

### 新コーナー

### らくらく陽だまり介護

### 研修報告

### 訪問入浴からのお知らせ

### 季節の厨房だより 春の匂の味

保育園児来園の様子

## 『笑顔』

施設長 井上 太

今日は三月十一日、あの東日本大震災から丸三年が過ぎた。昨日からテレビやラジオでは当時の悲惨な状況や、まだまだ復興と言うには程遠い現在の様子を繰り返し報道していた。震災当時は自然の驚異に対し、人間など何と非力なものなのかと痛感させられた。しかし自衛隊や消防、警察組織の活動をはじめとして、いち早く駆けつけたボランティアの方々、更に自ら被災しながらも他人のために活動を始める人々の様子を目の当たりにすると、人間は何と素晴らしいものかとも思った。暴動も起こさず少ない水や食料を他人と分かち合い、助け合う。同じ日本人であることを誇りにも思った。映し出される現在の様子を見ると、瓦礫の山は随分少なくなったとは言え、復興と言うには程遠い気がする。

東北各県の仮設住宅で避難生活を強いられている方は十万人を優に超え。賃貸住宅や親類縁者への避難者を含めるとその数は二十七万人近くにも及ぶ。高齢の方々は、生きて元居た土地には戻ることができないのではと、諦めの心境を語る方も居られた。

何時終わるとも知れない避難生活を考えると、その精神的負担は図り知りようもない。安倍首相は避難生活を強いられている人々の現状に触れ、「次の三月十一日こそは、多くの方に新たな住まいで迎えてほしい」と語った。ぜひ、地域の実状に合った柔軟な対応、超法規的な対応をお願いしたい。

力強く生きる人々や子供たちの笑顔を見てみると、そこには日常が戻りつつあるようにも思うが、何人にも代えがたい大切な人を亡くした心の傷は簡単に癒えることはないであろう。

折しもこの日に延寿には、極楽坊保育園の子供たちがやってきた。この四月にはピカピカの一年生になる子供たちである。賑やかな声がホールに響き渡ると、おじいちゃんおばあちゃん達は我々には見せたことのない満面の笑みを浮かべている。建物中に子供たちの元気が溢れている。そんなひと時でした。

日本中に子供たちの笑顔が溢れるように、東北の子供たちに笑顔が戻るように、我々も出来ることをコツコツと積み重ねていこうと改めて思った一日でした。



## —第1回—

テイセンター 介護職員 客野 英樹

長年に渡り、楽々介護をご愛読頂きましてありがとうございます。  
ございます。

より多くの方に「介護」をもっと知って頂きたいとの  
思いからスタートしましたが、この新年度から少し視点  
を変えた内容をお届け出来ればと考え

今回より「らくらく 陽だまり介護」と名を替え  
再スタート致します。

未だに介護と聞くと「きつい 汚い 危険」の3Kとい  
ったどちらかと言うと暗いイメージを思い浮かべる方  
も多いと思いますが、少しでも楽に、あまり費用を掛けず、  
そして楽しく出来る事を主眼に置いて皆様と一緒に考  
えていければと思いますので、どうぞよろしくお願い致  
します。

記念すべき第1回は「喋る事について」です。

親しい方とお喋りをする。至極あたりまえの事のように思われますが、では  
“独りで話す”となると、どうでしょう。いわゆる「独り言」ですね。

あまり良いイメージは無いかもしれませんが。子供の頃に親から「なにをブツ  
ブツ言ってるの!気持ち悪い」とお叱りを受けたご記憶のある方も多いと思  
いますが近年の研究で独り言は脳の前頭葉を刺激するとの発表がありました。

今やブームになっている脳トレの中に、文章を声に出して読む “音読?”と言  
う脳を活性化させるトレーニングがありますが、「独り言」を言うことで前頭  
葉を活性化させ脳機能を向上させる点では同様の作用が働くそうです。例  
えばテレビを見ているとき綺麗な風景が映し出されました。その時には心  
に感じた様に「あ～きれいな～」とつぶやいたり、美味しい食事を召し上がった  
時には「あ～美味しかった!ごちそうさん」と  
言ったりしては如何でしょう。

今や伝説のテレビ番組とされている「てなもんや三度笠」の中で、藤田まこ  
と演じるあんかけの時次郎が「風呂入ってへーこいで寝よ」と独り言をつぶ  
やくシーンがありますが、まさにその時 脳は活性化しているのかもしれま  
せん。

ご飯も食べたし  
布団入って寝よ!



