



# ききょう便り

平成27年 夏号（第42号）



ききょうの里 夏祭り

## 「就任挨拶」

理事長 佐藤 渡



猛暑の中、一雨あればと願って空を見る、冷夏を心配した年もあったのに、人間、自分の都合で天候もうらめしく思ったり憤りにもなる。何と自分勝手な願いと知りつつも、最後はあきらめと次善策に傾注するのが在り来たり者の生き方である。

この度（去る5月27日より）桔梗会理事長に就任致しました佐藤で御座います。初代の小野氏、二代の松井氏の名声、実力には遠く及びませんが評議員、理事及び監事の皆様の意見を尊重しながらその任に当る覚悟でありますので宜しく御協力いただきたいと思います。

平均寿命が男女共に八十才越えの日本は世界一長寿国です。「元気に老いる」健康長寿こそ理想の人生と言われますが、私自身、昭和十一年三月生まれ七十九才四ヶ月であります。これも医療の進歩、福祉事業のお陰と感謝し、私に出来ることは引き受けるのがせめてもの努めと信じております。知恵を出すだけの人はいるが、知恵を役立てられる人は少い、力も富もなく知恵も出せなければ真面目に生きることだ。

介護職員不足は全国で三十八万人、本県で一万一千人と言われる現状、家庭内でも老々介護は当然の状況です。他人ばかりを頼らず、喋りまわって認知症を遅らせたいと思う毎日です。

### 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 堤 佳 史

## ききょうデイサービスセンターの取り組み



当センターでは、認知機能の低下を予防するため、集団で行うレクリエーションの時間に、脳トレーニング体操や、脳トレーニングゲームを取り入れています。

「あんたがたどこさ、肥後さ、肥後どこさ、熊本さ・・・」と歌いながら足踏みをして「さ」の時に手拍子を打つ、という三つの動作を同時に行うゲームです。

利用者の方々からは、「昔、まりつきをしながら、よく歌ったよね。」などという声が聞かれました。他にも、指を使った脳トレーニングもいろいろ考えて行っています。教える方の職員もよく間違えるので、利用者の方々と一緒に大きな声で笑ったりして、楽しみながら行っています。



大きな作品をみんなで作ろうということで、大量の「お花紙」を使って、春には「桜」を、また、夏にかけては「ひまわり畑」を作りました。



個別のレクリエーションでは、昨年からの続きで「鯉のぼりのうちわ」を作りました。今は、「ひまわりのうちわ」作りを始めています。



昨年できなかった陶芸教室を再開しました。今年は、食事の時に食べ物を取り分ける「小皿」作りに挑戦しています。出来上がりが楽しみです。

お誕生日会の際に、本物（本職）のバスガイドさんが慰問に来てくれました。椅子をバスの座席のように並べ、バスに乗った気分で関越道に沿ってガイドさんが名所などを案内してくれました。また、ガイドさんと一緒に「懐メロ」を歌いながら、東京方面へ観光ツアーに出掛けた気分も味わうことができました。利用者の方々は、大喜びで楽しい時間を過ごすことができました。



## フォトアルバム(行事紹介)

### ききょうの里夏祭り

あかぎ団&ぐんまちゃんも来所してにぎやかな一日でした!!



職員がお祭り開始前に気合いを入れ、準備にとりかかりました。



暑～い夏の到来です!

「五月雨を集めて早し最上川」と歌われた梅雨の時期もやっと過ぎ、暑い夏の到来です。今の雨は災害につながりやすく、歌のような気持ちを感じている余裕がありません。しかし、アジサイの花を愛でる気持ちの余裕がほしいのも事実です。さて、この暑い夏、猛暑対策の重要な課題は、1)熱中症対策、2)食中毒対策です。まず、熱中症対策としては、室内でもこまめな水分補給をすることです。高温の部屋の中にとくと、知らず知らずのうちに体が熱せられてしまい、徐々に体内の水分とナトリウムが失われてしまいます。すると、めまいやこむら返りが起こったり、頭痛や吐き気や倦怠感を感じたりするようになります。こうした状況から身を守るためには、室内の温度管理と水分補給が重要です。次に、食中毒対策としては、生ものを極力食べないこと、加熱調理後2時間以内に食べることが大切です。利用者が、体調を崩すことなく夏を楽しく元気に過ごせるように、私たち看護職員は異常を早期に発見し、対処してまいりたいと思います。暑さに体を馴らし、汗をかき習慣をつけることに加え、室内にいても喉の渇きを感じる前から、こまめな水分補給をし、利用者様も皆様も共にこの夏を健康的に乗り切りましょう。

