

第23号

2011年1月1日発行

発行元：総合施設やすらぎの杜 延寿
生駒市小瀬町1100番地

連絡先：電話0743-76-2266

FAX 0743-76-2260

E-mail：enju@m3.kcn.ne.jp

URL：http://www.enju.net/

編集担当：辻野 勝久

えん

2011新年号

賀正

『年賀状』

施設長 井上 太

「あけましておめでとございます。」
皆様がこの「えん」正月号をお読みの頃は当然出来上がっている予定ではありますが、私は、毎年木版画で年賀状を作成することになっています。只今その木版との格闘中なのですが、版木を彫るのに疲れて、ここ数年分の残っている版木を眺めていると三年前の干支が抜け落ちているのに気付く。父が亡くなった翌年の版木がない。もう三年になるのだと、ふと考えてしまう。その父の影響もあり、小学生の頃から始めた事が今に至る。当初は芸術的センスの無さを、なんとか誤魔化せるのではという思いが強かったのが本音ですが……、とは言うものの、足掛け四十年、学生の頃には遊び呆けて年賀状も出さずじまいの年もあったと思うが、ほぼ毎年、木版を彫り続けてきた。ここまで来るとほとんど「行」だと思ふ一方、筆不精の私としては、年賀状ぐらいは手書きで手作りという思いがあるのも事実である。若者たちは携帯メールで年始の挨拶と言うのが極当たり前（否定するつもりはないが）のようですが、元旦に炬燵で届いた年賀状をひとつひとつ眺めるのも正月らしくていいものです。手作りの年賀状は、それぞれの方の特徴が出るように、毎年賀状を拝見していると、お名前を確認する前に、何となくですが何方の年賀状かわかるものもある。

皆様も毎年届くあの方からの年賀状を大切に、また心をこめて年賀状を送りたいものですね。あらためて四十年分の版木を残しておけばよかつたなと思う（父作成分も含め）今日この頃です。



特別養護老人ホーム

『今年の抱負』



介護主任

津田 光永

今年は職員一人一人の持つ力がさらに発揮できて、よいチームワークの元でご利用者に関わっていけるよう頑張りたいと思います。チームワークとは職員が「同じ考え方で同じ方向に向かって一緒に動いていく」ことです。1+1=2ですが、職員自身が持ち味を生かして、助け合う事で1+1=3や5になることが出来ます。お互いのよい部分を見る、疑問に思うことを確かめ合うことは意外と忙しさの中で出来にくいことなのですが、意識して行うことで関係が深まったり、溝が埋まったりするものです。職員の知識、技術向上はもちろんのことですが、人間力を大切にしたいと思っています。



西野 公章

さくらグループリーダー

新年あけましておめでとうございます。昨年の四月から、グループのリーダーになり、約一年を迎えようとしています。

リーダーになり始めの頃は、日々の業務を行うことで精一杯で、利用者様・家族様に迷惑をかけてしまった日も多々ありましたが、グループスタッフと共に少しずつではありますが、成長してきていると思います。

昨年からグループにて、小さな行事ではありますが、おやつ作り等の行事を始めています。その都度、喜んで下さり、スタッフも皆様の笑顔を見て励みとなっています。

今年も、ひとつでも多くの「笑顔」に出会えるように、小さな行事をできるだけ多く計画・実行する事で、利用者様に楽しい日々を過ごしていただくお手伝いをしていきたいと思います。今年もよろしくお願いします。

澤田百合子

さくらグループリーダー

今年の四月よりグループリーダーになり、今日まであっという間に時間が過ぎていったように思います。リーダーになってからは、今まで見てきたりした部分とは、また違ったところの視点から物事を見たり捉えたりすることが多くなり、日々勉強だなど痛感しています。また、それと同時に利用者の方達やまわりの職員の方達に支えられ、感謝する日々でもあります。二〇一一年は今年の反省も生かしより柔軟な発想が出来るようになりたいと思います。さらにその発想を実現していけるように、日々精進していききたいと思います。





介護副主任

田中 泰子

あけましておめでとございます

延寿の利用者様の方の笑顔はとても輝いています。そんな笑顔が毎日見られる事がとても嬉しく元気をもらっています。その為には、施設での生活であつても自宅と変わらない生活が送れるように利用者様の方々が、日々自立した生活が送れるように支援していきたいと思ひます。つい、見過ごしてしまひそうなことにもアンテナを張つて利用者の方の思ひをくみ取る「気づき」を増やしていきたいと思ひます。