更に「独り言」の効果としては、自分の思いや感情をつぶやく事で再確認出来る。

つまり自分の気持ちを再確認する事が出来ると共に、感情のコントロールがし易くなります。体裁が気になるとは思いますが、一度されては如何でしょうか。ただし、される前にはあたりを見渡して人が居ないことを確認してからにしましょう。周囲の方に気味悪がられそうですので。



この漫才おもしろいな～

2つ目の「喋る事」は「どっこいしょ」の効果についてです。

皆様は椅子から立ち上がる時どうされていますか？

思わず「どっこいしょ」とか「よっこらしょ」と言いながら立ち上がっていませんか？

人によっては「かっこ悪い!」と感じられる方もいらっしゃると思いますが、「どっこいしょ」に限らず何かの動作をする時に、「掛け声」を掛けながら行うのは運動的においても脳科学の面から見ても良いとされています。

まず動作のタイミングをとり易い。そして人の関節や筋肉はその大部分を脳からの指令によって動かしています。掛け声をかけることによってその指令が動かしたい関節や筋肉に伝わり易くなるそうです。

その結果スムーズな動きが出来る事になります。

また立ち上がりだけでなく食事を召し上がられる時は「いただきます」この一言で「今から食事をするからしっかり唾液を出そう」と勝手に脳が考えてくれたり、起床時には「おはよう」と言うだけで脳から身体全体に指令が伝わってすっきりと目覚めたりと「掛け声」には素敵な効果があるそうです。

少し抵抗があるかもしれませんが、どんどん「つぶやき」として自分自身に「掛け声」を掛けてあげて元気な毎日をお過ごし下さい。



ひとり言で脳を  
元気にしましょう

次回のテーマは「お口の健康」についてお送りいたします。

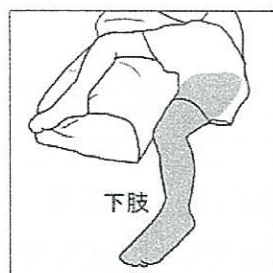
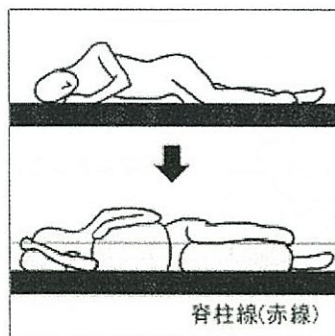
## 「ポジショニング」の研修に参加して

はあとぼーと延寿 坂地 美香

1月に奈良県福祉パークで行われた「ポジショニング」の研修会に参加しました。午前中は、ポジショニングの基礎と褥瘡予防・悪化予防のためのスキンケアを学び、午後からは実習にて体験学習しました。

ポジショニングを簡単に言うと「安楽でいながら拘束感のない体位をキープ」することです。

**\*90度の側臥位は、クッションの『高さ』が肝。**



まず介護用ベッドに寝てギャッジアップを体験しました。体のずれ、衣服のしわや腹部の圧迫感・そのまま状態では苦しく、お尻をモソモソと動かしたくなりました。圧抜きをしてもらうことでとても楽になりました。時間に追われる中で、こまめに圧抜きをすることは大変ですが、こんなにもつらいものだということが分かり、一手間を惜しまないケアを心掛けようと思います。

次に側臥位時のクッションを実際に当ててもらったことで、きちんとした高さで隙間無く入れてもらわないと、変に腕や肩に力が入り、リラックスできず、数秒で逆に肩が凝ってきました。今まで深く考えずにクッションをいれていたなあと初めて利用者様の気持ちが分かりました。在宅は、施設等と違い、利用者様宅にあるクッションなどあるもので対応しないといけないので、難しいところはありますが、担当しているヘルパーさんで実際に利用者さんの身体状況で自らがモデルになり、どこにクッション入れたら楽な体位なのかを話し合う必要があると感じました。今回の研修で学んだこと、体験しなければわからなかったことを勉強会で伝え、ヘルパーさんに体験してもらい、利用者の気持ちを肌で感じてもらえたらと思います。生駒市の他の施設の訪看さん、介護職員との情報交換もでき、有意義な研修でした。

