

あやとり

あやとりは、要介護認定者と介護相談室を結ぶ機関紙です

発行元：那須塩原市
介護サービス相談機関
「介護サービス相談室」

発行日：2017年12月25日



心を静める

皆様は今年、どんな一年だったでしょうか。

私たちの毎日は良い事ばかりで無く、迷いや不安、悲しみや怒りなども、日々の暮らしのなかで生まれてしまいます。そして不安や悩み事は、心だけではなく体の免疫力も弱めてしまうそうです。

それをどう静めたら良いのでしょうか。

皆様それぞれに方法をお持ちかもしれませんが、少しの時間で誰にでもできる「心を静める方法」を試してみませんか。

*体の力を抜き、ゆっくり呼吸を数えてください。

*呼吸している「今の自分」に集中します。

*何か思いが浮かんでも「思っているな」と、静かに自分を見つめ、そしてまた呼吸に戻ります。

このように、数分でも毎日続けると、自律神経も整い、心を休ませる事ができるそうです。

ストレスの多い時代に、世界の研究者が注目する、「マインドフルネス」という方法のひとつを紹介しました。



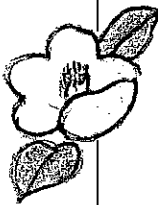
介護サービス相談員の活動から



介護相談員は市内の施設と皆様のお宅に訪問して、利用者の皆様や家族、職員などから、ご意見をお聞きしております。介護相談員の感じたことも交えてご紹介致します。

利用者の方々の声

- 半身麻痺で目も悪いが、施設の行事や外出を楽しみに、職員の世話になりながら、感謝して暮らしています。(入所)
- 童謡や懐かしい歌謡曲を選んで、皆と歌っています。トイレに行くのも忘れるくらいに楽しいよ。(グループホーム)
- 夜、見守りに来る職員さんは部屋の温度をまめにチェックしてくれるので快適に過ごしています。(小規模多機能)
- 数か所のデイサービスを一日体験して、ここにしようと思っただのは職員の対応の良さ、見守られている安心感です。
- 施設暮らしで何より嬉しいのは「困っていること」を職員が聞いてくれること。自分からは頼めないので助かります。(入所)



家族の方々の声

- 体調を崩し、主人をショートステイにお願いした。健康管理はしてもらえろし落ち着いて過ごしているので、安心しました。
- 何とか立っていられる状況ですが、車椅子で出かけたい。新幹線に乗る時は、駅で介助してもらえますか。

(在宅)

*電車に乗る時は、駅にお願いすれば介助してもらえます。

(できれば、事前に連絡をしてください)

職員の方々の声

- 今日の昼食は「から揚げ」。グループホームでは、特にから揚げが好まれ、皆さん完食です。
- 施設の催しは、ボランティアや家族も、入所者の皆さんと一緒に楽しめます。出来るだけ多くの家族に参加して頂き、情報交換したいと思っています。
- ひとり暮らしや家庭の事情で、自宅では暮らせない高齢者が多くなりました。デイサービスやショートステイを組み合わせた小規模多機能施設の利用が増えています。

介護相談員が感じたこと

- 毎月変わる入浴剤。今月はメント風呂。気持ち良い事でしょう。(グループホーム)



- デイサービスのテーブルに並ぶ絵本、料理本、野菜作りの本など種類も多く利用者が自然に手に取り、読んでいます。音楽のCDも沢山揃えてありました。
- 週一回、歯科衛生士による歯の磨き方、入れ歯の具合など口腔チェックを実施。治療の必要な人は、受診するそうです。(入所)

