

花咲かだより

題字 森 キヨさん

社会福祉法人 緑寿会

特別養護老人ホーム 山科 苑

デイサービスセンター 山科 苑

居宅介護支援センター 山科 苑

京都市山科区大塚野溝町 3 番地

TEL (075) 593 - 0800

ryokuju@agate.plala.or.jp

<http://www.3.plala.or.jp/ryokuju/>

シェフの手料理
ココ



対決!



副施設長

クリスマスは料理対決&
クリスマスパーティーして盛り上がったっす!

101歳餅



104歳餅



28日はお餅つき
左101歳 右104歳の長寿餅をたべたっす!

本降り



31日は大雪が、でも雪だるまを作り遊んだっす



カラオケ
歌って踊って



大晦日、夜は大雪が降っても忘年会は熱く続く…!?

様子を伝えるよ



年始

特養の

年末

の様子を伝えるっす



明けましておめでとう!



無礼講!

元旦、みんな揃っての祝賀会、朝から飲んだんだ♪

お見事!



岩屋神社参拝!



2日は書き初めをして、初詣に出かけたんだ♪



しゅわ!



福?娘たち

2月3日は節分行事で豆まき、鬼恐すぎる!?



祝!万歳



1月25日は山本かつさん百歳誕生会
みんなでお祝いしたんだ♪

ご挨拶

施設長 吉澤 英樹

春寒の候、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃より当法人運営にご支援ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

おかげさまで持ちまして無事に年内に、「デイサービスセンター増築・改修工事」を完工することができました。工事期間中は皆様のご協力を戴きありがとうございました。新しくなったデイサービスセンターでは、ご利用者の皆様により良いサービスを今まで以上に提供できると考えております。パワーアップされたデイサービスをお楽しみください。

さて、山科苑では百歳を迎えられたご利用者さんには百歳記念祝賀会を開催いたします。これは、百歳になられたご利用者さんをお祝いのと同時に、他の利用者さんがんばって百歳を目指しましょう！という趣旨で行っております。

丁度、この一月に百歳を迎えられたご利用者さんがいらっしやいます。いつも、挨拶をさせていただくと笑顔でお返事してくださいます。このご利用者さんの笑顔で職員も本当に癒されます。百年という年月を過ごされたことを考えますと、頭が下がる思いです。いつまでもお元気で過ごしていただきたいと思います。



増築後デイサービス外観



増築前中庭外観



増築後デイサービス外観



増築部



増築前中庭



増築後デイサービス内部



増築前1階食堂

DS

デイサービスセンター

笑いがいっぱい、元気もいっぱい!!

クリスマスパーティ



ヒゲダンス



フラダンス

まねしてポーズ

恒例のクリスマスパーティ。ご利用者の皆様に1年の感謝を込めて、職員芸の披露です。お腹抱えて笑っていただきました。



節分行事



「またんかいっ! ころ~!」

* お面はもちろん職員の手作りです。



「正義の味方参上~」

職員による寸劇の後、ご利用者が鬼にボールを投げて鬼退治!

大笑い



元気な人はよく笑う! よく笑う人は元気! 実は、笑うとさまざまな健康効果があるそうです。

- ① 笑うとその刺激が脳の免疫を制御している部分に伝わり、免疫を高めます。
癌やウイルスに対する抵抗力が高まるそうです。
- ② 笑うと脳の学習する器官が刺激され、記憶力が高まります。
- ③ 笑うと自然と複式呼吸となり、新陳代謝が高まり運動効果もあります。
- ④ 笑うと脳内ホルモンのエンドロフィンが分泌され、幸福感や鎮静作用があります。
- ⑤ 血糖値や血圧を正常にする効果があります。などなど、健康効果抜群だそうです。で、デイでは朝の体操時に笑うことにしています。
「ハハハ」「ア、ハハハ」「ワッハハハ」声に出しているうちに本当に笑ってしまいます。

