

はなのえん

花宴

筆（さくら利用者：花田 美代子様）

『お一人おひとりに
合った、その人らしさを
大切に』



特別養護老人ホーム山科積慶園
ユニットリーダー 廣瀬 恵子

こんにちは。2階「やまぶき」ユニットの廣瀬です。今年4月より、ユニットリーダーとして従事しております。まだまだ、リーダーとしては自身もなくプレッシャーもあり悩むことも多々ありますが、周りに助けをもらいながら自分らしく、信頼できるスタッフと共に頑張っていきたいと思っております。

私は山科積慶園開設時より勤務しており、あっという間に7年が過ぎました。以前は隣ユニットのショートステイにて勤務しており、数日園で過ごされ御自宅に戻られる為、1人1人接する時間は人それぞれ違いはありましたが、たくさんの利用者様との出会いもあり、次回ご利用時に笑顔で来てくださると、とても嬉しく思いました。

やまぶきも1日として同じ日はなく、日により気分や体調も違います。ベッド上で過ごされ言葉数も少ない方で、朝の挨拶に「おはよう」と返事をしてくださる時と元気がないのか声が聴けない日もあり、声の調子でその日・その時のご様子に合わせて対応する事をユニットでは大事にしています。10人の入居者様それぞれに性格も個性も違い十人十色です。お一人おひとりに合った、ニーズにお答え出来るよう、その人らしさも大切に、安心して過ごしていただけるよう心掛け、ご自身で出来ることは何か、どう支援していくことがいいのかと、日々スタッフで話し合っています。単調な生活にならないよう、外出や食事レクリエーション等も出来る限り取り組み、楽しい時間を一緒に共有し、笑顔でいっぱいのユニットにしていきたいと思っております。

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 成美

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21号 発行日平成28年8月1日（夏号）

『今より、
良いケアを
考え続ける』



特別養護老人ホーム山科積慶園
ユニットリーダー 仲村 拓人

こんにちは。ききょうリーダーの仲村です。本格的な暑さになってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。熱中症には十分に気を付けてください。

私は山科積慶園に新卒職員として入職し、開設当初から携わらせていただいております。開設から7年経ちましたが、諸先輩方から学び、介護士としても人としても育てて頂きました。この7年の中で結婚もし、子供も1人おり、私自身時間の流れをしみじみと感じております。そんな私も7月よりききょうリーダーとして働かせて頂くことになりました。リーダーになるにあたって、部署も異動となり、改めて新鮮な気持ちで介護に取り組んでいます。

私が介護をする上で一番大事にしていることは何事も「考え続ける」事です。今の対応は良かったのか、接する中で利用者さんは何を思っているのかなど、常に考えてきました。その為、現在行っているケアに満足したことはありません。常に今より、良いケアができないか考えています。人の願望は尽きることはなく、年齢は関係ないと思っています。常により良い生活を望んでおられると思います。そういった気持ちに気付く為には、私達は寄り添い、ケアについて考え続けることが大事です。そして、それをひとつひとつ形にしていくことで利用者さんが望むケアに繋がるのではないかと考えています。

まだまだ未熟な点は多々ありますが、これからも「考え続ける」介護に取り組んでいきますのでよろしくお願い致します。

デイサービスセンター

ぬくもり 4ヶ月の行事

《お花見》

年々時期が早まって来る桜の開花に追われるように3月末からお花見ドライブに出掛けました。今年も花を求めて前半は京都市内の岡崎や川端通り、疎水を巡り、後半は花の少し遅い大津方面へドライブしました。三井寺付近の満開の桜に最高にテンションがあがりました。桜はやはり日本の花です。



《回転寿司ツアー》

いつも人気のお寿司です。二ヶ月もすると食べたいなあとあちこちから希望の声が聞こえてきます。4月半ばから回転寿司に昼食を食べに行きました。やっぱり自分の好きな物を注文して食べるのはよけいに美味しく感じますね。すぐにまた行こうの声が聞こえていました。



