんでいただけると嬉しいです。

## 編集後記 \* \* \* \* \*

今号で18号発行となりました。20号発行まで残り2号分となり、ここまで出せたのはひとえに皆様のご協力の賜であります。今後も園内の情報を皆様に伝えていけるように、一層の努力をして行こうと思えます。8月には夏まつり、以降も数多くのイベント企画がありますので、次号もお楽しみ下さい。(亀苔)

## 《お化粧品と音楽会》

今回は3階のユニットでボランティアさんによるお化粧品と音楽会が開催されました。

懐かしい音楽がフロアに流れるとみなさん自然とリズムにのって楽しんでおられました。

同時にひとつの居室ではお化粧品が行われ、どんどん綺麗になっていく自身に感動される方や、お化粧品をした顔を鏡で嬉しそうに見られる方もおられました。いつもの雰囲気とは違う空間、賑やで、笑顔の耐えない時間をボランティアさん達と過ごされました。(板田)



## 《メンタルヘルス研修》

「メンタルヘルス」とは「心の健康」

まず自分にとってのストレスに気付く。そのストレスとうまく付き合うために考え方(自分の受け止め方)を見直す事、サポート体制を持つ、他に発散出来る方法を身に付けて積極的に実践する事が健康に働き続けるためには大事だと学びました。(小林)

簡単なストレスチェックが出来ます  
ので、是非一度検索してみてください



ストレス解消に  
タバコやお酒に頼らない



落ち着ける環境を休憩  
時間に音楽を聴くなど  
独自の空間を



内にとらずに言葉に  
出してみる  
日記を書くなども



趣味を持つ



＜参考＞

働く人のメンタルヘルス  
ポータルサイト「こころの耳」

←ストレスとつきあうポイント

## 医務室だより「不眠・睡眠障害の症状について」



一般的に高齢者になると中途覚醒が増えるようになり、特に認知症の方は、睡眠・覚醒・体内時計の調節に関わる神経伝達物質の量が変化する事で睡眠障害となる危険性が高いと言われています。

中途覚醒が多く、眠りが浅くなる事で、眠りの質が悪くなり、その分日中に不眠のしわ寄せが来て「日中傾眠・夜間覚醒」の「昼夜逆転」現象が起きるのです。

狂ってしまった体内時計を元に戻す方法として「日光(朝日)を浴びる」方法がありますが、朝カーテンを開け、朝日を浴びてもらって体内時計は正常な位置まで時計の針が進む仕組みです。認知症高齢者の場合はこれに加えて日中の活動の中で日光を浴びる事で日中の覚醒水準を高め、夜寝る時には部屋を暗くする事で眠りやすい環境を作ります。

日中の活動量を増やす・1日の生活パターンを固定化する事が大切になります。

出来るだけ日中活動して、ほどよい疲れの中で夜は休むという1日の流れを作りたいものです。

また、体温が上がると、体の表面から熱が放熱されることで体温が下がって人は眠りにつきやすくなります。普通に眠れる人々は、この体温調節が自然にできるのですが、高齢者や眠りの浅い人、眠りの質の悪い人は低体温であることが多いようです。

そこで、就寝前に足浴したり温かい飲み物を飲んだりして体を温めてから布団に入るようにすると効果的です。しかし、「(夜中なのに)今から仕事に行く」と言われるのは(夜中なのに)という部分が認知症の時間の見当識障害による「病気の部分」なのです。この部分を改善しようとするのではなく、むしろご本人がどうすれば穏やかに夜を過ごし、日中少しでも活動量を増やせるかを検討した方が良いと思われます。

## 2F 『出前レクリエーション』

「お寿司が食べたい!!!」と声があり、やまぶきユニットの皆さんで、今春ユニットでは初めてお寿司の出前をとりました。普段お粥で刻み食の方でも、この日は活きのいいネタのにぎり寿司を口いっぱい頬張って召し上がられました。

これまでは、ユニットでホットケーキを作ったり、お好み焼きやバーベキュー等手作りのものが多かったのですが、「出前」も良いものですね。“一味違うプロの味“といった感じでしょうか。写真でお見せできなくて残念です。また、気候がよくなる秋風の拭く頃に、入居者の声を聞いて何か注文してみようかな……。 (池内)



(上出来の一品)



6皿食べました



## 3F 『寿司レクリエーション』

3Fフロア合同でお寿司レクリエーションを開催いたしました。事前に利用者様から好きなネタを選んでもらい、レーンより寿司が流れてくるのを見て、「きたきた!」と喜んでおられました。普段あまり食欲のない方でも「美味しいわ〜」と言われて、たくさん食べておられました。

今後もいつもと少し違った雰囲気楽しんで頂ける、食事レクを考えて行きたいと思います。(上木)

## 4F 『すき焼きレクリエーション』

4Fは4月生まれの利用者様が多く居られ、誕生日会を兼ねた、すき焼きパーティーをしました。

目先が変わると食欲を増すようで、こちらがビックリするほどおかわりをされている方もあり、皆さんにたくさん食べていただきました。

パーティー当日に100歳を迎えられる利用者様が、残念なことに前日体調不良で入院されました。今では無事退院され、「しっぽくうどんを食べたい」とおっしゃるくらい、元気になりました。

(大屋)



## 5F 『食事レクリエーション』

利用者様からの要望もあって、今回初めてピザを注文し、みんなで食べていただきました。

注文する前に、まず何を食べるかみなさん真剣に選んでいたのが印象的でした。

普段決められたメニューでの食事提供なので、自分で選んで頂ける様な食事レクリエーションの機会を増やして行きたいと思います。(濱野)