米村 和人

若草グループリーダー

あけましておめでとございます。

昨年は若草グループでは五名ものスタッフが入れ替わり、利用者の方皆様にご迷惑をお掛けしました。今年は、昨年若草グループで取り組んできた排泄ケア、口腔マネージメント以外に季節感を感じていただける行事などを増やして、利用者様と過ごした思い出の一つでも多く刻める年にしたいと思ひます。

稲福 紀子

虹グループリーダー

明けましておめでとございます。虹グループの利用者様方と共に新年を迎える事ができ、とても嬉しく思つています。昨年はスタッフ不足もありバタバタする事が多く、利用者様とゆっくり過ごす時間少なかったように思ひます。今年は気持ちにゆとりを持ち、利用者様お一人お一人とゆったり過ごす時間を大切にしていききたいと思ひます。そして、利用者様とスタッフが共に笑つて過ごす時間が少しでも増えるよう頑張りたいと思ひます。

林田 左知子

胡桃グループリーダー

ショートステイご利用の皆様の中には、御自分の苦しみや思ひなどを表現するのが困難な方がいらつしやいます。私達はケアパートナーとして今後も寄り添ひ、その方の生きてこられた物語を尊重し今後の質を高めるように勤めていききたいと思ひます。又、今年もショートステイご利用の皆様、家族様が安心して利用して頂けるように頑張りたいと思ひます。どうぞ今年も宜しくお願ひいたします。

大好きな『お風呂』あきらめていませんか？

訪問 入浴



▲1号車

月に一度通常使用の入浴剤以外に季節を感じて頂けるもの(ゆず・バラ等)や温泉の素も利用して楽しんでもらってます。又、「ゆのはな号」という名は利用者様に付けて頂きました。1号2号で北へ南に走り廻っています。自宅での入浴を諦めている方、是非このサービスを利用してみてはどうでしょうか？

訪問入浴 杉本 可奈子



▲2号車

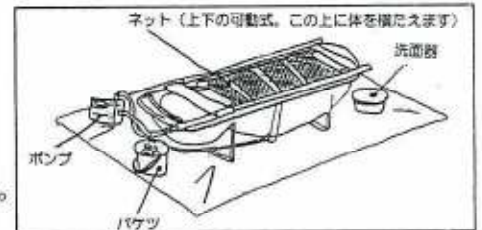
家庭での入浴が困難な高齢者や障害をもった方々のために、訪問入浴車でご自宅にお伺いし、体も心ものびのびと気持ちよく寝室のベッド等のすぐそばに専用浴槽を置いて、ご利用して頂く方に『安全で快適な入浴』をして頂くサービスです。

■概要

右図の要に浴槽と床が濡れないように、防水シートを敷いてセッティングします。

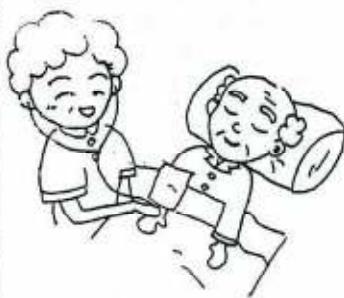
サービス提供責任者・看護師・ヘルパーの3人1組で決められた日時にお伺いします。

浴槽=190cm×75cm
防水シート=245cm×184cm



■入浴手順

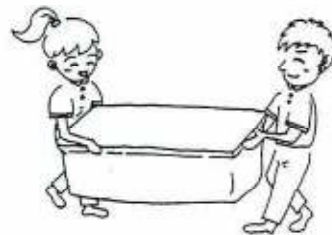
①入浴前の体調チェック



はじめに看護師が、体調チェックをします。(血圧・脈拍・体温など)

※異常があった場合は、ご家族と相談をさせて頂き中止させて頂いたり、清拭に切り替えることもあります。

② 浴槽搬入・準備



ベッドの側まで浴槽を搬入し、浴槽をセットします。

※電源・水源は、ご自宅のものを利用して頂きます。

③ 洗髪・入浴実施



御本人に最適な湯温・湯量で入浴・洗体・洗髪を行います。

※入浴日は必ずご家族の方の付き添いをお願いします。

④入浴後の体調チェック



看護師が入浴後の体調チェックをします。

終了

※訪問時間は、機材準備・入浴・片付けを含め40～50分位です。



口腔体操

(嚥下訓練体操)のご紹介です。

機能訓練指導員 遠藤 光子



延寿では各グループでしているさわやか体操の他に、できるだけ個別のニーズに合わせてフォローできるよう、〇〇プラン体操としていくつかのクラスを設けています。その中に嚥下機能の維持向上を目指した口腔プラン体操があります。月平均7回前後、夕食前に20分程度行っています。発音発語、嚥下に問題のある方や、小さな声しか出ない方等、ケアプラン立案会議のなかで、必要とされた方たちにお誘いしオッケーを頂いて実施しています。また、歌の好きな方や興味のある方、入所間もなく、自室に閉じこもりがちの方もお誘いしています。