利用者として ほっこりしたこと

数年前ですがご利用者と旅行に出かけました。その方は老人性鬱病の方で、食事もあり食べられず、声かけにも反応のない方でした。旅行先では顔も上がり会話もよくして下さいました。絵を書くのが得意な方で、橋に掛かっている鳥居をしっかりと見ながら、鉛筆で書いておられるのを見て、ほっこりと言うかビックリしました。その絵を描いておられるご利用者を見て、周りの観光客がキレイ、すごい!!と褒めておられ、それを聞いたご本人も満悦にしておられました。こういう光景を見ると、普段の疲れも吹っ飛び、苑でのアクティビティへの、活性等へ繋げられる様にしたいと思いました。



就寝介助時、「あんたもこのベッドで寝ていいよ」とスペースを空けてくれたこと。



ご利用者様の付き添いで病院へ行きました。待合で待っていますと「さわ○けん○様」と看護師さんの呼ばれる声!ザ・タイガースのジュ○様と同名同名の患者様でした!その時には、尊顔は拝見できませんでしたが後に、私の前に男性が座られました。またまた看護士さんの声で「さわ○けん○様」と呼ばれその男性の側に寄られました!思わずそちらを見てしまいました。私が、思っていた方ではありませんでした。私のその様子をジッと見ておられたご利用者の顔が満面の笑顔で私を慰めて下さっている様で、現実に戻れてホッとしたひと時でした。



先輩からの一言

人は人生の最期を迎えたときに『生きてきてよかった』と思えたら、それだけで幸せ。介護の仕事はそんな人生の最期の時を共に過ごせる他にはない仕事。自分の関わり次第でご利用者に幸せになつてもらえることって素敵ですね。多くの方との別れや看取りを経験し、今になってこの言葉の深さがわかったような気がします。『ここにいてよかった』と思って頂けるように、これからも日々の関わりを大切にしていきたいと思っています。



笑顔に勝る一言が見当たらず……。人生の大先輩達の「笑顔」・常日頃の笑顔・笑顔を見せない人の一瞬の笑顔・安心した笑顔・気遣いの笑顔・泣き笑いの笑顔・人それぞれの笑顔を見るにつけ、この仕事をしてよかったと感じる。今日この頃です。



記録に対して苦手意識があったが、自分が考えて打った記録を先輩に「わかりやすかったよ。」と言ってもらい、自信に繋がった。また頑張ろうと思った。



「Uさん、(クリスマスプレゼントの)歌の本、すっごく喜んでくれたで!」この3年間で一番嬉しかった一言かもしれません。

104歳なんて、この仕事をしているからこそ会うことができたと思います。私が今23歳なので生まれた時は81歳。すでにおばあちゃんなのですから。そんな104歳が自分の事を54歳であると豪語し、「もう歳やけどな。なんとか頑張ってる。」と笑顔で言っている姿に、『23歳で疲れたなんていつていたらいけないな。』と。104歳に励まされたような気がしてほっこりしたできごとです。



日常の中で、利用者さん自身のいろいろな時を感じておられる事の多い中、笑顔で「ありがと」「まってるわ」「また、きてや」等と言葉をかけて頂いたとき、ご利用者さんと一緒に今の時を共有していることに、利用者さんの優しさや、思いやりを感じて嬉しさと「おもわず、ほっとするとき」に元気を頂いています。



「あんた綺麗な物を見せてあげる」とご利用者に手を引かれてついて行くと窓越しに綺麗な夕焼けを見ました。「綺麗やね」と話していると「こんな初めてだったしビックリしたんや」と嬉しそうな顔を見た時です。



特別養護老人ホーム介護スタッフ全員が各テーマに沿って、各々で好きなことをコメントしました。**“利用者としてほっこりしたこと”は3階フロアスタッフが、“この仕事をしてよかったと感じた先輩からの一言”は2階フロアスタッフがコメントしています。個性豊かなスタッフですが、今年も一年、ご利用者と共に楽しく過ごし、ケアしていきますのでどうぞよろしくお願い致します。**



未経験で何も分からない状態の私に対して「いつもありがと」と言ってくれた言葉は、励みになっていきます。利用者さんと私達と一緒に色んな事を笑い合えたり出来る事でこの仕事をして良かったと日々感じています。



