



ききょう便り

平成26年 春号(第37号)



春の沼田公園

「北国に春」

評議員 小林 博



桜は今満開、やがて四方の山々は緑と化す。永く厳しい冬、「今までに経験したことのないほどの寒さ」とか「30年に一度、100年に一度」といった初めて聞く言葉が聞こえてくるほどの厳冬に見舞われた。今年の春は待ちに待ったと特別に感じるような気がする。

しかし、社会の現実消費税のアップと少子高齢化だけが耳に響く。

全国で100歳以上の高齢者が55,000人を超えているといわれています。6年後の東京オリンピックが開催される頃から日本の人口は減少し、2,030年には9,200万人となる。30年後は65歳以上の人の割合が40パーセント、2.5人に一人が高齢者となり、超高齢化社会を迎えようとしています。そのうちの4人に1人は、独り暮らしになるといわれている。ある独り暮らしの人に聞いたところ「誰かと口をきくのは三日に一度」との答え、また「正月三が日を過ごした相手は」との問いには30パーセントの人が「一人で」との回答だったそうです。またある人は過去に寝たきりの妻を看取ったあと「独り暮らしは気楽」と思っていたが、今では「孤独死」の不安が先立つという。特別養護老人ホームに入れない「待機高齢者」は増加している。ならば体が動けなくなる前にどう備えればいいのかだろう。

第3次沼田市地域福祉活動計画が3月に策定され、基本目標の一番に「支えあいとつながりのあるまちづくり」をあげ、福祉委員(見守り協力員)を設置、推進していくことになりました。鎌倉の円覚寺の管長は「人間は弱いもの、弱い者同士助け合いましょう」と言っていました。弱いのはあなただけではありません。

職員の並々ならぬ努力とご苦勞に敬意を表すとともに、職員が働きやすい環境づくりと、利用者様や家族の方が安心して利用できる条件づくりが急務と考えます。

社会福祉法人 桔梗会

特別養護老人ホームききょうの里
ききょうの里短期入所生活介護事業所
ききょうデイサービスセンター
ききょうの里居宅介護支援事業所
沼田市在宅介護支援センターききょう

ききょうデイサービスセンター岡谷
ききょうヘルパーステーション

〒 378-0002

群馬県沼田市横塚町 957 番地 2

TEL 0278 - 23 - 8831

FAX 0278 - 23 - 8832

〒 378-0061

群馬県沼田市岡谷町 687 番地

TEL 0278 - 23 - 8861

FAX 0278 - 23 - 8852

発行責任者 諏訪 光生

ききょうデイサービスセンターの取り組み



ききょうデイサービスセンターでは、個別リハビリテーションやレクリエーション等を通じて、利用者様の健康増進、身体能力の維持向上に取り組んでいます。



リハビリテーション

リハビリテーションは利用者様毎に作成した計画書に基づいて行っています。



レクリエーションは、利用者様に楽しんで頂けるゲームを取りそろえております。又、個別レクでは手芸や陶芸などを行っており、年に一度作品展で披露しています。



レクリエーション



手作りおやつ

季節が感じられるおやつを利用者様と一緒に作り、おいしく頂いています。



ききょうデイサービスセンター岡谷の取り組み

みんなで“楽しくほがらかに…”



田植え



稲刈り



脱穀



手打ちうどん

昔話に花を咲かせたり、みんなで思い出話しをしながら手作りのお饅頭やおはぎ、手打ちうどんの昼食会を行っています。



おはぎ作り



ぶどう狩り



納涼祭・盆踊り



お花見

利用者様の認知機能の維持向上を目指し、趣味や特技に合わせた色々な作業や、季節感を感じていただけるような行事にも力を入れ取り組んでいます。
今年度は利用者様にやりがいを感じていただけるような作業を取り入れ充実させたいと思っています。

フォトアルバム(行事紹介)



利用者様と楽しく
沼田市総合運動公園へ花見に行ってきました。

沼田公園へ花見！
自然と笑顔が
こぼれます。



沼田市の慶祝訪問で
7名の利用者様が
お祝い品を頂きました。



みんなで楽しく桜
餅を作りました。



敷島公園へ花見に行きました。
お天気にも恵まれました。



開所記念の祝膳



つくしの会の皆様にお越し頂き、踊りを披露して頂きました。

岡谷八木節保存会の
方達に傘踊りを披露
して頂きました。



機能訓練に携わって

私は、今年から機能訓練の仕事に携わらせていただいています。

4月15日、沼田病院の理学療法士の安部川先生が施設で勉強会をして下さいました。

死因の上位を占める肺炎について詳しく説明して頂きました。

長期寝たきりの人の肺は重力による肺の圧迫・水分や胸郭の圧迫、肺の下側の換気不良などによって肺炎を起こしてしまうとのことでした。

体位交換やヘッドアップ・左右のシムス位（うつ伏せと横向きの中間の姿勢）をクッション等を使い行うことで肺炎予防が出来るとのことでした。利用者様個々のリハビリやベッド上でのポジショニングなど、先生が施設に来所して下さいました際に色々指導していただき、リハビリについて勉強をして行きたいと思っております。また勉強会や研修等があれば積極的に参加したいと思っております。



(看護 小林)

