

ケアマネ研修報告

らくらく陽だまり介護

研修報告

夏バテ防止に 穴子の柳川もどき

一分小学校5年生・職場体験/高齢者体験シミュレーターにて体験中の様子

『街づくり』

施設長 井上 太

毎朝の日課で犬（進之介）の散歩に出かける。元々好奇心旺盛な柴犬、それも豆芝どころか他所様の柴犬の二倍はあるだろうかというサイズにまで成長した我が家の駄犬は、右にフラフラ左にフラフラぐいぐいと人間様を引きずっていく。どちらが散歩させられているのやら。ある日のこと、この日も何時もの時間、何時もの様に散歩に出かけた。近くの公園までの往復三十分程度の道のりである。この東山緑地公園は高円山の麓に位置し、天気が良いければ奈良盆地から生駒山までが一望できる。朝日を浴びながら太極拳に精を出すおじさん、野球の早朝練習をしている小学生、清々しい光景である。その景色や様子を眺めながら漸く目が覚めると言う様な日課を送っている。しかしこの日はその清々しさが一変、ごみが散乱して足の踏み場もない。昨晩陽気につられて何処やらの若者たちがバーベキューをやったらしい。一応は片づけた様であるが、残飯いっぱいのごみ袋はカラスの餌食となり散乱したようである。公園内は元々火を使うことは厳禁、それに何故ゴミを持ち帰らないのか。

「今どきの若者はマナーがなってない。」お散歩仲間のご夫婦から漏れた一言である。果して子供や若者だけの問題なのだろうか。大人になりきれない親世代の問題でもあるように思う。新聞紙上には日々児童虐待の問題が後を絶たない。対応が後手に回ると役所や児童相談所の担当者がやり玉にあがる。

確かにそういうケースもあるだろう。しかし手が回らないのが現状だとも聞く。責任の押しつけだけでは解決にはならない。昔は良かったなど安易には言わないが、少なくとも私の生まれ育った家などあけすけで、入れ代わり立ち代わり近所のおば様達が行きかう往来のようであった。この関係はセーフティネットの役割もしていたのであろう。しかしより個を優先した現代社会には、それを補う施策が必要であらう。「子は宝」と言うが、国を支える担い手となる子供達の命が守られ心豊かに育まれるように、ぜひ本腰を入れて頂きたいと願う。

緑地公園は翌日にはボランティアさん達の手によりすっかり綺麗になっていました。何もできなかった私は、唯々、反省感謝するのみです。ありがとうございます。

バリアフリー展に参加して

居宅介護支援センター延寿 ケアマネージャー 川上 喜代美

仕事に復帰してから1年経ち、研修もなかなか参加できませんでしたが、4年ぶりのバリアフリー展に参加させていただきました。福祉用具も年々進化し、より便利により快適に多種多様なものが出展されていて、よい刺激をうけました。

また、神戸学院大学の備酒教授の『これからの高齢者ケアを考える』というセミナーを受講してきました。

その中で、技術は北欧よりも日本の方がはるかに高く素晴らしい。しかし、ケアの質は劣っていると言われていました。北欧の施設では食卓にろうそくを灯します。それが重い認知症の方の前でもろうそくは灯します。北欧の方にとっては当たり前のことであり、普通の生活そのものなのです。

なぜ、そんなことができるのかは『個別ケア』を検討した時に出来るとの回答でした。では、日本ではどうでしょう？食卓にろうそくを灯す文化はありませんが、利用者それぞれの生活を考えた時、その人にとって当たり前にしてきた生活を当たり前支援できているのでしょうか？まだまだ安全を重視した囲みのケアをしているように思います。利用者さんの生活・人生を考えた時、今まで培った生活を病気のせいにして断念させているのではないかと…考えさせられました。