## 第26回奈良県老人福祉施設職員研究会議に参加して

デイセンター延寿 主任生活相談員 井上 貴至

平成26年1月23日(木)～24日(金)第26回奈良県老人福祉施設職員研究会議に参加させて頂き、興味深い内容でしたので報告させていただきます。

一日目の講演として長尾クリニック院長 長尾和宏氏による「平穏死～施設で最後をおくる～」では終末期の「その人のご希望に添ったその日の迎え方?を我々介護に携わる者としてどのような覚悟と姿勢でお支えるべきなのかを問われました。その後12施設の実践発表 二日目には(株)大紀エンゼルヘルプ クオリティマネージャー (株)波の女 専務取締役 和田 行男氏による「認知症の人を支える～専門職として果たすべきこと～」からはプロフェッショナルとはその世界で生計を立て、なおかつ専門性を有している人」

専門性を磨き何気なく行っている日々のケアに疑問を持ち発信する事が大切であると、講演より強く感じる事が出来ました。

基本的なことですが事業所 医療、そして地域による連携を密に行うことでその方を在宅で支える事の重要性を再認識すると共に、通所介護サービス並びに生駒市の地域支援事業である通所型介護予防教室(パワーアップ教室)の一端を担う者として「その方の生き方 暮らし方」を改めて考えさせられる会議であったと感じました。

## 介護福祉士ファーストステップ研修報告

特別養護老人ホーム延寿 ももグループリーダー 澤田 百合子

昨年の7月より約7ヶ月間の介護福祉士ファーストステップ研修に参加させていただきました。研修では個別ケア領域、チームケア・連携領域、チームの運営基礎管理領域と三つの領域にわけてそれぞれ学びました。毎月ある集合研修の前には必ず事前課題を書き、集合研修後は事後課題が出るということがあったので集合研修の場だけでなく自施設で働いている時も常に研修のことを考えることが多かったです。とくに研修では自分自身の課題や自職場課題と向き合うことが多くありました。今では自職場で出来ていないことや課題に対して真剣に向き合うことはなかったのですが、研修の中でなぜこういう考え方が必要なのかと学び、理解することで課題に対してしっかりと向き合うこと、解決に向けて取り組むことが大切であると感じました。また研修内で他者と意見交換する機会が多くあったので自分の考えがどういうものなのか客観的に捉えることが出来、自分に足りない考えは今後も学んでいかなければいけないと感じました。

最後にファーストステップ研修を終え、今までは課題にぶつかったときに考えることさえもあきらめていた自分が少しでも課題と向き合ってみようと思うことができるようになっていました。今後も引き続き知識や技術を高めることに努めることはもちろんのこと、学んだことを職場で活かせるようにしていきたいと思えます。

延寿 訪問入浴からのお知らせです

## “新機”一転、真心不変

「大好きなお風呂、あきらめていませんか?」のキャッチフレーズで愛される訪問入浴をめざし13年。家庭での入浴が困難な高齢者や障害を持った方々のために『安全で快適な入浴』をしていただくために、日々努力して参りました。この度、競輪の事業である、リングリングプロジェクトの助成をいただき、訪問入浴車が新しくなりました。より一層気持ちを新たに、そして今まで以上に良いサービスをこれからも提供して参りたいと思っております。

## 訪問入浴車が新しくなりました。



興味をお持ちの方、どんな相談でも頂ければと思いますので  
延寿 76-2266 訪問入浴担当 臼山(うすやま)までご連絡ください!!