特別養護老人ホームには認知症など何らかの疾病や身体機能の低下により要介護状態となり、入浴・排泄・食事等の介護が必要な方が入所されています。その中で羞恥心が最も強く感じる排泄では、他人には携わって欲しくないと強く思っていることだと思います。私達は排泄の方法として、立位は取れないが排泄の訴えができる方は、安全のため職員二人でトイレ介助を行ったり、排泄の訴えが自らできなくても立位が少しでも取れる方がいたら、積極的にトイレ誘導をして、羞恥心やプライバシーに十分配慮してトイレで排泄できるように支援しています。トイレで排泄することにより、陰部・臀部が尿で濡れている状態が少なくなり、清潔を保つことで皮膚のトラブル予防になります。また、トイレを使用する時に、立ったり座ったりすることにより身体のリハビリ効果も生まれます。この取り組みをしていく中で、入所当初はおむつを使用していましたが、尿意が有ることが分かりトイレ使用をアプローチしてトイレ介助をし、それを継続していたら自力で立位が取れるようになった利用者様もいます。また、立位は取れるが歩行はできていなかった方が、立位が安定してきてトイレまで5mぐらい手引き歩行が行えるようになっていたりしています。身体機能の低下によりトイレに座れなかったり、排泄の有無が分からなかったりしてやむを得ずおむつを使用している方もいますが、それは最終的な方法と考えていきたいと思っております。日常生活を営むために、利用者様が保有している能力を最大限に活用して援助できるように、職員同士で意見を積極的に出し合いみんなで協力して利用者様の尊厳を常に意識して関わり続けたいと思っております。

(ききょうの里従来型 佐藤)

職員紹介

生活相談員として

私の祖母は16年前、ききょうデイサービスセンターを利用していました。当時の職員の優しさ、介護に対する手厚さ、明るい表情や希望に満ちた笑顔が忘れられなく、そんな介護に携わる仕事がしたいと思い、社会福祉系の大学を卒業後、他の介護サービス事業所勤務を経験し、2年前にききょうの里に入職しました。

デイサービスの生活相談員として、利用者様やご家族、他の介護サービス事業所や行政、病院等と連携を図り利用者様にとって、どういう支援をしたら幸せな日常を送っていただけるのか試行錯誤しながら、充実した毎日を送らせていただいています。



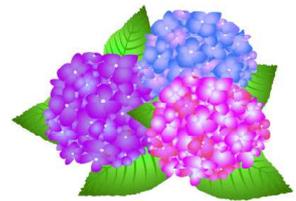
祖母のように一人でも多くの方が「幸せ」を感じて頂けるようなデイサービスを展開していけるように鋭意努力していきたいと思っています。



生活相談員
宮野入 義之

一口メモ

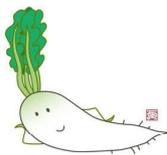
すがすがしい春ですが、もうすぐ梅雨の季節になりますね。うっとうしい梅雨に気分が参ってしまいがちですが、紫陽花の白や青、紫のきれいなグラデーションに雨がよくお似合いで、紫陽花の咲くこの季節も好きだったりします。紫陽花は、「七変化」とも呼ばれるように花の色が時間の経過と共に変わります。



また、一般に「土壌が酸性ならば青、アルカリ性ならば赤」になると言われています。紫陽花の色は『アントシアニン』という色素によるもので、これに補助色素とアルミニウムが加わると青色になります。土壌が酸性だとアルミニウムが溶けていて根から吸収しやすくなっており、中性やアルカリ性ならアルミニウムが溶けにくい状態になっています。同じ紫陽花の株でも根のある場所で吸収具合が違うため花の色は少しずつ変わるそうです。

しかし、職業柄とでも言いましょうか、紫陽花の色の仕組みを知ってから紫陽花を見るたびに思い出してしまうのが、うちのこと。

便の色と食事は関係が深く、食事内容によって変化します。アルカリ性（肉類や脂肪類が多い食事）は黒っぽい茶褐色。酸性（野菜類が多い食事）は黄色っぽいオレンジ色。弱酸性（バランスよい食事）は黄色っぽい黄土色。出血があったり鉄剤を内服していたりすると黒色になります。紫陽花は土から栄養として吸い上げた物によって色が変わる。人間は口から栄養として食べた物によって出されるうんちの色が変わる。なんだか似ていると思いませんか？



(調理師 本多)

☆☆今後の予定☆☆

☆ききょうデイサービスセンター

- 5月 三色焼きパーティー
- 6月 誕生会
- 7月 お買い物ツアー



☆ききょうの里（従来型・ユニット型）

- 5月 新緑ドライブ
- 6月 外出行事
- 7月 七夕祭り



☆ききょうデイサービスセンター岡谷

- 5月 野菜の苗植え・田植え
端午の節句
- 6月 屋内運動会
手作りおやつ（焼きそば・たこやき）
- 7月 七夕祭り
ブルーベリー狩り



◇◇編集後記◇◇

春うらら・・・花々が咲き乱れる季節の到来です!!なんだか気分がウキウキして来ますね!どこか旅行に行きたいなあ。なんてつい考えてしまいます。ききょうの里でも、ウキウキなことがあるんです!前号でお知らせした「太陽光発電設備」が完成しました。毎日せっせと発電してくれます。天気の良い日は春の気持ちよさに加えて発電も楽しみの一つなんです。玄関入口のモニターの変化も楽しいですよ!是非見に来て下さい。

(総務課 高橋)

