



ききょう便り

平成20年 春号(第13号)



春

理事 青木 清吉

山の木々も枝の厚みを増し、畑の雑草も青々と目に映り、小鳥のさえずりも一段とにぎやかになってきた。自然界が動き出し、一年の始まりである。

農作業のトラクターの響きもちらほらと聞こえ、全ての植物が花を持ち、当に春爛漫である。

一方、新聞をはじめとする報道では、年金、長寿医療制度(後期高齢者医療制度)、ガソリン等、問題の花盛りである。下がる年金、上がる負担。租税負担率と社会保障負担率を合わせた国民負担率は、財務省の見通しでは2008年は40.1%になり、過去最高になるという。

国民生活、とりわけ高齢者にとって最悪の長寿医療制度は、その保険料を年金から天引きするという、取りっぱぐれのないやり方で始まった。

昔の言葉に「百姓とゴマ油は絞れば絞るほどとれる」というのがあるが、少ない年金で生活する者はどうなるのだろうか。

核家族化により、在宅介護も大変だ。介護施設を利用するにも、それなりの費用もかかる。いわゆる老老介護も増えるだろうし、これに伴う事故も増える。今年になってこうした事故の報道に何回接してきたことか。

国は福祉国家と言うが、はたしてどうだろうか。高齢者は好きで老人になったわけではない。少なくとも年金で生活できるよう国は助成すべきだと思う。

こんな状況の中でも、ききょうの里の職員は地域の施設利用者や在宅介護を必要とする方々のために、毎日、思いやりのある介護サービスを提供出来るように頑張っている。一生懸命の職員に心から感謝している。



社会福祉法人 桔梗会

特別養護老人ホームききょうの里
ききょうデイサービスセンター
沼田市在宅介護支援センターききょう

〒378-0002 群馬県沼田市横塚町957-2
TEL 0278-23-8831

ききょうの里居宅介護支援事業所
ききょうヘルパーステーション
ききょうの里短期入所生活介護事業所

群馬県沼田市横塚町957-2
fax 0278-23-8832

ききょうの里（従来型）

平成20年度、新しい年度が始まりました。

4月に入ってすっかり暖かくなり、ききょうの里の庭にも桜やチューリップなどの様々な花がきれいに咲いて私達の目を楽ませています。

ききょうの里は18年目の春を迎えました。新入職員2名、内部異動の職員1名が新しい仲間として加わることになりました。新たな力を得て、今年度も利用者様に一日一日安心して過ごしていただけるように、職員一同努力していきたいと思っています。

今年の冬はご家族の協力もあり、インフルエンザやノロウイルスの集団発生を防止することができましたが、利用者様の体調管理を重視するあまり施設内に閉じこもりの生活になってしまいました。

これから梅雨を迎えるまで、ますます暖かくなります。短時間であっても日光を浴びる事は骨粗鬆症予防にも有効であると言われておりますので、沼田公園へのツツジ見学や川場田園プラザへの新緑ドライブなどの外出行事を多く企画しています。是非ご家族の皆様にもご参加いただき、利用者の皆様と楽しい時間を過ごしたいと考えております。今年度もご協力をお願いいたします。



ユニット型（大地グループ）

大地ユニットでは、4月12日に沼田公園にお花見にでかけました。桜は見頃より少し早かったですが、チューリップや水仙など他の花も華やかに咲いていて、お天気にも恵まれ暖かく気持ちの良い一日でした。

利用者の皆様も楽しんでいただけた様子で「花がきれいだねえ」とつぶやかれたり、小さい子供に「かわいこちゃん」と話しかけたり、いつもより話が弾み笑顔が多く見られました。

お昼は厨房の協力によりお弁当持参で出掛けました。久しぶりに外で食べるご飯は格別においしいようで皆様いつも以上に食が進みました。普段、ご希望にてお粥を提供している利用者様も、おむすびを大きな口で本当においしそうに召し上がっていました。