1カ月延べ11人前後で、各グループ交流可能かどうかではばらつきはありますが1回4~9人程度で行っています。普段聞き取りにくい位の小さな声の方も発声練習や歌う時は1~2メートル離れていても聞こえる声を出されることが多いです。日常生活でも徐々に大きな声が出せるようになれば嬉しいなと思います。私たちは普段何気なく食事をしていますが、誤嚥(食べ物や唾液などが気道に入ってしまうこと)せず食べ物や唾液を食道に送り込むためには、実は脳、神経、筋肉の高度な絶妙な連携が必要であり、姿勢、体力、呼吸機能等が保たれていることが必要となります。食べること・飲み込むことについては、家庭でもできる、リハビリ等についてお伝えしていきます。

①



②



写真①きれいに紅葉したはっぱをもって、発声練習の後、「もみじ」を歌っている風景です。

②鏡を見ながら舌の動きや頬を膨らませたりすぼめたりの練習をしているところです。

鏡を見ながら練習してもらったら、動きが良くなるのではないかと【ハッと閃いて】実施してみました。するとどうでしょう!! 苦手な動きが予想以上に改善されました。全国の間接的口腔体操(食べ物を用いない基礎的リハビリ)に励んでいる方や指導者の方々に**広くお伝えしていきたい**です。

動きが悪いということは、その部分の脳からの指令、指令を伝える神経、神経の指令を受け実際に動かす筋肉、のどこかの動きが阻害されている可能性があります。昔は一度傷んだ脳や神経は回復しないと言われてきましたが、最近では脳科学の研究が驚くほど進みました。脳細胞は年を重ねても増え続けるし、傷んだ神経を補う迂回路ができることも解ってきています。間接的訓練には自ら動かしてもらって自動運動と、ご自身ではできない方にしていく他動運動があります。他動的であれ自動的であれ動かしていくということは、効果が期待されます。特にあまり口を動かさないで話したり、しっかり嚥むことをしないで過ごされた方たちには自動運動が効果的です。

次回は延寿での口腔体操は、どんなことをしてもらっているかをお知らせします。



レビー小体型認知症の特徴は？

日本で見つけられた病気ですが、外国で注目されたのをきっかけに、最近日本でもよく知られるようになりました。欧米では、アルツハイマー型認知症に次いで2番目に多いという報告があります。今では、レビー小体型認知症は、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症とともに「三大認知症」といわれています。

レビー小体型認知症は認知症の一種ですから、理解力・判断力の低下などをきたすことになります。ただし、初期から中期にかけては、幻視やパーキンソン病症状、睡眠時の異常行動が、あらわれます。



幻視とは

「知らない人たちが座敷に座っている」「子どもがベッドの上で遊んでいる」など、非常にリアルに実際には見えないものが本人にはありありと見える症状です。見える対象の多くは小動物や人です。幻視の原因は、後頭葉(脳の後ろ側)の視覚野(視覚を司るところ)に障害をきたすためとされています。幻視とは、少し異なりますが、誤認(見まちがい)もよくあります。人形を子どもと見まちがったり、丸めてある洋服を動物と見まちがったりします。

パーキンソン病症状とは

パーキンソン病に特有の動作が遅くなる、無表情、筋肉のこわばり、小股歩行、振戦(手のふるえ)転倒しやすいなどが特徴的です。レビー小体型認知症ではパーキンソン病の症状が、初期にあらわれる場合と、遅れて出てくる場合の2つがあります。初期にあらわれる場合は、パーキンソン病を長い間患った後、認知症が加わっていくため、レビー小体型認知症でなく、パーキンソン病と診断されてしまうことが少なくありません。また、遅れて出てくる場合は、パーキンソン病の代表的な症状である振戦がわりと少ないこともわかってきています。

レビー小体型認知症の人は、アルツハイマー型認知症の人の10倍転倒しやすいという報告があります。

睡眠時の異常行動

睡眠中に、大きな声で寝言をつぶやいたり、奇声をあげたり、怒ったり、怖がったりといった異常な行動をとることがあります。レビー小体型認知症と診断された人には、この症状が最初にあらわれ、その後何年も続いたというケースが少なくありません。したがって、睡眠時の異常行動は、やがてレビー小体型認知症を発症することを示唆している場合もあるため重要です。

次回も、レビー小体型病認知症を特集したいと思います。また、ご意見やご感想がありましたら、メールや電話、FAXで承りますので、お願いします。



飛鳥鍋

管理栄養士 半田 恵美子

新年あけましておめでとうございます
 祝い箸は神様を迎えて過ごす「ハレの日」に使用され、自分の名入りの水引がついた箸袋に収め、お正月の三が日に使います。施設ではその箸袋を毎年職員が手分けして作り、施設長が一人一人の名前を、新年の慶びと共に心をこめて書かれます。