## 春の旬の味

# ひじき料理

管理栄養士

半田 恵美子

春の日差しと共に、新しい芽が出始める季節になりました。

筍 うど 菜の花 せり ふき 若ごぼうと、

この時期にしか味わえない旬の味です。

年中出回っている玉ねぎ ジャガ芋 キャベツも、3月4月は、甘味のある新玉ねぎや、軟らかい春キャベツとしてなど店先に並んでいます。この時期こそサラダにして食べたいものです。他に、春が旬のひじきがあります。



ひじきは食物繊維も多く、カリウム・カルシウム・リン・鉄 ヨード・ビタミンA・B2と含まれ健康食品ですが、昔ほど家庭料理として食卓に並ぶことが少なくなりました。今回は手軽に作れるひじき料理を紹介します。



## おふくろごはん

### 材 料

米……………2合  
乾燥ひじき……10g  
人参……………1/2本  
薄揚げ……………1枚  
昆布茶……………大さじ1.5  
薄口しょうゆ…小さじ1  
酒……………大さじ2  
スナックエンドウ…30g

### 作り方\*\*\*

- ① 米は洗って水に浸す。ひじきは水に戻し さっと茹でてザルに上げておく。
- ② 油揚げは油抜きをして太めの千切り、人参は千切りにする
- ③ スナックエンドウは熱湯で湯がき、千切りにする
- ④ 米に昆布茶・酒・しょうゆを入れて分量の水を加える
- ⑤ 米の上にひじき 人参 油揚げをのせて炊飯する
- ⑥ 出来上がったら③を加え混ぜる

## ひじきサラダ

### 材 料 (2人分)

ひじき……………6g  
醤油……………小さじ1  
ゆで大豆……………40g  
人参……………30g  
菜の花……………40g  
和え衣  
スキムミルク……大さじ1  
すり胡麻……………小さじ1  
マヨネーズ……………大さじ2  
白味噌……………小さじ1  
酢……………小さじ1

### 作り方\*\*\*

- ① ひじきは水で戻し、さっと茹でてザルに上げて水をきる。しょうゆをふりかける
- ② 人参は3cm長さの千切りにし、茹でる
- ③ 菜の花も茹でて、3cmの長さに切る
- ④ ゆで大豆は水切しておく
- ⑤ スキムミルク、胡麻、マヨネーズ、白味噌 酢を混ぜ合わせる  
(人参のゆで汁少々固さ調節)
- ⑥ ①～④の食材を⑤の和え衣で和える



喜

怒

哀

楽



# 「いつまでも子ども扱いせんといて」

テイセンター延寿 高本 純子



桜が咲くころになるとランドセルに真新しい制服を着て、はにかみながら写真を撮ってもらっている子どもの姿を思い出します。自動販売機の「がらがらドスン。」という音に喜んでいた赤ちゃんの頃、親の服のポケットにおもちゃを隠していた幼稚園の頃、そんな事を思い出して、よくここまで成長したものだと感じたものでした。それが、今では子どもたちも二十歳をすぎ、「いつまでも子ども扱いせんといて。」とたしなめられているこの頃です。

※次回は中野 純にバトンをつなぎます。

## Win Hair Service

### 訪問理美容価格改定のお知らせ

平成26年4月1日より消費税が8%になるに伴い価格が改定となります。

	(旧)	→	(新)		(旧)	→	(新)
・カット	¥1,570	→	¥1,620	・カラーorパーマ	¥3,670	→	¥3,780
・お顔剃り	¥420	→	¥430	・部分パーマ	¥3,150	→	¥3,240
・シャンプー	¥520	→	¥540	・シャンプー・ブロー	¥1,050	→	¥1,080

えん  
第36号

編集後記



2014年4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

今年はこんなにふったのは何年振りだろうか？と思い出せないほど久しぶりの大雪でした。子供達は雪だるまを作ったり、そりで遊んだり大喜びで、私も子供達と一緒に遊びましたが、雪による事故等の不安があり手放しでは喜べず子供達の喜んでいる姿を見て懐かしく感じていました。さて、この季節は新たな気持ちで新年度を迎える方が多いと思います。この機関紙「えん」も心機一転、新たな気持ちで取り組み「制限のない自由な発想」で発信を続けていきたいと思っています。平成26年度の「えん」もよろしく願い致します。