

～はなのえん～

花宴



筆（あやめ入居者：山口トク工様）

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12号

発行日平成25年8月1日（夏号）



「気づき」と
「寄り添い」

特別養護老人ホーム山科積慶園
ユニットリーダー 奈良井 義正



やる気を
お手伝いします

居宅介護支援事業所「絆」
ケアマネージャー 捧 元一

こんにちは、5階ききょう所属の奈良井です。

今年6月より5階ききょうのユニットリーダーとして従事しております。

今のききょうユニットの明るく笑顔のある雰囲気は、前任のリーダーとききょうスタッフが入居者様と共に、もっと良いユニットにするにはどうしたら良いかと常に考え取り組んできた結果で、このようにしっかりとしたユニットのリーダー業務を引き継ぐ事となり、今も身の引き締まる思いです。

入居者様と寄り添い、日々ともに過ごさせていただく中で、まったく同じ一日はありません。私たちが忙しそうに接するとご気分を害されたり、笑顔で接すると笑顔で返ってきます。そういった些細な変化で自分たちの仕事のあり方に気づかされることもあり、私はその「気づき」の一つひとつが「寄り添うケア」を実践して行く上でとても大切な事だと感じています。

今後も入居者様一人ひとりの様々な思いをその方々の立場になり考え、望む日常に寄り添いながらスタッフと一丸となり頑張っていきたいと思っております。どうかよろしくお願いいたします。



こんにちは、在宅の方のケアマネージャーをさせていただいております捧（ささげ）と申します。よろしくお祈りいたします。

さてこの7月から「絆」に勤めさせていただいてから、早くも1カ月余りが経ちました。

ケアマネージャーの仕事に着いてから7年が経ちますが、最近ひとり暮らしのご利用者様を担当することが増えてきました。ケアマネージャーの仕事も介護保険の手続きだけでなく、医療、年金をはじめご利用者様の身の回りの生活に関する内容を知っておく必要もあるため、業務は大変ですが、責任の重さとやりがいを感じているところです。

最近私が仕事に携わる中で特に心掛けているのは、ご利用者様とじっくりと向き合い、話し合う中で、ご利用者様の内に秘めた力「やる気」を見出し、前向きになっていただくようにお手伝いすることです。具体的には、ご利用者様にとって良いと思われる介護サービスでも、押し付けることはせず、ご利用者様の気持ちの葛藤と対話しながらじっくりと「前向きな力」を後押ししていくことです。これを実践するのはとても根気がやりますが、私がケアマネの仕事に従事して得た教訓です。

これからも介護、医療に関するお悩み、ご相談がありましたらお気軽にお声掛け下さい。

5ヶ月の行事

4月《お花見》

毎年どこにお花見に行こうかとあれこれ迷うのですが、今年は「あぶり餅が食べたい！」と職員？からの声上がり、皆さんも食べたいだろうと現地まで下見に行き、お店に予約できることを確認して出かける事にしました。久々に今宮さんのあぶり餅を食べた人、初めてだった人も味噌の甘辛のお餅の味を楽しみました。

お餅も美味しかったけど、もちろん、ちゃんとお参りもして来ました。



5月《春の外出》

5月には昨年も出かけた堅田の道の駅へドライブがてら琵琶湖を見に行きました。地元の新鮮な野菜が販売されていて、とても美味しそうでトマトやキュウリを買って帰られました。湖の上を吹く風を感じながら、ソフトクリームやお善哉、近江牛コロッケなどを食べました。お土産に走り餅や鮎の飴だきなどを買ってとても満足なお出かけになりました。



6月《手打ちうどん体験》

毎年恒例の手打ちうどん体験ですが、生地をこねたり、麺棒で伸ばしたりするのは、なかなか力の必要な事なので、デイサービスのご利用者さんでもかなりのお達者組の方でないと出来ません。真剣な表情で二度目の体験をされた93才です。