以前、私はある先輩に言われたのが、「利用者さんは、人生の生き字引で、たくさん学ぶ事があり、やればやるほど、奥が深くて、やりがいがある。」と言われた事です。



フロアの見守り中、廊下を歩いていたらカウンタにボールがあり!!傍にいた利用者さん達にボールを投げると、思いのほか、反応が良くそのままキャッチボールをして遊んでいた・・・先輩がやってきて、やばいーと思っていたら「いいよー みんな楽しそおやし、一緒に遊んどいて♪」と快く言ってくれた。仕事サボって、って言われると思ったけど、業務の事だけでなく、利用者さんの楽しそうな様子を見て優先して下さったので、本当に嬉しかった一言でもあり、尊敬しました。



Yさんとお話して、声を出して会話してくれた時はほっこりするのと、うれしいのと、元気が出る。帰る時(部屋から出て行く時)バイバイって言う手と手をくりくり回してくれる時がほっこりするとか、心がいやされる。



I氏がY氏の後をおいかけしており、食堂席への声かけを行うと「私はこのおばちゃん(Y氏)について行くの」と返され、「ほなおいで」とY氏がI氏を食堂席まで誘導している光景を見た時



昼食後、ウトウトしているY氏を見たI氏が、「ねんねか?」と、肩をトントン叩いてあやしていた。「違う」と怒られても、「そーかあ」と横に並んで微笑んでいた。



K氏の就寝介助の際、「おやすみ」と私が布団をかけると笑顔で私の頭を両手でなでて下さいました。なんか一緒に寝てしまいたくなりました☆



ぬいぐるみをIさんに見てもらいました。Iさんは「わあ可愛いやややなあ」と笑顔でぬいぐるみを優しく触り、前席にいたYさんに「おばちゃんも見てえな」とぬいぐるみをYさんに見せていました。そのIさんの仕草にYさんは「ぬいぐるみも可愛いけど、Iさんも可愛らしいわ」と言うといくさんは照れた表情で「そんな事ないわよ」と言っていました。褒めるとすぐにうつむいて「そんな事ないわよ」と笑顔で照れており、Iさんのちよっぴり照れ屋さんな一面も見ることが出来ました。



「あんたはいつも笑顔やからいいわ!」ご利用者に接するときは必ず笑顔でいよう、と思った瞬間です。



介護士は自分にとって天職やね!と言われたことが嬉しかったです。

「あなたは仕事が早いから一緒に仕事をさせてラクやし利用者さんもそう言ってくれるわ、あの人は仕事が出るるし夜勤の時頼もしい、って」



「利用者の安全を最優先することを考えたらいい。あわてることはないですよ。」と教えて頂いた事が印象に残り、それから仕事がしやすくなった事を覚えていいます。一番、人間として人間らしい関わりをお手伝いをさせていたで、とても大事な仕事をさせて頂いている事に誇りを感じています。



この仕事を始めた当初いっぱいいっぱいになっていたときに先輩に言ってもらった言葉が「あんまり無理せんときや、出来ることを精一杯やっていったらみんなはちゃんとわかってくれる」と励まされていたのが凄く良かった嬉しかった一言です。なんてことない一言かもしれませんがこれからも頑張っていこうと励まされた言葉です。





食 べる こと 飲 み 込 む こと



山科苑の 食事情 あれこれ



人は食事を摂るとき、食物を認識して噛みくだき、口の中で小さくすりつぶしながら唾液と混ぜて食塊に変えて(咀嚼:そしゃく)、飲み込みやすくし、口の中(口腔)から咽頭へと食物を送り込み、その後咽頭から食道、食道から胃へと食物を送り込みます(嚥下:えんげ)。何らかの原因でこの一連の流れのタイミングがずれると誤って食べ物気管に入ってしまいます(誤嚥:ごえん)。

飲み込むことに障害がおきると、食物を摂ることが困難になるため、食事の量が不足し、脱水症や低栄養のリスクが発生したり、誤嚥による窒息や肺炎などによって身体に重大な問題を引き起こすこともあり注意が必要です。また、食事をすることは単に栄養素を摂取するだけでなく、楽しみのひとつであり、コミュニケーションの場にもつながります。むせ込みが気になる方が楽しく食事をするためにはタイミング良く、ゆっくりと飲み込めるように、食物にトロミをつけるなど飲み込み易い食形態にする工夫が大切です。