介護施設の取り組み



介護相談員が訪問している各施設での取り組みの一部をご紹介します。

居酒屋

月に一度、デイサービスの昼食が「居酒屋」の日に変わります。お品書きで職員が注文を承り、ノンアルコールの飲み物の種類も豊富です。

職員の音頭で「乾杯」が始まると、隣の人、向かいの人がコップを近づけ、笑顔でいつきに和やかな雰囲気になりました。



体操の先生

食事の前の体操は利用者さんが指導者になり、大きな掛け声で皆さんを引っ張っています。仲間のリードでやる気がありますます出で楽しい時間になっています。



買い物リハビリ

近くのスーパーに千円を持って出かけるデイサービスの利用者さん。予算内で消費税を考えて買い物をするので、脳トレになると好評です。

外食は楽しい

少人数に分かれて食事に行きます。ラーメン、お寿司など好きな物を食べます。普段、食の細い人も完食です。

一泊旅行

毎年、デイサービスの利用者さんと職員が一緒に温泉に出かけます。(希望者)「車椅子でも安心して出かける」と好評です。

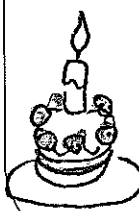
魚の解体ショー

施設に専門家が来てくれて魚の解体ショーを披露します。皆さんは楽しく見学した後にお刺身で食事です。

誕生日会

誕生日会は利用者さんが主役になれる日です。

仲間からの祝辞を受け、本人も感謝の言葉を述べます。職員から手作りのプレゼントを頂き、最後は皆さんに囲まれて記念写真を撮り、満面の笑みです。



入浴

果物風呂やハーブ風呂
果物や柚子、菖蒲など季節毎に楽しんでいます。



温泉風呂

天然温泉や日本各地の入浴剤で温泉気分を味わっています。

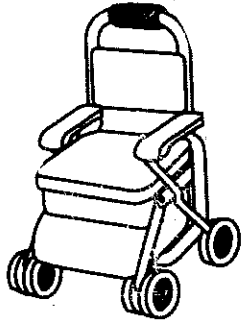
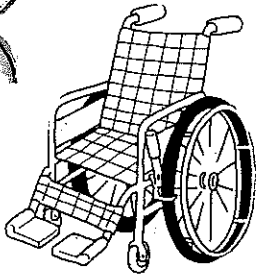
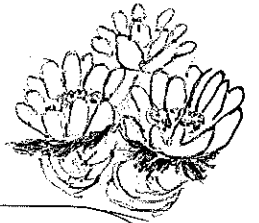
マッサージ

デイサービスや入所施設などで機能訓練士やマッサージ師が活躍しています。

笑顔で優しく接し、入所者さんたちは「気持ち良い」と満足そうです。



介護リハビリ体験談



突然の病で、今までの生活が一変してしまつた。動かない手、歩けない足。この先どう生きていったら良いのかと悩み、眠れない日々。少しずつリハビリが始まつても、手や足に力が入らないし、リハビリは辛く、やめたいと思う時もありました。

通所リハビリテーションの療法士さんたちの温かい励ましもあり、せめてトイレに行けるようになりたい、一本杖で自分の足で歩けるようになりたいという夢を持つようになり「暖かくなつたら旅行に行きたいね」そんな会話をする仲間も出来ました。

身体は思うように動かないけれど、大事なことは自分がどうなりたいたかと思う事だと、めげずにコツコツ頑張っています。

家の中で転ぶことが多くなり、足腰が弱くなつてしまつたと嘆く母。せめて身の回りの事だけは自分でやりたいと希望がありました。ケアマネジャーさんに相談すると、訪問リハビリを勧められ、利用することになりました。

訪問看護ステーションより療法士さんが来て、リハビリを受ける回数や時間等を相談しながら、自宅で無理なく続けられています。

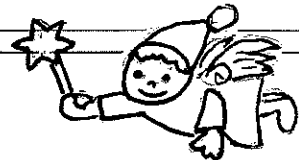
今では友人宅へ押し車で出掛ける機会が増えました。

脳梗塞で右半身が不自由になつたが「対応が早かつたため、比較的軽度の脳梗塞だつた」と医師に言われた。数か月のリハビリに励み、右手で鉛筆を握り文字が書けるようになった。足はもうひと踏ん張り、とにかく少しずつ頑張るよ。

骨折して入院。要介護になつて施設を利用することになりました。リハビリをして要支援になり、今は介護保険を卒業し、近くのスーパーまで歩いて買い物に行けるまでになりました。

これからは地域で催している、いきいき百歳体操に参加していきます。

リハビリの専門家ってどんな人？



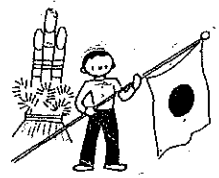
理学療法士・・・日常生活に必要な基本動作(歩行、寝返りなど)を行う機能を維持・回復するために、運動療法や温熱を使った物理療法などを行います。

作業療法士・・・日常活動の食事、料理や遊びなどの動作を通じて心身の機能の回復を図ります。

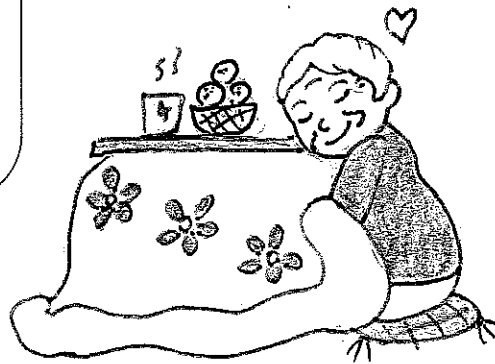
言語聴覚士・・・音声・言語・聴覚・嚥下(飲み込み)に障害のある方に訓練や検査などを行います。

◎介護リハビリを受けるには主治医の意見書が必要な場合があります。ケアマネジャーにご相談ください。

ある日の訪問から



家の嫁は日本一だよ。家でお風呂に入る時に「髪を自分で洗うと、リハビリになるからね」と言われているので、背中だけ流してもらいます。デイサービスに来ると、職員が「週に一回だけだから甘えていいよ」と言ってくれるので、嫁には内緒で、その日は思い切り甘えています。



