

第2回 小さな家族会の開催

家族会会長 松山隆志



小規模多機能居宅介護の「ケアサポートセンターようざん」と「ケアサポートセンターようざん並榎」の2つの施設の「ちいさな家族会」の第2回を6月19日(日)に開催いたしました。今回の家族会

は、看護の実践についての研修を中心に計画いたしました。ビデオを観たり、家族が実際に介護される人、介護する人になったりして真剣にやりました。①体位の交換 ②オムツの交換 ③食事の介助 について主に研修しました。

①体位の交換

いつも体位交換の時、必要以上の力が入って腰に大きな負担がかかったりしていませんか。ベッドのうえで指1本による楽々横むき体位交換、椅子から立ち上げる時、上へ引っ張り上げるのではなく反対に介護者が腰を落とす等、まさに「目からウロコ」のようなすばらしいものでした。

②オムツの交換

この研修は参加者が大きな関心を示した項目になりました。日々介護をする中で大きな部分であり、参加者の多くからびっしょりになって困っていると話があって、職員の方に実際にオムツ交換をやっ

ていただきました。参加した家族から、直面している現場でなくては

・オムツのギャザーについて

ギャザーは尿が外に漏れないようにするものですから、パット等をギャザーの内側に納めるようにする。(職員の方が実際に色のついた水で実験し、その効果を検証しました)

・パットについて

特に夜のオムツですが、パットの背部分、肌に当たる裏側に切れ込みを入れて尿が下にしみ込むようにして、外への漏れを少なくする方法。

・漏れ防止オムツ追加

大量の大小便の漏れ防止に、オムツの上にもう一枚大きめのオムツで包む。その時、前後を反対にして背中マジックテープを止めるやり方もひとつの方法です。ぜひ、困っている方はやってみてください。

③食事の介助

家族の皆さんとの親睦を兼ねて、昼食を食べながら誤嚥防止等について職員さんからお話を聞きました。やはり寝たままではなく、出来るだけ体をおこして食べることが安全な食べ方ですね。

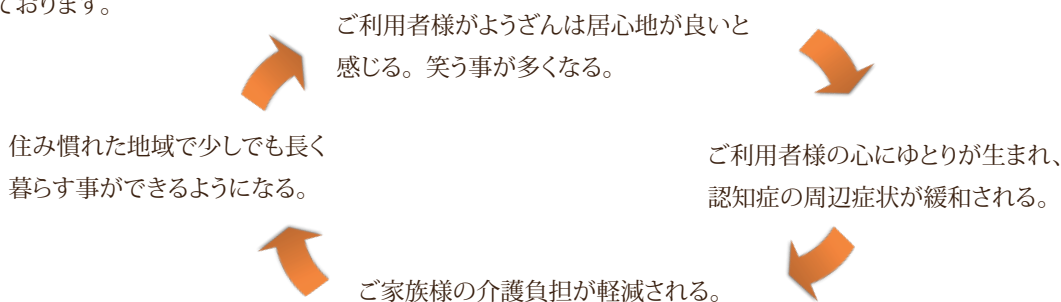
その昼食に96歳の利用者の方が漬けた漬物が提供され、そのおいしさに箸が進んだことをお礼とともに付け加えさせていただきます。ビデオを観たり、家族、職員が一緒になっての体位の交換、オムツの交換、おいしいお弁当など本当に実のある家族会になりました。

ケアサポートようざん飯塚8月1日にオープンします

日頃はようざんをご利用下さいまして誠にありがとうございます。平成23年8月1日よりケアサポートセンターようざん飯塚をオープン致します。ようざんで7つ目の小規模多機能ホームとなります。先行して運営しておりますグループホームようざん飯塚と共に地域の皆様のお役に立てるよう日々努力して参りますのでご指導の程宜しくお願い致します。また、今年の秋にはスーパーデイようざん飯塚第2も併設してオープンさせていただきますので重ねてご指導の程宜しくお願い致します。

この度、ケアサポートセンターようざん飯塚の管理者を務めさせて頂く事になりました秋元佑介と申します。私は、ケアサポートセンターようざん並榎、スーパーデイようざんを経てスーパーデイようざん貝沢の管理者を約2年間努めさせて頂きました。スーパーデイようざん貝沢では、初めて事業所の管理者をさせて頂き、不慣れな事ばかりで皆様には大変ご迷惑をおかけしましたが、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様、ケアマネージャー様多くの方々にご助け頂きなんとか運営する事が出来ました。