『当たり前のことを当たり前出来る』普通の暮らしを継続し支える。そんなケアができるよう、高齢者に関わる私たちは常に研鑽していかなくてはならないと思いました。



ケアマネジャー研修報告

生駒市主催「市が進める介護予防の取り組み」に参加して

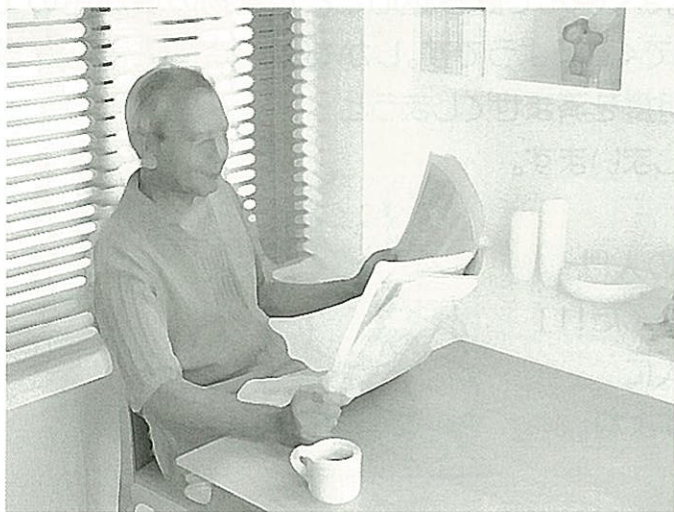
居宅介護支援センター延寿 ケアマネージャー 吉川 広子

昨年、11月生駒市主催の研修がありました。市長が語る「生駒市が進める介護予防の取り組みについて」そしてタレントの遥洋子氏による講演「愛だけで介護はできない～認知症の父と過ごした日々～」に参加させて頂きました。

山下市長からは、10年後の2025年、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる年で、4人に1人が75歳以上という超高齢社会が到来し、このままいけば介護保険がパンクしてしまう恐れがあります。その為、それぞれの自治体が主体となり介護事業を検討し、元気な高齢者でいてもらう為「介護予防」の具体策が提示される。なかでも65歳以上の方が地域のネットワークを活用し社会参加することで活気ある老後、人の役に立つことを実感できることで自身も元気でいられる。そんな「相互扶助」ができる地域社会の構築を目指していきたい。地域包括センターの役割はますます地域に根ざしていくことになるであろう。団塊の世代の課題を各自の立場で考え、個々の力を発揮してもらいたい。といった内容でした。

そして遥洋子氏の講演では、父親を介護した経験を話され、その時は大変だったが、振り返ってみれば家族、介護保険の支えがありできた。兄弟、義兄妹それぞれの立場立場で、本音が出てしまう。近くにいる人間よりたまに帰ってくる「私」に甘えたり、時には心配までしてくれる。そのことには申し訳ない思いをした。また寝たきりになった父親がオムツ替えの時に人間の尊厳に触れる出来事があり、介護する側も忘れてはいけないと思い知らされた。などの介護経験を面白おかしく語られました。

今後、介護保険をめぐる変革に目を向けつつ「団塊の世代の課題…」を考えさせられた講演でした。





らくらく
—第2回—

陽だまり介護

本年度4月号より、多くの方に「介護」をもっと知って頂くと共に、少し視点を変えた内容をお届け出来ればと考えスタートした「らくらく 陽だまり介護」です。
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よろしくお願い致します。
2回目にあたる今回は「お口の健康」についてです。

テイセンター 介護職員 客野 英樹

皆様はこんなご経験はありませんか？

「夏になると口臭がきつくなる」



しかしいつもより丁寧に歯磨きをしても消えない。それは暑い日が続くと食欲が無くなり、つい喉越しの良いもの(例えば蕎麦や冷奴など)を食べてしまいがちになったり、朝食を抜いたり、食事の代わりにゼリー状の栄養補助食品で済ましてしまうことで口臭が強くなるそうです。

一般的に匂いの原因の多くは舌の表面に付着している白く苔っぽい物「舌苔(ぜったい)」にあると言われています。ここから出る臭いの元は硫化水素(温泉や下水から出るタマゴやタマネギが腐った様な臭い)で、これが口の中で増えるという事は

「お口の中が下水化している」

というショッキングな状態になっています。ではなぜ増えるのでしょうか？それは食べ方に原因があるようです。よく噛んで飲み込むことで食物の塊が舌の上を掃除してくれ、舌苔が増える事を防いでくれるようです。しかも寝起き時に舌苔が多いようで、朝食を抜いたりゼリーなどで朝食を済ませてしまうと掃除出来なくなり口臭がきつくなってしまいます。