ききょうの里

看護職員 田澤 明恵



認知症の利用者様の生活を観察していると、私たちの生活では考えられないような出来事が、毎日日常的に行われています。一般的な例として、食事をした直後に「ご飯はまだですか。」といった記憶障害があります。この場合、「さっき食べたばかりですよ。」と伝えても納得して頂くことはできません。なぜなら、ご本人の中ではまだ食事をしていない、食事を見ていないのです。そこで、「今ご飯を炊いているところなのでもう少し待っていて下さい。」と伝えると、これから食べられるという安心感に繋がり利用者様の中にある不安が解消されて、実際には再び食事が出るわけではないのに満足されるのです。介護という仕事は、私たちの当たり前の概念で利用者様と接しても良い支援はできません。利用者様の中にある不安をその時その時に見つけ解決することが良い支援になります。その為にも、生活を観察することが大切になってきます。不安は何らかのアクションが必ずあります。ある利用者様は、食事を食べる喜びが生活の大部分を占めています。素直に「ご飯を下さい。」と訴えられるときもありますが、認知症高齢者の場合、自分の気持ちを理解しうまく表現することは容易ではありません。その為、本当はご飯が欲しいにも関わらず、これから盛り付けされるお皿や箸を片付けてみたり、「眠いから寝る。」というような全く異なった欲求を表現してしまいます。それを鵜呑みにして「食事はいらぬのですか。」「寝ますか。」と声をかけると、実際の訴えである食べたい気持ちに反する為、より不安や不快感となって突然怒り始めてしまいます。利用者様の本当の訴えを見抜くことは容易ではない為、毎日の生活を観察しその人を理解するということが重要になってきます。介護職に携わり5年目になりますが、毎日が理解の葛藤であり悪戦苦闘しながらも、利用者様の不安を解消していくことが、この仕事のやりがいに繋がっているのかなと思います。

ききょうの里 (ユニット型)

介護職員 芝 かよ

## 職員紹介

### \*\*この職に就いて\*\*

ききょうデイサービスセンターに入職した頃は、右も左もわからないまま、介護職に就きました。3ヶ月を過ぎた頃に、ある利用者様から、「だいぶ職員さんらしくなってきたね。笑顔がすごくいいね。」という言葉を受けました。嬉しい思いが沸いたのを今でも思い出します。

その頃の私は、何もわからずいつも不安な顔をしていたんだろうな、と思います。それ以来“常に笑顔”をモットーに仕事に励んでいます。

利用者様と日々過ごす中で、たくさん学ぶことが多く、また、励まされることも多くあります。その中でも、利用者様が心から笑う姿を見ることが、私にとって一番の喜びです。

利用者様にとって、デイサービスは生活の一部であり、貴重な時間を過ごす場でもあると思います。その時間を共に過ごすことができるのは介護職だからこそであり、その中で、共に笑ったり、共に泣いたり、共に悩んだり、共に楽しく過ごせる時間を大切にしていきたいと思っています。

利用者様が、「デイに来て良かった。」「楽しかった。」と思えるよう、また、何よりもたくさんの笑顔がみられるよう、皆様を支援していきたいと思っています。



介護職員  
清水 紀子

## 一口メモ

ジメッとした日本の夏。この湿度の高い暑さに体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるといった症状が夏バテです。夏バテの原因の多くは、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。暑いからといって、冷たい物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に陥ります。

ところが最近の夏バテに大きく寄与していると考えられるのが「冷房」。室内外の温度差に体が混乱して自律神経が失調状態になることが原因と考えられます。

夏を上手に乗り切るには、規則正しい生活を送ることが何より大切ですが、日常生活で出来る予防法として今の生活を見直してみてもいいでしょうか。

●食 事… 栄養バランスの良い食事を摂ることが基本ですが、食欲がない時は「量より質」を心掛けましょう。

良質のタンパク質を十分に補給（冷や奴・豚肉の冷しゃぶ等）

ビール・清涼飲料水の飲み過ぎに注意!!

ビタミン・ミネラルをしっかり摂り、香辛料や酸味で食欲増進をはかる。



●睡 眠… 夜更かしせず、たっぷり睡眠時間をとって疲れを翌日に持ち越さない事が一番です。

●室内での

過ごし方… 外気温との差が5～6℃が理想です。エアコンの温度調整をこまめにしたり、直接エアコンの風があたらないように風向きを変え、上着を羽織ったりして体温の調整をしましょう。

●運 動… 汗をかくのは体の温度調整のためにとっても重要です。血流も良くなり、老廃物も出てゆくという効果もあります。暑いからといって体を動かさないとうまく汗をかくことができなくなります。涼しい時間帯に散歩するなど、適度な運動をしましょう。

夏本番、健康的に有意義に過ごしたいですね。

栄養管理職員 吉野 美穂

### ☆☆今後の予定☆☆

#### ☆ききょうデイサービスセンター

- 8月 夏祭り
- 9月 敬老発表会・りんご狩り
- 10月 室内大運動会



#### ☆特別養護老人ホームききょうの里（従来型・ユニット型）

- 8月 沼田祭り見学・外食会
- 9月 敬老食事会
- 10月 ぶどう狩り・りんご狩り



#### ☆ききょうデイサービスセンター岡谷

- 8月 バーベキュー
- 9月 ぶどう狩り・十五夜だんご・おはぎ
- 10月 稲刈り・脱穀・十三夜だんご・新米おにぎり

### ◇◇編集後記◇◇

毎年恒例の「ききょうの里夏祭り」は今年もたくさんの方にお越しいただき、盛大に開催することができました。ご協力ありがとうございました。

これから夏本番となり、まだまだ暑い日が続きますが、熱中症や夏バテなどに、気をつけてお過ごしください。

寝苦しい夜もありますが、睡眠第一を心がけてくださいね。

総務課

事務職員 伊与久 真美