私の考える介護(特に認知症介護ですが)は、ご利用者様がようざんに来てよかったと思い、少しでも多く笑って頂ける場を提供する事が一番大切であると考えております。



このサイクルを作り続ける事が地域社会に貢献している事になると考えております。若輩者でまだまだ力及ばずのところが多々あり、皆様にはご迷惑をおかけするとは思いますが、少しでも皆様のお力になれるよう日々精進して参りますのでご指導宜しくお願い致します。(秋元)

認知症対応型通所介護

スーパーデイようざん貝沢

はじめ、むしむしと蒸し暑い日が続いております。今年は、例年よりも14日も早く梅雨入りしてしまいました。気温の温度差も毎日まぐるしいほどで、体調を崩されている方も多いかと思えます。体調管理は十分留意して下さい。

さて、ようざん貝沢では、ハラダのラスク工場の見学に行ってきました。真っ白でギリシャ神殿を思わせるような洋館で、とてもきれいな建物でした。皆さん、初めての工場見学で、ワクワクウキウキで建物の中に入りました。受付のお姉さんの対応も良く笑顔で迎えて頂きました。最新の機械もたくさんあり、日本の技術の高さを痛感しました。3月11日の東日本大震災ではラインは止まったそうですが、どこにも損傷はなく、またすぐに美味しいお菓子を全国に提供出来たそうです。美人で優しく笑顔たっぷりのお姉さんに説明を受け、出来たてのラスクを頂きました。「いやー!美味しかった!!」笑顔の接客での対応に私

達の仕事にも共通する所がたくさんありました。

ようざん貝沢も5月で2周年を迎える事が出来ました。2周年記念祭には早い段階で準備を始めていましたが、3月11日の東日本大震災が起こってしまいました。全国的にお祭りごとは自粛ムードの動きがあり、一度は中止になりかけましたが、なんとか内輪での事で室内で小規模な記念祭を行いました。規模は小さいですが、中身はとても素晴らしく『きらめきの会』の皆様「だんべい踊り」を中心に、迫力のある凛々しい踊りを数曲ご披露して頂きました。また、貝沢の若手女子5名による踊りを披露、浴衣の美女達と着流しの男装麗人による「マツケンサンバ」で場を盛り上げてくれました。お昼は握り寿司、おやつは紅白まんじゅうで2周年をお祝い致しました。もう少して梅雨も明け、また、暑い夏がやってきますが、皆様体調には十分お気をつけてお過ごし下さい。(笛田)



小規模多機能型居宅介護

ケアサポートセンターようざん貝沢

初夏の候、皆様益々清祥のこととお喜び申し上げます。

さて、ケアサポートセンター貝沢は、5月に2周年を迎え、3年目に突入いたしました! 5月28日に2周年イベントを行いました。イベントでは、きらめきの会の皆様に華を添えていただき、また、職員による踊りなどで大盛況の内に終了することが出来ました。季節の制作物は・・・6月は梅雨。梅雨時期の花と言えば『紫陽花』梅雨のジメジメを少しでも華やかに♪と窓や壁に利用者様と折り紙で色とりどりの『紫陽花』を作り飾りました。

又、バラも見頃と言う事で市内の木部バラ園までドライブに行きました。

「色々な色があるね〜」「見たこともない変わった種類がいっぱいあるんだね〜」とバラを堪能された様子でした。3年目に突入したケアサポートセンター貝沢ですが、今後も利用者様の【笑顔と安全】を第一に皆様と共に楽しい時間を過ごせるよう職員一同努力していきたいと思えます。

なお、二周年記念祭の力強い毛筆書体のポスターとプログラムは矢島一也様が、又、繊細な書体の紅白まんじゅうのし紙は、同じく紋谷ハナエ様、小林つね代様がそれぞれ日頃の達筆ぶりを発揮して制作して下さいました。(金子)



ケアサポートセンターようざん双葉

梅雨に入りジメジメ、ムシムシとした時候ではありますが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか？ようざん双葉では、元気に楽しくたくさん遊びに出かけています。

ドライブでは、バラ園・観音山ファミリーパーク・浜川公園…他にも、楽しい場所を聞きつけ名所を巡っています。日々のレクリエーションでは、毎週の活け花やお化粧デーの他にも、白熱したカルタ大会や、ボーリング、風船バレー等、室内でも元気よく活動しました。お化粧の日には新人職員へのお化粧もバッチリです。また、お花や植木に囲まれた玄関でお話やお茶を楽しんでいます。にぎやかで彩り豊富な玄関では訪れる人の心も和ませます。