7月《七夕》

願い事は何かと何うと、何も無いよとおっしゃる方が多いです。そこで、職員が勝手にいろいろ考えました。「彼氏ができますように」「200才まで生きられますように」「沢山ご飯が食べられますように」とか。私たちの一番の願いは皆さんが元気で末長くデイサービスに来て下さる事です。



《夏祭り》

輪投げで欲しい景品をゲットするのですが、マグカップ、タオル、おもちゃなどどれにしようかと子供のように目をキラキラさせて狙いをつけて楽しんでおられました。ダーツなんてやった事ないと言いながら、5本とも的に命中させたり、皆さんとてもお上手で小さい時のやんちゃぶりが目に浮かぶようでした。浴衣も久しぶりに着てみようかと、あれこれどれが似合うかしらと浴衣を選ぶ目も乙女のようにでした。おやつチョコバナナも初体験の方がほとんどでしたが、「こんな珍しいね、おいしいわ」と職員手作りのチョコバナナをお口いっぱいほおぼっておられました。



今後の予定

8月か9月に買い物レクリエーション

10月 大運動会

11月 紅葉ドライブ

12月 クリスマス会・忘年会



編集後記 * * * * *

蒸し暑い日が続き、水分補給を忘れずに熱中症に気をつけて、冷たい物ばかりでなくバランス良い食事夏バテに注意しましょう。

「花宴」では、楽しい企画を一杯紹介して、入居者の皆さまの笑顔を沢山お伝えし、ご家族の皆様もホッ！と笑顔がこぼれ、ほのぼのとした機関紙であればと願いを込めて頑張っています。

今月は、恒例の夏まつりを開催していますので忙しい中、沢山のご来園、職員一同でお待ちしています。

(大浦)

《2F合同レクリエーション(交流会)》



6月8日(土) さくら・やまぶきユニット合同で、お食事交流会を開催しました。入居者様のご家族様をお招きしてのお食事会のため、デイルームを使用し、お菓子・お寿司・オードブルを用意しました。お好きなものを各々が選び、皆さんで色々なお話しをしながら頂きました。

参加された皆さんも、始めは緊張した様子も伺えましたが、周りの方とお話ししたりする中で徐々に和やかな雰囲気

となりました。入居者様も、いつも以上に生き生きとした表情をされるようになり、食後のカラオケでは、ご家族様の素敵な歌声に手拍子をして聞き入っておられました。

初めての交流会で、準備不足な面もありましたが、とても有意義な会になったのではと思っております。今後もこのような会を開催し、皆で楽しく過ごせる時間を作って行きたいと思えます。(やまぶき 山本元子)



《家族交流会(外食レク)》

4階フロアの希望者の方(あおい2名・ふじ3名)で、ふじの入居者様のご家族様が経営されている、寿司・仕出し「沖よし」へ行きました。今回このような家族交流が実現したのは、入居者様方の想いを傾聴する中、ある入居者様が「自分のお店にいきたい!」と希望されたので、その旨をお伝えした所、ご家族様も一度連れて帰りたいと希望され今回の外出が実現しました。

当日は看護師も参加、入居者様も目の前のご馳走を美味しそうにパクリ!と美味しそうに食べられていました、あおいの入居者様に関しては、普段余り食の進まない方なのに、食べ終わった小鉢を何度も覗き、もう少し食べたい様子でした。発案されたふじの入居者様が、かねてより食べたいとおっしゃっていた、念願の脂ののった鰻が出てきて、とても美味しかったです! 帰りの車の中は大歓声で帰ってきました。

ご協力して頂いた家族の皆様、楽しいひと時を職員も参加させて頂き感謝の思いで一杯です。本当に有難うございました。(ふじ 大浦)



医務室だより~

第12回「口腔ケアの必要性」



口腔内細菌と内科的な病気、嚥む機能と老化・痴呆の関連性など、口腔環境がお年寄りの全身の健康と密接に関連しています。口の中の細菌が関係すると考えられる代表的な病気として、1. 誤嚥性肺炎2. 感染性心内膜炎、敗血症3. 虚血性心疾患4. 糖尿病などがあげられます。口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し、口腔の機能を維持することで老化・痴呆の防止、全身的な健康維持などに役立ちます。