一人暮らしでも田畑を耕し、そばやうどん打ち料理など何でもしてきたのに骨折で入院。その後入所となり、このままでは何も出来なくなってしまうと不安になる。入所生活に不満はないが、施設に「こたつ」は置けないのかな、泣くほど恋しい。

初めてデイサービスに来た頃は、慣れないで気まずい思いをしましたが、今では知り合いもできました。ご近所さんのお茶飲みは、安心しますが話題はいつも同じ。施設での会話は新鮮で、大切な情報交換の場です。



デイサービスで習字を始めてから元気が出ました。短歌や詩を文字にするので、題材を探しながら、景色や人の動きを見たりする。それが楽しく時間があつという間に過ぎます。

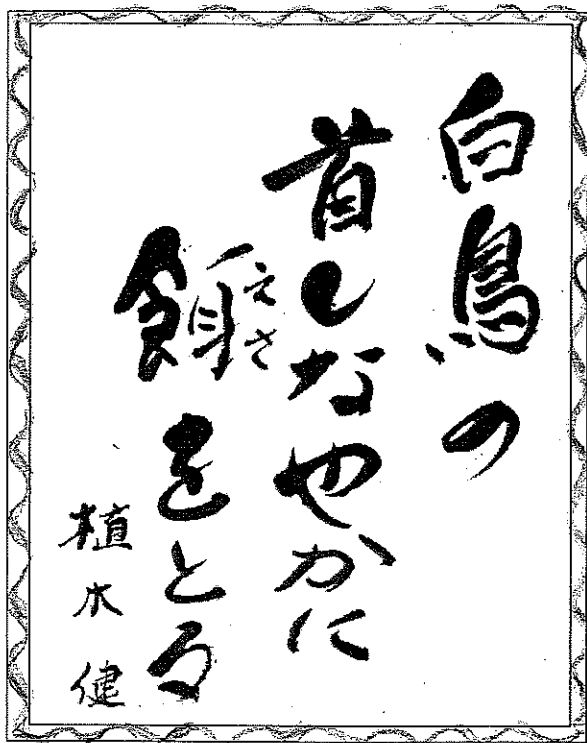


目が悪くて見出ししか読めない。それでも新聞を毎朝広げているよ。見出しをつなげて内容を想像していると、頭の体操になる。もう一つの日課は、車椅子を足で動かして、六百歩進む運動。おかげで、足腰が強くなったように思う。

読者の広場



粘土で作った福寿草です。季節に合わせて飾り楽しんでます。手先を動かすことが元気の源。
ケアプラザはつはる 高桑キヌエさん

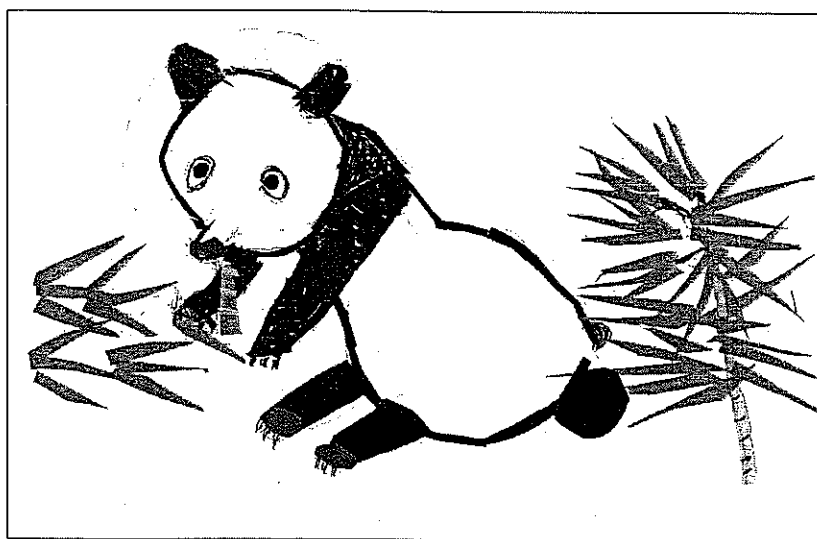


詩や俳句を詠み、書を楽しんでいるそうです。
優雅な白鳥の姿が目には浮かびますね。

介護老人保健施設マロニエ苑

通所リハビリテーション

植木 健さん



上野動物園で待望のパンダの赤ちゃんが
生まれました。愛らしい表情に描かれて、
癒されますね。

小規模多機能型居宅介護 四季の花

岩崎春子さん

相談室からのご案内

介護の相談や心配事がある方は
相談室へお電話をどうぞ
☎ 0287-73-0056
(9:00～16:30)
所在地 〒325-0042
那須塩原市桜町 1-5
介護サービス相談室

編集後記

今回は工夫を凝らした施設の行事やレクリエーションの一部を紹介させていただきました。

今年も相談員の訪問の時には、皆さま快くお話ししていただき、ありがとうございました。

皆さまからのご意見、ご投稿をお待ちしております。