先日、双葉のようざんファームで採れたジャガイモをふかし、夕食の時に美味しくいただきました。何でもとれたて、茹でたては美味しく、「あ

ち!あち!」「ほっほっ」と口の中で右へ左へジャガイモを転がし食べるのはとても美味しいです。また日々の食事作りも、主婦の大先輩である利用者みなさまに手伝って頂いております。

誕生日会を兼ねて、スローへお寿司を食べに行きました。利用者様も積極的にお寿司を取られ『おいしい!』と、大満足な食事会となりました。

今、ようざん双葉では、七夕飾りを作成中です。これから夏に向けて暑さが増していきますが、暑さを吹き飛ばす程、楽しい行事やレクを行って行きたいと思います。(小野関)



第20回よって交流会「漫才 vs 落語」
回を重ねること、今回で20回目を迎えることができました、よって交流会。ようざん内の利用者と職員の交流とレクリエーションの向上を目的に取り組んできましたが、あっという間の20回記念です。この節目に迷わず選んだ企画は、漫才と落語でした。漫才コンビ名はフタバーズ(矢島・栗原)、そして落語はあの!鎌倉亭いも助(麻生)が新ネタを披露するなど、やる気満々での当日、多く

のご利用者様にお越し頂いた会場は満員御礼です。
気になる内容は?それは「ようざんのHP」から動画見ることができますので、そちらをお楽しみください。
さあ、次回のよって交流会もお楽しみください。

漫才 VS 落語
第20回よって交流会 特別記念企画
平成23年6月24日(金) 午後14:00開演

【漫才(フタバーズ)】
お笑い番組「漫才おもしろ」の漫才コンビ、矢島栗原のコンビ。お笑い番組で活躍する漫才コンビならではの面白さをお楽しみください。
【落語(あの!鎌倉亭いも助)】
お笑い番組「漫才おもしろ」の漫才コンビ、麻生のコンビ。お笑い番組で活躍する漫才コンビならではの面白さをお楽しみください。



ようざん双葉の「漫才 vs 落語」は下記の URL で御覧いただけます。

<http://www.youtube.com/user/youzantube>

通所介護

デイサービスぽから

梅雨空の合間に見える夏の日差しが肌を焼く今日この頃、皆様、体調管理はどのように気を付けていらっしゃいますか？まだまだ気温差が激しく体力を消耗してしまいますね。水分補給やお食事をしっかり召し上がって、梅雨明け後の猛暑に備えましょう。さて、「デイサービスぽから」がオープンして2ヶ月が経ち、少しずつではありますが利用者様が増えて活気が出てまいりました。観音山や華蔵寺公園へドライブしたり、菖蒲の花を見に行ったりと、外出する機会が少ない利用者様はとても楽しみにされているようです。他事業所との交流も盛んに行っておりまして、5月には近くのように栗崎の皆様とご一緒に藤岡の

藤まつりに出掛けたり、6月24日はようざん双葉の「よって交流会」

に参加して「楽しかった、良かったよ」と大変喜んで下さいました。利用者様に喜んでいただけることが、私共職員の励みになります。デイサービスぽからは利用者様一人一人が「自分らしく過ごせる」ことを目指して職員が一丸となり、より一層努力してまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。(内山)



訪問介護

訪問介護ぽから



こんにちは。訪問介護ぽからのヘルパーの強矢(ごうや)です。ヘルパー1年生で、まだまだ戸惑うことも多いですが、スタッフの皆さんや利用者様に温かく見守っていただき、毎日の感謝の気持ちでいっぱいです。

私の趣味は、ピアノを弾くことです。苦手な曲が弾けるようになると、いくつになってもやはり嬉しいもので、これからもチャレンジしていきたいです。訪問の際、利用者様の笑顔を見ると、とても元気が出ます。これからも、少しでも多くの笑顔が見られるよう、がんばってゆきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。(強矢)

認知症対応型通所介護

スーパーデイようざん石原

雨降り、鬱陶しい日々ですが皆さんお元気ですか？

オープンして早3か月、スーパーデイようざん石原は利用者様・職員共々毎日元気いっぱいですよ。6月18日にピクニックランチを計画しましたが、あいにくの雨だったのでホールで行いました。ロールパ

ンに玉子やハム等はさみ「いただきまーす」職員手作りのお赤飯に「珍しいわね」と。お手製のサンドイッチに「これ、おいしいね。」と皆完食でした。

6月19日の父の日には、メッセージカードで、男性利用者様に日頃の感謝の気持ちを伝えました。これからも和気あいあいと楽しい毎日を過ごして行きます。(宮一)