嚥むとは、口に入れた食物を切断、破碎し、唾液と混ぜ合わせる消化作用の第一段階です。食物として異物であると感じた場合には反射的にそれを吐き出す防御反応のスイッチにもなります。

嚥む力が低下すると、顎の大きさが小さくなったり、歯並びが悪くなる為、清掃が難しくなり、ますますむし歯の誘因となります。嚥むという行為は筋肉や舌などを反射的に反応させ、脳や身体に刺激を与え、脳の発育を促進させたり、脳の老化を防ぐ一因となります。歯がなくなると嚥む能力の低下や発音障害を生じるばかりでなく、食生活への人としての意欲がなくなり、その為、脳に対する刺激が減り、痴呆につながる事になります。嚥むという行為は老化防止につながります。嚥むことは、全身的運動の一部であり、運動能力を高めたり、かみ合わせのバランスが身体の平衡感覚に影響を及ぼします。その為にも、口腔内感染症の予防が必要となる事からも、口腔ケアが重要となります。

日頃のケアをしっかりと行う様に心がけ、何かあれば、歯科医師、歯科衛生士などに相談しましょう。



『外出レクリエーション(2階・3階合同)』

5月22日、さわやかな気候の中、2階3階合同でピクニックを予定していましたが、あまりの暑さに草津イオンへの外出となりました。新緑の中での食事は叶いませんでしたが、ご自身で選んで頂いた食事をテラス席で風を感じて頂きながら食事をしていただけました。道中の車窓の景色を「綺麗やねえ。」と話されたり、お買い物、他の階の方とのお話し喜ばれたり、様々な楽しみ方をして下さったように思います。(やまぶき 稲垣)

『外出レクリエーション(4階・5階合同)』

平成25年5月15日(水)4階と5階合同で大津湖岸なぎさ公園までドライブをしながらピクニックに行つて来ました。琵琶湖が一望できる公園の芝生の上にブルーシートを敷いて食べたお弁当は格別でした。お天気も快晴で夏を感じさせるような暑さでしたが、風が気持ちよく、参加された入居者の皆様にとっても、良い気分転換となり、大変喜んでおられたように思います。(ききょう 小林)



『スポーツ大会(風船送り)』

今回のスポーツ大会は、普段余りレクリエーションに参加されていない入居者様でも楽しめるように「風船送りゲーム」を行いました。参加された皆様からも笑顔が見られ、楽しそうにゲームをされていました。普段とは違った企画をした事、参加された方が増えた事で入居者様の多くの楽しそうな表情を見られた事から、今回の企画に取り組めて良かったと思います。次回以降も色々な企画・催しを考えさせていただき、普段参加されていない方も参加出来るようにしたいと思います。(なでしこ 澤村)



『お化粧と小さな音楽会』

5月26日(日)の午後、あおいユニットに素敵なお客様が来られました。総勢12人です。4人は化粧、5人は音楽隊、3人は可愛い子供達。「京都でてこいランド音楽隊」の皆さんです。そして、何処からか歌声が…“はなもあらしも〜”待ちきれないようです、さあ音楽会を始めましょう。リビングでギターが流れ、みんなの歌声が重なります。歌っていると声が掛かりその場で爪に綺麗な色が塗られていきます。そして、呼ばれて行くとそこには鏡があり顔にクリームが塗られ、あらら、見るみるうちに美しくあでやかに変身です。どの方も綺麗な肌だと褒められ、心なしか笑顔までいつもと違うようです。記念に写真も撮って頂きました。予定の2時間があっという間に過ぎ去ります。みんなの歌声、笑顔を見ていると、とても楽しく、気持ちの良い時間だった事が分かります。楽しい時間をありがとうございました。(古村)