《鯉のぼり》

ボール紙の台紙を千代紙でくるんでかわいいミニサイズの鯉のぼりを作りました。卓上に置けるようなサイズでかわいいと皆さん喜んでくださいました。おうちで玄関や箆笥の上に飾って頂いています。



《道の駅外出》

5月にはもう行き慣れた堅田の道の駅に外出しました。ちょうど破竹や苺など春のものが出回る時期でした。琵琶湖の恵み、もろこや海老豆など沢山買い物が出来ました。



《風鈴作り》

夏まつりの前にはこれも毎年の事ですが、夏にちなんだ物を製作します。今年は市販のラタンボールを利用して涼しげな風鈴を作りました。ボールの中には小さい鈴を入れて風にゆらぐと可愛い音がしています。



《夏まつり》

今年も恒例のデイの夏まつりを7月22日から一週間行いました。ゴムのおもちゃの金魚でしたが、色とりどりで可愛い金魚を沢山すくいました。射的も毎年人気で今年の的の時代劇の悪役に狙いを定めて命中すると気分すっきりです。9月には園と合同の敬老行事を行います。いろいろな余興の方が来てくださるので今から楽しみです。



編集後記 * * * * *

今年には以外に早い梅雨明けになり長く暑い日が続いています。世情も良くないニュースが多いですが、皆様と平穏な日々が過せたら良いと思います。8月は園の夏まつり、9月には敬老週間と楽しい企画が待っています。熱中症にならないよう水分をこまめに摂ってこの夏を乗り切ってください。(杉山)

《お化粧品と音楽会》



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。

お化粧品を待っている間、音楽が流れ始めると一緒に歌われたり手を叩いたりリズムに合わせて楽しんでおられました。

居室にてお化粧品が行われ、少しずつ変わっていく自分を鏡で見て嬉しそうに、「綺麗にしてくれて、ありがとう!」、「自分じゃないみたい、嬉しいわ」と、話されながら自然と笑みを溢されました。お化粧品後、ボランティアさん達と一緒に2ショット写真を撮ってもらおうと、写真を嬉しそうに居室に飾る方もおられました。

おやつの際は、ボランティアさん達と一緒におやつを食べながら、ワイワイと談話され皆さんと忘れられない楽しい時間を過ごされていました。(鈴木)

《カラオケ大会》



6月5日に「きくの会」の方々に来ていただき、デイルームを使って、カラオケ大会を行いました。

きくの会さんは色々なレクリエーションで来ていただいております、今回は利用者様のリクエスト曲(懐メロなど)も歌っていただきました。

普段レクリエーションに参加されない方も、初めは緊張されている様子で口ずさむ程度でしたが、時間が経ち慣れてこられると、皆様と一緒に大きな声で歌われ楽しまれていました。

1時間近く、皆様と一緒に歌われた後は、きくの会のボランティアの方々と一緒に、3時のおやつを一緒に召し上がり談笑されていました。

「きくの会」の皆様ありがとうございました。(岸本)

《いちご狩り》

「わ～美味しそう!!」「かわいい」目の前のイチゴを見ると思った事が次々と言葉になって出てきます。今日は上花山の『うつみ農園』からトラックいっぱいイチゴのプランターを運んで頂きテーブルの上へ、目の前に真っ赤なイチゴが並びました。説明もうわの空…イチゴしか目に入らない様子。準備が整うと吟味したイチゴに手を伸ばします。自分で選び取ったイチゴの味は格別のように皆様満面の笑みがこぼれていました。短い時間でしたが心躍る貴重な時間になりました。うつみ農園の皆様ありがとうございました。(古村)



医務室だより「夏バテ予防について」



夏バテは、高温多湿な日本の夏に身体がなんとか対応しようとしてしきれなかった結果「だるくて疲れやすい、食欲がない」といった症状が起こる、いわば夏の身体の不調の総称です。伝統的な夏バテの原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものです。

しかし、最近の夏バテの原因は、昔ながらの「暑さによる食欲低下」といったものだけではなく、今の夏バテに大きく影響しているのが「冷房」。つまり、冷房の効いた室内と暑い外との温度差に身体がうまく対処できず、カラダが混乱して自律神経失調状態になってしまうのです。冷房温度は28度前後で調整し、扇風機をうまく使いましょう。暑さが不快と感じるときには、氷などで頭を冷やすと涼しく感じます。そのような工夫をしながら、しっかりと睡眠をとります。