認知症対応型共同生活介護

グループホームようざん飯塚

梅雨の季節になりました。うっとうしい日が続きますが、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

こんな時季ですが、グループホームようざん飯塚では、雨の合間を縫って、ドライブに出かけてお花を見たり、買い物に行ったりしています。

6月9日には、ご利用者様全員でお出かけしました。日頃の行いがよいのか(!?)、天候に恵まれて楽しい一日を過ごすことができました。

三ツ寺公園でお弁当を食べ、緑の美しい園内を散策しました。かみつけの里では、車中からポピーの花を観賞しました。季節を感じながら、外でいただくごはんは美味しく感じます。また、毎週火曜日と金

曜日に傾聴ボランティアの方が来られます。談話、歌、体操、手遊びなど様々なことをして頂き毎回楽しんでます。

さて、月末には、初めての家族会を予定しています。利用者様の生活の様子やレクリエーションの様子等報告させて頂きたいと考えています。私が、以前勤務していた並榎のグループホームようざんでも、ご利用者様のご家族のみなさまにたいへんお世話になりました。ここグループホームようざん飯塚でも、そんな温かい関係を築いていけたらいいなと考えています。(白石)



小規模多機能型居宅介護

ケアサポートセンターようざん並榎



梅雨の時期となり、ジメジメとした蒸し暑い日が続いています。ケアサポートセンターようざん並榎では、6月に前橋敷島公園のバラ園とガトーフェスタハラダの工場見学に出掛けました。バラ園では、色とりどりの満開のバラが見頃で利用者様は「とても綺麗だね」「嬉しいよ」など大変喜ばれていました。外で食べるお弁当はいつもより美味しく感じるようで、会話もはずみ、自然と笑顔がこぼれていました。また、バラのソフトクリームはおいしいと好評でした。工場見学では、できたてのラスクを食べたり、ラスクを作っている工場内の様子を見て、「めったに見る事ができないから」と利用者様は楽しんでいました。

これからも利用者様に楽しんで頂けるような行事を行っていききたいと思います。(真下)



通所介護

デイサービスようざん並榎

梅雨明け間近でしょうか？夏を感じる気温の日もあり、今年初めての猛暑日もありましたので、利用者様の体調に十分注意して、安全に生活を送って頂けるように職員一同、気を配っていきたくと思っています。

また、楽しく笑顔で過ごして頂けるように、過ごしやすい陽気の日には積極的に外出するように心がけ、ドライブでは前橋の敷島バラ園、浜川総合公園の菖蒲園と花を見に出かけてきました。利用者様から「こんな素敵な場所に連れてきてくれてありがとうね!」と喜びの声も頂き、また喜んで頂けるように、これからもっとたくさんの方の場所を訪れたいと思っています。

さらに今月は合同レクリエーションのイベントで「ようざんのど自慢大会」を行いました。代表で歌って頂いた利用者様も熱唱され、賞状を手

した時は満面の笑みで、とても喜んで頂きました。職員も仮装して歌うなど大変盛り上がったイベントになりましたので、次回も是非開催したいと考えています。

また、おやつ時間に利用者様と一緒に、抹茶ケーキを作ったり、ようざんの畑で収穫した夏野菜を収穫し、電気プレートでナス、ピーマン、タマネギ、じゃがいもをバーベキュー風に焼いたり、キュウリを塩もみして食べたりもしました。皆様、意欲的に参加して下さい、笑顔で「おいしい!」と言って頂けてとても充実した時間を一緒に過ごすことも出来ました。これからもみんなと一緒に楽しめるレクリエーションを追求し、少しでも多くの利用者様の笑顔が見られたらと思います。(行方)



認知症対応型通所介護

スーパーデイようざん双葉

ジメジメした日が続き、段々と夏の暑さが近づいてきていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？スーパーデイようざん双葉では、高崎公園や鼻展望花の丘へドライブに行ってきました。お花を見ながらのティータイムで外の風を感じ利用者様の笑顔も多く見ることができました。もうすでに梅雨入りしましたが、天気の良い日には外気浴やドライブへと出かけ外の空気を感じていただきたいと思っています。

また、今年は東日本大震災の影響により夏の電力不足が不安視されていますが、節電キャンペーンとして極力無駄を省いていきたいと思っております。その中でも利用者様には不快なく過ごしていただけるよう工夫をして快適に過ごしていただけるよう努めていきます。(内山)