落語に登場する昔気質の江戸の人は「べらんめえ!蕎麦は喉で食うもんだ!!」と仰られますが口臭がきつい人に「粹」を語られても……困りますよね。



予防としては…

- ① 朝食はパンやご飯といった塊を作りやすい食物を良く噛んで召し上がって下さい
- ② 食後のデザートはパイナップルやキウイフルーツは、舌苔を分解しやすい酵素があるそうなので食べられてはいかがでしょうか。
- ③ 食後の歯磨き前に舌の掃除をしましょう。嘔吐反射を抑える為に、アツカンベーの要領で舌を出し「舌ブラシや軟毛歯ブラシ」で優しく舌の上を擦ります。奥から手前に右側 中央 左側と各3回ぐらいのブラッシングを目安に。
- ④ お喋りをすると舌が擦れて舌苔が取り除かれます。



更にこのようなご経験もございませんか？

「口臭を消しても すぐ臭くなる」

やはり一時的な口臭予防では、ガンコな奴らには太刀打ち出来ないようです。そこで口臭の根本原因を絶つ意外な方法があるようですのでご紹介させていただきます。

「アメリカ人を見習いましょう」



アメリカ人は口さみしい為か、よくガムを噛むそうです。おかげで「良く噛む→唾液が出る→お口の中が殺菌される→口臭が減る」と結果的に口臭が少ないお国柄だとか。

キシリトール配合やシナモン味のガムには口臭予防効果があるそうですのでお勧めです。

もっとも ガムだけに頼るのではなく、日本にも「スルメ」や「おかき」といったよく噛まなければいけない物もあります。

さあ皆様！我々もスルメを噛んで口臭予防をしましょうぞ！

その他にも殺菌作用のある「レモンや梅干し」 カテキンが多く含まれている「緑茶 紅茶 ウーロン茶」 乳酸菌のある「ヨーグルト」 腸を活発にする「生野菜」などがあります。最近では「なた豆 プロポリス 柿渋」といった天然由来のもので口臭予防をうたっている商品もあるそうです。

すこし「介護」の事から外れてしまいましたが、「お口の健康」特に「口臭予防」は年齢に関係なく気になる事と思いご紹介させていただきました。お役立て頂ければ幸いです。

次回も「お口の健康 第二弾」としてお送りします。

福祉職員キャリアパス対応生涯研修課程初任者コース研修報告

特別養護老人ホーム延寿 さくらグループリーダー 中山 慎也

4月23日、5月21日、5月28日の3日間、福祉キャリアパス対応生涯研修初任者コースに参加させて頂きました。

研修の内容は、福祉サービスの理念、福祉職員の職業倫理、新任職員の為の福祉サービスマナー、新任職員の健康管理・心の健康を考える、福祉ビジョンを考えるという内容でした。

普段は関わる事が無い他施設の職員の方々とのグループワーク等もあり、私の働いている施設ではこのようにしている等々、他の施設の様子も知る事が出来ました。

私が気になった研修は、サービスマナーの研修で、普段は職員同士で通りすがりに挨拶をするのですが、ご家族様、ご利用者様に対しても、同じ様に通りすがりに挨拶をする事があり、私自身はちゃんと挨拶したつもりでも、ご家族様、ご利用者様がどう思うかまでは考えていませんでした。「忙しそうにしているから話し掛け辛い」「私の事など気にかけてくれない」などにより、ご家族様やご利用者様の不安感・不信感に繋がり、苦情・クレームにも成るかもしれないという事です。今までは気にはしていなかったですが、立ち止まり、相手の目を見て挨拶をする事は大事だと感じました。

他には、ご利用者様の呼び方について気になりました。普段施設ではご利用者様の名前を下の名前と呼ぶ事もありますが、ご家族様が聞いた時に不安感、不信感に繋がる事が有るかもしれないという事です。他施設の職員の方々も、下の名前を呼ぶ事は有るとのことで、色々な意見が出ました。私自身も親しみを込めてという部分では決して悪い事ではないのではないかと思います。ただ、私達が携わる福祉・介護の仕事は、大切な(他人の)家族であり、人生の大先輩である高齢者の方々とは接する仕事である事を忘れてはいけないのではないかと思います。

研修は、残り2日間あるのですが、今まで研修で学んだ事を職場で活かせるようにしていきたいです。また自身の知識や技術を高めて行けるように頑張ります。



「夏バテ予防に」

“穴子の柳川もどき”