暑くて、食欲がないからといって冷たいものをたくさん飲んでしまうと胃液が薄まり、消化機能が低下して食欲が落ちるといった悪循環をおこします。

暑いからと言って、冷たい飲み物を摂りすぎないように注意しましょう。ビタミン、ミネラルを摂ることで脱水予防にもなります。

また、辛いものは、発汗による夏バテ防止効果も期待できます。レモン・お酢などの酸味も食欲増進、疲労回復効果があるので、それらを上手に使いバランスの良い食事を心掛けましょう。

汗をかくのはカラダの温度調節のためにもとても重要となります。涼しい夕方などにちょっと歩いてみるなど、適度な運動をしましょう。また、半身浴などでゆっくりぬるめのお風呂につかるのもいいですよ。

(小島)

2 F 《出前・お好み焼》

やまぶきユニットでは入居者様の「ハンバーグが食べたいなあ」・「オムライスが好きやから久しぶりに食べたいなあ」と言うご要望にお答えして宅配ゲスト、昼食レクリエーションを行いました。メニュー表を見てお弁当を選ぶ入居者様はみんな笑顔で目はキラキラされていました。「美味しい」と嬉しそうに話しかけてくださり職員にとっても喜ばしい出来事でした。

さくらユニットではお好み焼きレクリエーションを行っており目の前でお好み焼きが焼かれ「やっぱり出来たての熱いのが美味しいわよね」と、おかわりをする利用者様も居られました。

暑い季節になり外出をする事が難しい入居者様、利用者様も居られる中、施設内でできる食事レクリエーションを今後も行いたいと思います。(上石)



3 F 《外出・買い物》



MOMO テラスへ入居者様と買い物に行ってきました。MOMO テラスについては、店の雰囲気や品数に圧倒されたのか「こんなにいっぱいあって悩むわ〜」と苦笑い。購入されるものは、付き添いのスタッフと売り場を回りながら相談し、Tシャツと靴下を購入しました。日頃お世話になっている方へのプレゼントも購入された利用者様は「一生懸命考えました。喜んでくれるかなあ」とご満悦。また、別の利用者様は沢山のお菓子の中から、厳選したおやつをゲットできて、ニンマリ。ご希望の品が購入出来たことで、帰園してからも満足そうにされていました。(上木)

4 F 《お好み焼き・出前》

ふじユニットでは、昼食にお好み焼きと焼きそばの食事レクリエーションを開催しました。男性職員2名が汗をかきながら「へい、いらっしやい！」と、勢いのある呼び声で始まり、約20名分を作ってくれました。入居者の皆様もお店に来た気分で、男性職員の周りをテーブルで囲み、終始笑顔で会話も弾み楽しい一時を過ごしました。焼きそばソースの焦げる香ばしい香りに食欲も増し、普段麺類が嫌いな方が「美味しい！」と絶賛され、沢山召し上がられる光景を見ることが出来て職員一同感動しました。

あおいユニットは、6月9日に出前レクリエーションで初めて洋食弁当をゲストで注文して、お腹一杯食べました。(大浦)



5 F 《外出》

あやめユニットでは4月にお二人の利用者様が職員と一緒に洋服を買いに行き、帰りにおやつを食べてきました。お二人とも目を輝かされご自分の好みの洋服を合わされ「これどうやろう？似合うかなあ？」と職員に聞かれながら選んでおられました。その後みんなでフレンドリーに行き、好きなデザートを選んでいただき「どれもおいしそうやなあ、二つとも食べたい！」等話しながらとても満足そうに完食されました。

ききょうユニットでは6月にとある利用者様が幼少期から利用されていたお店のうどんを食べに行き、外の景色を眺めながら美味しそうに召し上がっておられました。

店主との昔話に感極まり涙ぐまれたりと喜んでおられました。今回の利用者様との外出で、施設とは違う利用者様の顔を見る事が出来ました。(野間)