ショートステイようざん

真夏のような暑い日々が続いておりますが皆様いかがお過ごしですか？そんな中、ショートステイようざんではガーデン計画も進行中で何もなかった花壇に利用者様と力を合わせて一緒にきれいに花を植える事ができました。時には利用者様に教えていただきながらサルビア・マリーゴールド・ダリア・ひまわり・ラベンダー・・・など色とりどりの花を植え、毎日外気浴をしながら花に水をあげています。これから夏から秋、秋から冬と花も変わってゆくのが楽しみです。今は雑草もすぐ生えてくるので手入れが一番大変な時期ですが「また伸びてきちゃったね」などと言いながら皆様と草むしりをするのもまた楽しみの

ひとつです。

恒例となったセブンイレブンさんのお昼レクでは屋外で晴天の中、バイキングランチを行いました。和・洋・中と色々な食事が用意され、チャーハン・グラタン・サンドイッチ・いなり寿司にサラダや煮物など種類も豊富で好きな料理をお腹いっぱい召し上がり、満足そうな明るい表情も多く見られました。朝は雨が降っていて外で出来るか心配でしたが日頃の皆様の行いが良かったようで（笑）だんだんと晴れ間が見えてきました。笑顔あり、楽しい会話ありと、いつもとは違ったランチタイムになりました。（島田）



認知症対応型共同生活介護

グループホームようざん

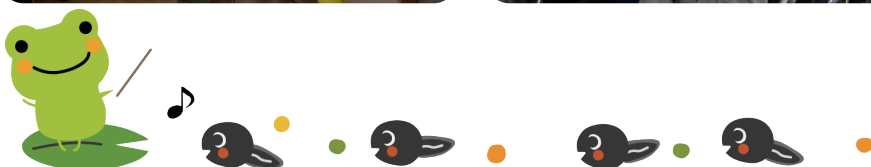
暑い日が続き皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は昨年よりも暑くなるのでしょうか。

今月も利用者様は活発に活動されています。6月20日に、のど自慢大会が行われグループホームようざんからは3名参加されました。参加利用者様は一緒になって『上を向いて歩こう』を歌い、はつらつとした表情を浮かべていました。

その他にも観音山方面へのドライブで気分をリフレッシュされ季節の

移ろいを感じていただいています。季節は、もう七夕です。そのため七夕飾りづくりをしました。皆様真剣な表情で製作に取り組んで頂きました。

日々の活動として散歩や体操などをして体を動かし、風船バレーや歌唱などで、楽しみながら運動し、体調を整えています。今年の夏は近年の酷暑に加え節電の問題もあります。無駄に電力を使わず、なお且つ利用者様の体調を崩さぬよう、細かい点に気を付け、エアコンや扇風機等をうまく活用していきたいとおもいます。（林）



スーパーデイようざん栗崎

スーパーデイようざん栗崎では今月の目玉レクとして、ケアサポートセンターようざん栗崎と合同で『第1回ゲートボール大会』を行いました。“太陽の下、外で元気に思い切り楽しもう!!”というコンセプトのもと、職員と利用者様とで準備を重ねてまいりました。梅雨の時期でしたのでお天気が気になり、予報によると大会前日の天気は曇りのち雨と微妙(一一)!!

6月のレクで制作しフロアに飾ってある、たくさんの「てるてる坊主」に願をかけ当日を待つことにしました。大会当日、天気予報はハズレてそよ風の吹く晴天となりました(^.^) 一人様10球勝負で、手作りのカラフルな得点別ゲートに入れ高得点を競うゲームです。勝負がかかると利用者様は真剣な表情に変わり、慎重になりすぎて球はうまく動いてはくれず悔しがる場面や、ゲートに入った時のうれしい表情はこちらもつい歓声を上げてしまいます。外のおいしい空気やまぶしい光の中、解放感もあり自然と大きな声が出て、応援する方も、職員も笑顔あふれる盛り上がりを見せ、大成功を収めました。金・銀・銅とメダルを手作りし用意しましたが、あと少しのところスーパーデイようざん栗崎はメダルを逃してしまいました。



小規模多機能型居宅介護

ケアサポートセンターようざん栗崎

紫陽花が満開に咲き誇っている今、まだ梅雨がが続いていますが、もうすぐ夏本番がやってきます。

6月はゲートボール大会を庭で行いました。天候にも恵まれゲートボール日和でした。点数が立っているゴールを目指し、ボールをホールインワン! 普段ほとんどレクに参加しない利用者様まで自分の番が回ってきたらバットを思いっきり振り本気で勝負!! 見事点が入ったら、本人も応援の人達も大歓声! 大握手! 車いすの方も参加でき楽しむことができました。手作りのメダルを首から下げ皆とっても嬉しそう…、最後まで盛り上がった大会になりました。