管理栄養士

半田 恵美子

気温が高く、夏の強い日差しを感じる日があると思えば、上着が必要な肌寒い日もあり、私たちは、この急激な温度の変化に体がついていきません。昔から7月の暑い日には「土用のうなぎ」が有名ですが、5月の暑い日が続いたときは「うなぎの蒲焼」が食べたい・・・

けれど、うなぎは高く、常に食べられるものではありません。

「うなぎの蒲焼」の代わりに、値段がうなぎに比べ半額程度の「穴子の蒲焼」を食べる事にしました。

今回は7月から8月が、今まさに旬の「穴子」について少しお話させていただきます。穴子もうなぎの仲間で、夏バテ予防の効果があります。ビタミンAや、ビタミンEも多く含まれ、肌の老化を防ぐ働きがあり、美容効果も？ 脂肪分はうなぎの半分以下、ダイエットをしている人にもお勧めです。

食べ方は天ぷら、蒲焼、ごぼうの八幡巻きなどありますが、私が好きな食物繊維も摂れる料理を紹介します。



「穴子の柳川もどき」

材 料(4人分)

穴子の蒲焼き2匹分
 ごぼう……………200g
 人参……………50g
 みつ葉……………適量
 生椎茸……………4枚
 卵……………4個
 だし汁……………300cc
 醤油……………30cc
 みりん……………30cc

作 り 方***

- ① 穴子は蒲焼になっているものを4cm幅に切っておく。
- ② ごぼうはさがきにして、水にさらす。人参は千切りにしておく
- ③ 生椎茸は千切りにする。みつ葉は3センチ長さに切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、ごぼう 人参 椎茸の順に入れて煮、みりん・醤油で味をつける。
- ⑤ ④を煮汁とも4等分にする。
- ⑥ 1人分ずつに穴子を入れて、穴子に火が通ったら、味を調べ、みつ葉を加え、卵1個を割りほぐし、回すように流し込む。
- ⑦ ⑥にふたをして、火を止め、蒸らしてから、器に盛る



※写真はイメージ(クックパッド<http://cookpad.com>より)



喜 怒 哀 楽

「まだまだこれから！」

特別養護老人ホーム延寿 中野 純

幼少時代は大阪の田舎に住んでいました。学生時代に自動車の免許を取って、昔住んでいた懐かしい場所に行った時「この道ってこんなに細かったかな」とか「家から学校までってこんなに近かったのか」と感じ「それだけ自分の体が大きくなったんだなあ」と思ったことがあります。

私がこの仕事を始めて1年と半年。もう体の成長はないでしょうが、内面ならまだ伸びしろがあると考えています。思い返した時、昔の自分が小さく映るよう、もっともっと大きく成長していきたいものです。

※次回は中山 慎也にバトンをつなぎます。

第14回 延寿宝延祭

(夏祭り)

～おどろ夏祭り～

恒例

延寿夏祭り

7月26日(土)
18:00～20:00

やすらぎの杜
延寿
駐車場にて



ぜひご参加お待ちしております！

平成26年7月26日(土)
午後6時～8時



●ご家庭に不要になった、【車椅子】【介護用ベット】はございませんか？

延寿で、肘置きが上がる車椅子【跳ね上げ式車椅子】とベットの高さが低めに設定された【低床ベット】の寄付を募っています。御家庭等で不要になり処分に困っている方おられましたら是非声を掛けていただきたいと思います。よろしくお願いたします。

延寿TEL 0743-76-2266

編集後記



先日、一分小学校5年生の子供達が、職場体験に来られました。

表紙の写真のように、生駒市より高齢者体験シュミレーターをお借りして疑似体験して頂きました。実際に私も付けてみたのですが、疑似体験用のゴーグルを掛けると視野が狭くなり視界は白く濁り少し時間を掛けて見ないと目の前の物が認識できないぐらいでした。又、そのまま歩くと普段では障害物と感じていない物につまづいたりして、ほんの数メートルですが安心して歩く事が出来ず誰かの手をかしてほしいと思いました。他に「送迎車」「訪問入浴車」「入浴場」の体験や見学をして頂きました。

今回の職場体験を通して私も気付かせて頂いた事もあり、大変だったと思いますが子供たちにとっても良い経験になったのではないのでしょうか。お疲れ様でした。



えん

第37号

2014年7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