さて、ユニットでは今年度の目標を「真のユニットケアを目指して」と定め、日々努力しております。その第一歩として、今までリビングで行っていた口腔ケアをそれぞれのお部屋で行うことにしました。小さな事ではありますが、その小さな事の積み重ねを大切にしていきたいと思っております。



まだまだ勉強段階で至らない点も多くありますが、これからも利用者様を第一に考えたユニットケアを目指していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

ユニット型（大空グループ）

4月20日の日曜日に、ききょうの里開所記念行事という事で、利用者の皆様と一緒に祝いしました。

昼食前にジュースで乾杯した後、箱膳でお赤飯をはじめ、お祝いならではのごちそうを沢山召し上がっていただきました。普段はお粥を食べているほとんどの方が、お赤飯に変更され食べていました。

お赤飯は、昔からお祝いの席には欠かせなかったものであるからこそ、食べ馴染んでいるものなんだと、改めて日本の風習を納得する日でもありました。

「今年はききょうの里が出来てから18年目を迎えます。」と話すと「へえ～、もうそんなに経つんだなあ。」と言う声が聞かれ、「18年前は俺も若かったんに、いつの間にか歳をとった。」と皆さんで大笑いして過ごす場面もありました。



月日が経つのは本当に早いもので、あっという間に1年、また1年が過ぎ今日に至りました。1年ごとに、利用者様の思い出・職員の思い出がたくさん積み重なってきた事と思っております。これからも多くの思い出が刻まれていくよう、利用者様の目線に立って関わって行きたいと思っております。来年の開所記念の時には、どんな話が出るのか今から楽しみです。

ご家族の皆様を始め地域住民の皆様には、これからもご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

ききょうの里パステーション

4月13日、利根沼田ホームヘルパー協議会主催の「長寿医療制度」（後期高齢者医療制度）についての研修会に参加しました。この制度をめぐる多くの混乱が起きていますが、私達も利用者様に少しでも説明できたらと思います。

話は変わりますが、毎年心待ちにしている桜。大地に根を張った桜の木を見ると、ゆったりとおおらかな優しい気持ちになります。ストレスの多い毎日に木々や花々の



移ろいを楽しみながら、外を歩いてみませんか？

花が咲き、散る潔さ、美しさ。若葉を愛でてその力をいただき、色づく葉を見て、落ち葉のカサカサとした音を聞き、その時々季節の移ろいを感じ、一年という時を、その節目をとおして、忘れがちな自然の豊かさ、おもしろさを気付かせてくれます。四季のある日本に生活できる喜びを大切にしながらの散歩をぜひおすすめします。



ききょうデイサービスセンター

利用者様の自立に欠かせない一つに運動があると思います。そこで今回はデイサービスが実施しているリハビリを紹介いたします。

ききょうデイでは機能訓練指導員（看護師）が利用者様一人ひとりの個別機能訓練計画書を作成し、午後2時から行っています。利用者様全員が椅子、車椅子で輪になり、輪の中で看護師と介護職員の二人がモデルになり利用者様と一緒に上、下肢の筋力の維持、低下予防の運動を行います。

看護師が1、2、3、4と数えながら右足、左足を交互に行います。両足、両腕及び指関節、肩関節の運動ですが、10分程続けて行います。その後、個別に通常の歩行練習、平行棒につかまっただけの立ち上がりの練習、平行棒での歩行練習、手作りの200g～500gの重さの袋を使った上腕運動等を職員が必ず側について常に声掛けしながら行っています。

始めた頃は利用者様も慣れないせいか動きが思うようにいかず、「腕が痛くなり疲れる」との感想でしたが、続けているうちにすこしずつ筋力も出て、今では「足腰が以前より強くなったようだ」と言っていました。ご家族からも歩行が良くなって来たとの話も聞かれるようになりました。