又、今年も岩鼻小学校PTAバザーに参加しました、PTA役員さんの配慮で特別駐車場と特別席を設けて頂き、利用者様は地域の皆

ようざん通信

梅雨空にも負けず、外出レクもたくさん取り入れました。「高崎市役所の展望台」や「日本絹の里」、「木部町のバラ園」などに行って参りました。バラ園に入ると何とも言えないバラの香りが全身をまとい、五感で楽しむことが出来とても優雅な気持ちになりました。この日お連れした利用者様は女性ばかりで、皆様バラの美しさにうっとりされ、「とってもきれいなね」「素敵ね」などと話されていました。

また室内レクにも力を入れ『七夕』の制作を行いました。仙台の七夕祭りでよく目にする「くすだま」を見よう見まねで、職員が新聞紙などで土台を作り、利用者様にはお花づくりをしていただき、出来たものを張り付けて頂きました。「昔は地域のお祭りがあると毎年作ったもんだ。」と話されながら器用に花びらを一枚一枚作り職員顔負けのお花が沢山出来上がりました。くすだまが完成し、フロアの天井から下がると利用者様からたくさんのお褒めのお言葉をいただきました。

スーパーデイようざん栗崎では、これからも利用者様の笑顔を絶やさぬよう、たくさんの楽しい企画をご用意し、安全で安心できる場を提供していきたいと思っております。皆様も、くれぐれも体調を崩さぬようお過ごしください。(有馬)

様と一緒にバザーの雰囲気を楽しんで頂きました。ありがとうございました。

今回で2回目の松本梅征さんの津軽三味線、これまた大盛況でした、三味線に合わせて職員・利用者様で楽しく民謡を踊ることができました。

これから、暑くなりますと熱中症対策が必要です。脱水症にならない為に以前から行っていた水分摂取量チェックを行っています。自己管理が難しい利用者様に対して1日の水分摂取量の目標を決めグラフで記入します。根気が入りますがスタッフ一同“1に水分、2に水分”と声をかけています。更に利用者様宅から頂いた青梅で梅ジュース(青梅1・はちみつ1・氷砂糖1)を作り飲んで頂きました。「おいしい」と好評でした。夏バテ防止、疲労回復に最高、皆様も作ってみたいはいかがでしょうか。(湯浅)

小規模多機能型居宅介護

ケアサポートセンターようざん石原

季節の変わり目、気温の差が激しい日々もありますが、皆様体調など崩されていませんか?ケアサポートセンターようざん石原の利用者様には、体調管理をしっかりさせて頂き、元気にご利用頂いております。特に 食事量、水分量が少ない利用者様には、手作りおやつで楽しみながら美味しく召し上がって頂けるよう工夫しています。天気が良く、暑い日にはホールがかき氷屋さんに!シロップも赤、青、黄と色とりどり。「きれいな色だねえ」と目で楽しんだ後、かき氷を口に入れると「冷たくて美味しい!」「おかわりっ!」と大盛況でした。

6月19日は父の日でした。手作りのネクタイ型カードに日頃の感謝の気持ちをメッセージにして、男性利用者様にプレゼントさせて頂きました。皆様照れながらも嬉しそうな表情で応えて頂きました。また、ラスクで有名な“ガトーハラダ”の工場見学にも出掛けました。立派な建物に利用者様も感激されている様子でした。工場内に入ると“あま〜い香り”が漂い、次々と袋詰めされて行く工程に「すごいねえ」「こうやって出来上がるわけかあ」等の声も上がり、興味深く見学されておりました。暑い夏が近づいておりますが、利用者様にはこれからも刺激的で楽しい企画を用意させて頂き、元気に過ごして頂きたいと思っております!(須藤)



認知症対応型通所介護

スーパーデイようざん飯塚

例年より早く梅雨に入りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか?スーパーデイようざん飯塚では梅雨の晴れ間にも恵まれ2日連続で御弁当を持ち、玉村北部公園にバラ見学へ行参りしました。外で食べるお弁当は気持ちよく、いつもより皆様も食欲が増し、隣の方との会話も弾んでおりました。食事を早々に済ませるとバラ園の方から散策を始め『綺麗だね〜』『いい所だね!』と口々におしゃりとても素敵な笑顔が見られました。公園の方では池のほとりでカモが出迎えてくれたり(?)蓮の花も綺麗に咲いていました。

室内では、春の運動会では童心に返って競技を楽しまれ、仲間へ声援を送る姿がありました。一番盛り上がったのは《借り物パン食い競争》です。箱の中の紙を1枚取り、その紙に書いてある品物を探して持ってくる。そして、職員へ手渡したら天井のロープに下がっているパン(お菓子)をくわえてゴール!ホーム中をフル活用で【お風呂