最近では潤和リハビリテーション診療研究所・管理栄養士の黒田留美子氏の考案した「ソフト食」が高齢者施設などでは取り入れられていますが、慣れない作業になかなか思ったような形に仕上がりにません。山科苑でも咀嚼・嚥下能力が低下しておられる方が多いため、食事の工夫として温かいままでも溶けずにゼリー状に固められる増粘剤や「トロミ調整食品」を使い、食べやすくなるように工夫しています。 — 参考文献 明治乳業株式会社 栄養ケア倶楽部 —



元旦祝膳

元旦祝膳 おしなかし
◆ 重箱詰め
数の子・田作り
黒豆佃煮・海老の煮
煮しめ・なます
かまぼこ
赤飯
雑煮 白味噌仕立て



年暮れに、ご利用者のご家族から「お正月が近づき、父がお雑煮を食べるのを楽しみにしているのですが、最近噛む力や飲み込む力が弱くなってきて、お餅を喉に詰めないか心配です。でも父にはお餅を食べさせてあげたいし・・・」とご相談を頂きました。その方の苑での対応を説明し「なるべく小さめに切ってゆっくりと食べ、2口目、3口目が危険なので、しっかり飲み込めたことを確認して次の分を食べてもらってください」といろいろとお話をしました。後日、「事故も無く、おいしく食事ができました」とケアマネージャーを通してご報告いただき、嬉しく思いました。

今年の抱負は「利用者やご家族の気持ちに寄り添ってお食事を提供して行きたい」と思います。

管理栄養士 山下 咲子



居宅介護支援センターだより



「早くお迎えにきてほしい」と、何度も訴えのあるCさん。ご家族は、「ずっと家にいるので少しでも外に出てほしい。元気になってほしい」との思いを持っておられます。受診のため、久しぶりに外に出たとき、とてもうれしそうな表情をされていたことが印象に残っていたそうです。そこで、デイサ

ービスの見学を提案してみたところ「そんなややこしいことはしないでくれ。外に出るのは嫌」と即却下でした。すぐには了承いただけないだろうなあと予測していたけれど…。その後も肝心な話題になると「もうええ、もうええ」と同様のやりとりが続いていました。レンタル中の福祉用具も「もう返す」と言われたり。強い拒否は感じられなかったものの、うるさがられているのかもしれないな～と思い始めた頃、Cさんから「トイレが気になって、外に出るのが嫌なんや。迷惑かけるのかなん」と、胸の内を打ち明けてくださいました。この日、どのような気持ちの変化があったのかはわかりませんが、これまで以上に昔のことをたくさん話してくださり、「(ふるさとの景色を)みたいなあ。(知り合いに)会いたいなあ」とポツリ。ご家族も「元気になったらいつでも連れて行くよ」と後押し。とはいえ、何かが大きく変わったわけでもなく、やはり「早くお迎えきてほしいな～」との訴えが続きます。でも、明らかに声のトーンと表情はこれまでと違っていました。「ねえちゃん、また来てな」とお見送りされながら、これでやっとCさんとの関わりのスタート地点に立てたのかもしれないなあと感じた出来事でした。

ケアマネジャー 中村 里美

続く訴え

“多事想論” 副施設長より

先日“記録”についての職員研修を行った。これは研修担当でもある職員が受講した研修の伝達研修である。記録の見直しは本年度の特養での大きな取り組みテーマでもあり、日頃の様々な記録について改めて全職員でふり返る機会を持つ研修でもあった。その研修の一コマに、右にある一枚の写真を見てその情景を各自記録し、その内容をお互いが見せ合うことで、自分自身の気づかなかった視点や文章の癖などをふり返る演習を行った。田舎の農家のお婆ちゃんが大根を漬けている風景という他愛のない写真だが、そこから何が読み取れるのだろうか。制限時間5分間の中で丁寧に大根に塩をまぶすお婆ちゃんの姿から醸し出す想いには皆な感じるものがあったようだがそのことよりも、お婆ちゃんのかっぱう着に気が向く者、後ろにある漬け樽に気が向く者、大根の大きさや軽トラックに目がいく者、あるいは新聞の記事に目がいく者など気づかなかった事象が多々浮び上がり、その意味では研修自体も大いに盛り上がるものとなった。