これから利用者様の体力向上に役立つ訓練を安全に楽しく継続させていきたいと思えます。



看護職員より

◇◆季節の流行（はやり）もの◆◇

寒い冬も終わり日ごとに暖かさを肌で感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

私たち看護職員は、冬というときまず頭に思い浮かんでくるのが感染症です。ひとくちに感染症と言っても種類や症状も様々ですが、近年脅威になりつつあるのが、インフルエンザウイルスとノロウイルスではないでしょうか。この二つのウイルスは人から人へ爆発的に広がることから、一般成人はもちろんのこと、特に乳幼児や高齢者では重篤化し、時に死亡に至ることもある危険な流行性感染症と言えるでしょう。

ききょうの里ではこの冬の間、感染症の流行を防ぐため、利用者様へのワクチン接種による罹患防止、職員へのワクチン接種・感染が疑われる場合の勤務調整などによる持ち込み防止、早期発見、症状に応じた適切な対応などに努めて参りました。職員一人ひとりの努力のためか、幸運にも目立った流行はありませんでした。これはとても素晴らしいことだと思います。

感染症は冬に限らず一年を通して様々な病原体が発生してきます。私たちはあらゆるルートからの侵入を想定し、日頃から感染症対策行動に細心の注意を払っています。その基礎となるのが自分の身を守ることです。自分が感染源になってはならないのです。

これから暖かくなり、病原体も本領発揮？してくると思いますが、今後とも利用者様を守っていくため感染防止に頑張っていきたいと思えます。



給食係

☆デイサービスのトレーを新しくしました！！☆

食事は一緒に食べる人や場所（環境）、食器などの外的要因もおいしさに関わってきます。また、人間は五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を使って食事を食べます。

目で食べると言われるように、見た目も味に深く関わってきます。集団給食では、一般的に洗浄や消毒、取り扱いやすさから落ととしても割れにくいメラミン食器を使用しています。

しかし、残食の多さに悩む給食施設では、食器を陶器に替えたところ残食が減ったという話があるように、食器もおいしさの一つの要因となっています。厨房職員の願いは、利用者の皆様においしく全部食べてもらうこと。ききょうの里ではいろいろな理由から陶器ではなく、メラミン食器を使用していますが、形や色にはこだわりを持って選んでいます。今年のお正月には湯飲みを新しいデザインに替えて良い評判を頂きました。また、デイサービスの利用者様に使用しているピンクのトレーは長年使用してきたため黒ずんできており、どうも料理がおいしそうに見えない・・・春に合わせてトレーを新しく買い換えました。たくさんの色の中から、職員や利用者様の意見を聞いてみると好みによってさまざまな意見が出てきました。ひとつに絞りきれず、濃いピンク色とモスグリーンの2色に決定！！少し色が濃く料理が負けてしまうかなと思いましたが、お皿をのせてみると鮮やかな色で料理が映えるようになりました。おいしい料理がより一層おいしくなったのではないのでしょうか。



沼田市在宅介護支援センターききょう

ききょうの里では、昨年度より市の委託を受け特定高齢者運動機能向上トレーニングを実施しております。主に介護保険を利用していない方が対象で、なるべく介護保険を利用せず地域で元気に暮らして行くことを目的とし、筋力トレーニングを行っています。

実施期間は3ヶ月間で、週に1度集まりストレッチや筋力トレーニングを行い、転ばない身体作りや仲間とふれ合い、お話をしたりしています。

また、この教室では毎回看護師による講義が行われており、高齢者でもストレッチや筋力トレーニングを続けて行くことで、今ある筋力が維持されたり、トレーニングした分だけ筋肉が付き、転倒予防になることや身体を動かすことで寝たきりを防ぐといった効果があることなどが話されています。

参加されている方からは、この教室が終わってもできるだけ介護保険の利用を先延ばしし、いつまでも住み慣れた自宅で楽しく過ごせるように、運動を続けて行かなければならないといった声も聞かれます。

最近では、「予防」という言葉をよく見たり、耳にしたりすることが多くなっています。季節も良くなってきましたので、たまには近所を散歩しながら花や草木を見たり、自宅で軽いストレッチをして、健康な身体作りをしてはいかがでしょうか。