場からタオルを持ってくる】【和室からティッシュを持ってくる】などそれぞれの紙に書かれた物を持参しようと利用者様も真剣です。職員の手伝いもあり、パン食い競争でも皆様必死でしたが、楽しく運動会をする事が出来ました。

また、地域交流として【雑巾プロジェクト】を行いました。利用者様達が一生懸命縫った雑巾約100枚を地域の幼稚園・保育園・小学校などへ寄付させていただきました。地域との繋がりを深める為に・・・と利用者様と縫った雑巾を持って遊びに行かせていただきました。特に印象深いのは、塚沢幼稚園の園児の方々の歌に利用者様も感動して『行って良かった!子供は可愛い!!』など利用者様・職員も園児にパワーを頂いた様子でした。これからも地域の方々との交流を深めていきたいと考えております。(塚本)



小規模多機能型居宅介護

ケアサポートセンターようざん

もうすぐ梅雨も明け夏本番がやってくるようとしています。この時期は連日 TV のニュースでも取り上げられていますが、脱水症状に注意していきたいです。トイレに行かれる事がおっくうになっているためか、皆さんなかなか水分を摂っていただけません。先月号でカフェを開催しとても好評だったため、今月も楽しく水分摂取をしようとのことで、かき氷とドライブを兼ねてアイスクリームを食べにいたり、高崎経済大学の ACT の皆さんにもお手伝いをいただき、お好み焼きパーティーを行ったりしました。

かき氷は抹茶のシロップを使い、練乳と合わせ抹茶ミルク味にしたり、マンゴーとブルーベリーのフルーツソースを使ってトロピカルな味にも挑戦しました。もちろん定番のメロンやイチゴの味も好評でした。

アイスクリームは吉井物産館と近所のコンビニエンスストアに出かけお好きな物を召し上がっていただいています。なかなか水だけで水分を摂るとい事が、難しい利用者様もいらっしゃいます。水分摂取にもお楽しみの要素を盛り込んで、脱水症状にならないように楽しみながら気をつけていきたいと思います。

また高崎経済大学の ACT の皆さんにコスプレをして頂いてのお好み焼きパーティーでは、利用者様からもコスプレをしたいとの声をいただいてとても盛り上がりました。これからも楽しいイベントを企画し、皆さんと楽しんで、この夏を安全に過ごしたいと思います。(金澤)



居宅介護支援事業所

居宅介護支援事業所ようざん

夏は高齢者にとっても、介護されているご家族にとっても体力のいる季節です。日本の夏は高温多湿で、特にご高齢者は家の中にも脱水症や熱中症を起こしてしまいます。そこで、安全に・快適に夏を乗り切るためのヒントをご紹介しますので、参考にしてみてください。

1, 水分補給は1日1リットルをこまめに摂る

水分不足は、脱水症や熱中症ばかりでなく、心臓や脳の血管を詰まらせ、血栓症による心筋梗塞や脳梗塞等を発症させることもあります。寝ている間に脱水症が起こることもあるので、喉が渇いたらいつでも水が飲めるように、枕元に飲料用のペットボトルを置いておくといいでしょう。

2, 脱水症の症状を知って早めの対応を

いつもより元気がない、食欲が無い、うとうと居眠りをする、言葉がもつれる、尿量が少ない、皮膚が乾燥気味などの変化に気づいたら、脱水症かもしれません。そんな時は風通しを良くして、スポーツドリンク(※)などで水分と塩分を補給し、熱を測りましょう。体温が37.5度以上ある場合は、医師に連絡をとりましょう。

3, 汗をかいたら、塩分も一緒に補給する。

運動で汗がかけないご高齢者の場合は、汗をかくようぬるめの足湯に

つかるのも良いでしょう。汗をかいたあとは、昆布茶や梅干を入れた番茶、スポーツドリンク、塩をかけたスイカなどで、塩分(※)も一緒に補給しましょう。

4, 食べ方を工夫して、栄養価の高いものを食べる

夏バテ予防には、ビタミンB群(豚肉・ウナギなど)、ビタミンC(パプリカ・ブロッコリー・果物など)を摂るのもおすすめ。また、少量でもカロリーを摂ることが出来るアイスクリーム、牛乳と卵を使ったミルクセーキなどもよいでしょう。