(記録研修に使った写真)

集団の中の暗黙知の世界で記録の脱落がないか、援助の連続性と継続性の中で必要な記録が抜けていないか。そのことを思案すると改めて、一枚の写真を通した演習の中から“記録”の持つ意味について多くのことを考えさせられた。記録者はその写真のどの部分に焦点を当てたのか、そしてその部分から何を感じ取ったのか。また、一枚の写真のみで何を記述するのか。相手に伝える文章としての記録と、記述者が率直に思ったことを記述する記録との差異。主観を交えない記録が良い記録なのだろうか。問われるのは、客観的事実か主観的事実かである。

エビデンスに基づく記録とは主観を取り除いた無味乾燥な記録よりも対人関係を基盤とする援助の関係性を常に視点を置く記録が必要なのではないだろうか。個々の利用者の世界観・価値観を受容して、利用者自身の抱える苦しみに焦点を当て、本人の持っている能力や強み(ストレングス)を活用した言葉や行動に対応したことを記録するものであり、援助の関係性を言語化することで集団の暗黙知から脱却できるのではないだろうか。だとするならば何が見えたかでなく、何を感じたかを記録した方が実はその写真そのものを伝えることになったのかと思った次第である。

副施設長 岸田 光彦

一枚の写真が語る記録研修を通して



ボランティア紹介

イベント&交流会

- ・ひまわり合唱団との音楽交流
- ・音羽中学吹奏楽部との
クリスマスコンサート&パーティー

サークル&クラブ&サポート

- ・歌声サークル 大西 いつ子
- ・生け花クラブ 松井 智津甫
- ・ちぎり絵クラブ 橋本 和子
- ・デイサービス 澤 信子、鈴木 啓子
- ・入浴サポート 石野 義子
(敬称略順不同)

皆様のご芳情に厚くお礼申し上げます。
今後とも山科苑へのご理解、ご協力を心より
お願い申し上げます。 山科苑 施設長



実習生受け入れ (2月)

- ・ 京都福祉専門学校 II 区分—1 3名



2月5日に以前
実習に来ていた学
生6人がボランテ
ィアを兼ねて訪問
してくれました。



音羽中学校吹奏楽部と交流会



ひまわり合唱団に招かれて



行事予定



3月

- ・ ひな祭り

4月

- ・ 花見



5月

- ・ 外食会



6月

- ・ 創立記念運動会

編集後記

花咲かだより、76号
はいかがだったで
しょうか？◆今回
こそは余裕をもつ
て原稿を書くぞ！
と思っていたはず。
なのに気付けば締
め切りどころか発
行日直前ではない
ですか。エラそうに
原稿依頼をしてい
る私がいちばん遅
筆だったります
(すみません…)◆
毎回追い詰められ
ないと書けないの
でうなり、ハイにな
りながらパソコン
に向かう日々。無
事、郵送日に間に合

った瞬間の(解放さ
れた?)安堵感とき
たら!◆余裕をも
って行動できない
このパターン。考
えてみれば原稿だ
けでなく、仕事でも
ライベートでも同
じことをしている
ような…。◆自分
の行動パターンを
ろりと変えるのは
なかなか難しい
けれど、変に開き直
らず少しずつでも
改善していけたら
なあと思つたので
した。次回は同じ
つづやきをしてい
ま
せんように!

■ 相談・苦情受付連絡先

京都市山科区大塚野清町3番地

緑寿会 山科苑

(075) 593・0800

■ 苦情解決責任者

施設長 吉澤 英樹

■ 相談・苦情受付窓口

副施設長 岸田 光彦

『花咲かだより』76号 立春号 平成23年2月1日

発行所/ 社会福祉法人 緑寿会

特別養護老人ホーム デイサービスセンター

居宅介護支援センター

発行担当/ 山科苑広報委員会

広報委員/ 中村 里美、安富 友規、饗庭 恵

中谷 博巳