職員紹介

この職に就いて

この職に就いて、今改めてこの仕事の難しさとやりがいを感じています。

私は専門学校を卒業し、今の仕事に就いたわけですが、学校で学んだことはあくまで基本であり、今も日々学ぶことばかりです。実際に多くの利用者様に出会うなかで、十人十色だということを痛感させられます。当たり前のことなのですが、実際に関わらせていただくなかで、自分自身の価値観でみるのではなく、見方を変えることが必要だということ学びました。

やりがいを感じるのは利用者様に適したケアを他職種との話し合いで、一丸となって考え、実行した時にうまくいった時です。それでもまだまだ日々試行錯誤の連続で、なかなかうまくいかないこともあります。

また、高齢の方が多いため日々の状態を注意深く観察することも必要です。急変を防ぐうえでも、些細なことでも職員間での情報の共有が重要です。

しかし、どんなに注意をしても避けられないこともあります。利用者様の最期を看取るときは一番つらく、「何か他に出来たのではないかと」と、落ち込むことも多くあります。私達はその最期に、どこまでその方に対して最善を尽くせたか、それを今後はどう活かしていけばいいかと考えさせられます。考えていきながら、だんだんとつかんでいくなかで利用者様の笑顔がみられた時には、ただただうれしく、逆にパワーをもらうことも多いです。

日々、業務に追われがちになってしまいますが、この気持ちを忘れずに利用者様一人ひとりに目を向け、何を考え何を求めているのか、必要とされているのかを常に考え、他職種との連携をとりながら今後も利用者様の視点にたった介護を目指していきたいと思っております。



介護主任
根岸 雅子

新入職員紹介

こんにちは。

群馬社会福祉専門学校を卒業した阿部千秋と申します。

職員の方や利用者様、御家族の方からアドバイスを頂きながら、優しさや思いやりの気持ちを持てるような職員を目指して、一生懸命頑張っていきたいと思っております。

皆様には色々とお迷惑をおかけしてしまうこともあるかと思いますが、ご指導よろしくお願ひします。



こんにちは。

今年の4月1日からききょうの里従来型でお世話になっている藤岡幸枝と申します。

まだまだ分からないことも多く、至らないことも沢山ありますが、先輩職員や利用者様の皆様に色々とお教えいただきながら、日々学んでいきたいです。少しでも早く仕事に慣れ、職員の方や、ご利用者の方々とうまく働けたらと思っております。

まだまだ未熟ですがこれから頑張っていけますので、どうぞよろしくお願ひします。



今後の予定

☆デイサービス

- 5月 母の日プレゼント（中旬）
お花見ドライブ（下旬）
絵手紙・てまり教室
- 6月 父の日プレゼント（中旬）
誕生会（下旬）
- 7月 買い物ツアー（中旬）



☆ききょうの里

- 5月 公園つつじ見学（上旬）
母の日（11日）
- 6月 父の日（15日）
ほたる狩り（下旬）
- 7月 七夕（上旬）
横塚まつり（中旬）



☆ユニット型

- 5月 母の日（上旬）
ドライブ（中旬）
- 6月 父の日（中旬）
お楽しみ会（下旬）
- 7月 七夕（上旬）
吉祥寺ドライブ（中旬）
横塚まつり（中旬）



編集後記

昨年より駐車場横や中庭の花壇を整備し、秋にはたくさんの球根や宿根草を植えました。

「なかなか芽が出ないね」「球根食べられちゃったのかなあ」等の心配している会話が聞こえたのか、一雨ごとに芽が出てチューリップ・水仙・ムスカリ・芝桜・・・色とりどりの花が咲き始めました。キレイな花があるっていいですね、心が和みます。

世間ではたくさんのチューリップの花が切られてしまったり、パンジーが引き抜かれてしまったりしてマスコミを賑わせています。心ないいたずらに心が痛む今日この頃です。

これから夏には百合が咲く予定です。今から心待ちにしています。