元旦の白味噌雑煮 黒豆 かずのこと祝い膳 皆様が喜ばれる赤飯とこれも毎年の風習になっています。皆様のご家庭も1年に1番大切なお正月料理ということでご馳走が並んだことでしょうか。飲みすぎ・食べ過ぎにもってこいの胃にやさしい料理を紹介させていただきます。

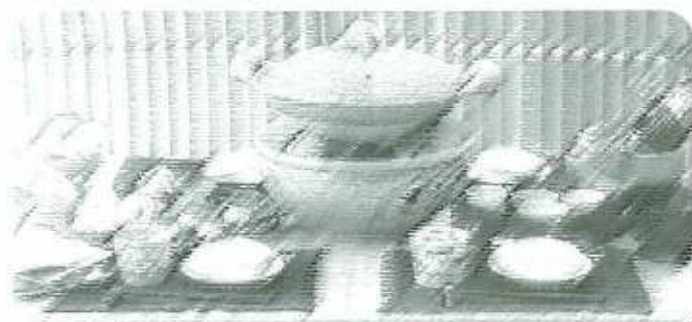
奈良県の郷土料理で牛乳を使ったお鍋です。

飛鳥鍋（材料4人分）

鶏肉	250g	A	
大根	150g	出し汁	4カップ
人参	100g	白味噌	大さじ4
生しいたけ	8枚	しょうゆ	大さじ2
みずな	80g	酒	大さじ1
白菜	6枚	牛乳	2カップ
豆腐	1丁		

◎作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り分け、人参・大根は皮をむいて7mmの厚さの半月切りにします。
白菜 みずなは、ザク切りしいたけは半分にそぎ切り豆腐は8等分に切り分けます
- ② 鍋にだしを煮立てて味噌 しょうゆを加え、味を調える。鶏肉 大根 人参を加えて煮ます。
アクを取り除きながら8分程度に火を通し、残りのみずな 豆腐以外の野菜を加えて煮ます
- ③ 牛乳 みずな 豆腐を加えてさっと煮て汁ごと取り分けていただきます
- ④ お好みに七味やおろししょうがを薬味にのせてもおいしくいただけます





喜

怒

哀

楽



西野 公章

(皆様、新年明けましておめでとうございます。)

昨年の夏場の長かった酷暑・短かった秋も終わり、(新しい年を迎えて)本格的な真冬の時期となってきました。

冬と聞いて連想するものは・・・

【あたたかい鍋料理】・【こたつ&みかん】・【雪だるま】等を一般的には連想されると思います。鍋料理においては、代表的な寄せ鍋・ちゃんこ鍋をはじめ、最近ではカレー鍋など様々な種類の鍋があり、我が家でも色々な種類の鍋料理をして家族みんなで美味しく食べています。そして、お鍋の友にビールなどのお酒も・・・考えただけお腹が空いてきますよね。

このような、いい思いをする時もありますが、毎日外は寒く、冬は基本的には嫌なものですよね。私の場合、趣味のバイクでツーリングすることもおっくうになってしまいますし・・・ただ、もう一つの趣味であるスノーボードに親友達と行く時だけは、寒いのも忘れて「冬はいいな～. もっと雪降ってほしいな」とちょっと矛盾した思いになってしまいます。スノーボードをしている時は、転んで雪が服の中に入ってしまうのが「冷たい。寒い。」等はおかまいなしにガンガン滑走して、毎年ウインタースポーツを満喫しています。

どうしても、冬場は温かい部屋に閉じこもりがちですが、ウインタースポーツをはじめマラソン・散歩などして、たまには身体を動かして冬を感じる日を過ごしてみるのもいいのではないのでしょうか?

皆様も、ぜひお試しあれ!!



※次回は星本 章雄にバトンをつなぎます。

「えん」
第23号

2011年1月1日発行

発行元：総合施設やすらぎの杜 延寿
生駒市小瀬町1100番地

連絡先：電話0743-76-2266

FAX 0743-76-2260

E-mail：enju@m3.kcn.ne.jp

URL：http://www.enju.net/

編集担当：辻野 勝久



編
集
後
記

あけましておめでとうございます。2010年清水寺の今年の一文字は「暑」でした。その文字の通り暑さを感じる一年でした。

今年の僕の抱負は「経験を積む」。その為に【暑さ・寒さ】に負けず、色々な事に取り組んでいきたいと思います。

これからも「えん」を応援していただき意見をお待ちしております。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