5, 「通気性」と「清潔」で皮膚トラブルを防ぐ

夏は、とびひや汗なども皮膚トラブルが起きやすいもの。予防には、こまめな着替え、清拭、シャワーなどが有効です。汗がたまりやすい股の間、首周り、乳の下、膝の後の周りなどは要注意。胃ろうの場合は、装着部分の清潔にも注意を払いましょう。

※病気などで水分や塩分の制限を受けている方は、医師に相談してください。(小板橋)

ようざん通信

認知症対応型通所介護

スーパーデイようざん



はじめとぅとうしく蒸し暑かったり、涼しかったりで体調管理の難しい季節です。この季節を何とか健康に留意しながら楽しく乗り切ろうと、スーパーデイようざんではさまざまなことで気分転換をしています。

①まずは、変わり湯です。今月はよもぎの風呂・米のとぎ汁風呂・ばら風呂でした。効能を説明すると話題が広がって「へーそんな効果があるんだ入ってみるか。」とか、ばら風呂では「なんだか映画俳優になったみたい。」とか「美肌になったかな」と、いつもとは違うお風呂に、入浴と言うと躊躇される方もさっさと入られたりと効果は絶大でした。また入った後も「いい感じがする。」と言われ、話題が尽きず楽しい

ひと時となっており、今後も続けていきたいと思っています。

②蒸し暑い日の楽しみにアイスクリームツアーを始めています。長坂牧場のかわいい目をした牛小屋をのぞき、「あの牛誰かに似てるね」なんて冗談を言いながら、その先の広々とした景色のいいところで食べるアイスはまた格別です。「こんな事は毎日でも・・・」なんて勝手な話しをし、牛に感謝しながら美味しく味わってきます。

③節電、エコ対策としてマイうちわ作成に取り掛かっています。表は折り紙で△の折れる方に手伝って頂いて涼しげな朝顔を貼りました。裏面はだれのものか一目でわかるようにご本人の笑顔の顔写真を貼りました。出来上がったとたんにマイうちわがうれしかったのか、「家の人に見せたいので持って帰りたいー」と凄かったのですが「夏の間はようざんで・・・」と何とか頼み込みました。ご利用のたびにうちわの写真を見ては「あんた美人だねー」「そういうあんたもいよいよ・・・。」などなどひとしきり楽しんで頂いています。

これからますます暑い夏に向かっていきますが、熱中症にならないよう気を付けながら、お仲間の人々と楽しい夏にしていけたらと思っています。(須藤)



<http://www.youzan.jp/>

23年7月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 生け花デー (双葉) おやつレク・たい 焼き作り (石原) おやつレク (飯塚 GH)	5 暮外出行事 (飯塚 SD) お化粧品デー (双葉)	6 認知症サポーター 講座 七夕行事 (全事業 所) ふれあいバラ エティー (双葉)	7 ふれあいバラエ ティー (上並榎) 鈴木グループ (貝沢)	8 ドライブ (飯塚 GH)	9 南京玉すだれ (上 並榎) 家族会 (双葉) アイスクリームツ アー (石原)
10	11 外出行事 (飯塚 SD) 生け花デー (双葉) 琴演奏 (石原)	12 ギター演奏 (上並 榎) むつみ会 (栗崎) なかよしクラブ (双葉) お茶会 (飯 塚 GH)	13 お化粧品デー (双葉)	14	15 さわやかハーモニ カ (上並榎) がんと 歌おう (貝沢) ド ライブ (飯塚 GH) お化粧品デー (双葉)	16 大正琴 (上並榎) お化粧品デー (飯塚 SD) 音楽サークル ゆう (栗崎) あじ さい見学 (石原)
17 松扇会 (栗崎)	18 生け花デー (双葉) かき氷レク (石原)	19 アニマルセラピー (上並榎) 誕生日会 (飯塚 SD) 前田せつ子ショー (貝沢)	20 岡本ブラザーズ (栗崎)	21 よってって交流会 (双葉) うなぎラン チ (飯塚 GH)	22 おやつレク (飯塚 SD) シャンソンショー (飯塚 SD)	23 鈴木グループ (栗崎) 流しそうめん (石原) ライブ (飯塚 GH)
24 / 31	25 フラダンス (栗崎) ふれあいバラエ ティー (貝沢) お 化粧品デー (双葉) おやつレク (飯塚 GH)	26 シャンソンショー (貝沢) 生け花デー (双葉)	27 松本梅しょう三味 三味 (双葉)	28 松本梅しょう三味 三味 (双葉) 音楽 祭 (飯塚 SD)	29 キーボード演奏 (上並榎) 前田せつ 子ショー (栗崎) 松本梅しょう三味 三味 (飯塚 GH)	30 アイスクリームツ アー (石原)