

# 主権 在客 ようざん通信



## 大震災から1年の家族会

大震災から1年の3月11日(日)に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「家族会」を開催いたしました。

「災害が発生した時の利用者は、施設に留まる」

周知のとおり昨年の大震災後、「各ようざんの施設では災害が発生した時、家族と連絡が取れるまで、利用者は施設に留まる」ことにすると決めました。ちょうど1年たった本日の家族会においても「災害が発生した時の利用者は、施設に留まる」このことをもう一度確認をいたしました。各施設でも大震災後に利用を開始した利用者もおりますので、お伝えいただければ幸いです。

「実技実習」

最近の利用者、家族の多くの方から要望がありました。①体位の交換 ②オムツの交換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ていたりしていませんか。ベッドのうえでの指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なく反対に介護者が腰を落とす等、わかっているようでついつい無理がかかることが多い体位の交換ですが、この実習は初めての参加者が驚嘆するくらいのようなすばらしいものでした。

## 家族会会長 松山隆志

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分からない細かな質問があるなど、他の家族の方が実行している方法等が紹介され、本当に有意義な実習になりました。

以下に家庭でのオムツ交換に役立つと思われる事例をいくつか紹介します。

・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

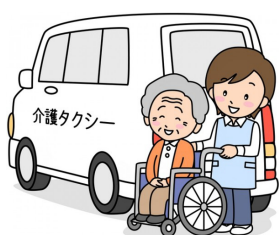
大量の大小便の漏れ防止にオムツの上にもう一枚大きめのオムツで包む。その時、前後を反対にして背中マジックテープを止めるやり方もひとつの方法です。ぜひ、いろいろと工夫をしてみてください。家族、職員が一緒になっての体位の交換、オムツの交換など本当に実のある家族会になりました。



訪問介護

訪問介護ほから

病院への送迎サービスを開始します



訪問介護ほからでは、かねてから準備を進めておりました通院乗降サービスを平成24年4月1日より開始する運びとなりました。通院乗降サービスとは、ご利用者様が病院へ行きたい時に介護保険適用で送迎をするサービスです。原則としてご自宅の玄関から病院までの送迎をさせていただきます。

ご利用者の状態によっては、身体介護として病院内の付き添いも可能ですので、ご相談下さい。通院乗降に係る費用は下記の通りになります。

・通院乗降(介護保険一部負担金) 1回 100円

・有償運送(介護タクシー) 15分につき600円

お問い合わせ先 訪問介護ほから

電話: 027-386-5775 (担当: 薄井 原田)



認知症対応型通所介護

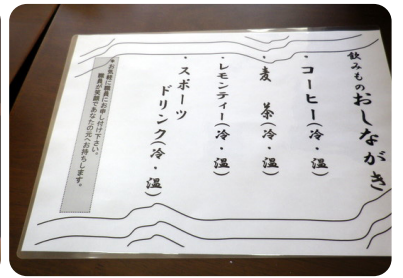
# スーパーデイようざん飯塚第2



みなさんこんにちは！  
 スーパーデイようざん  
 飯塚第2がついに  
 オープンとなりました。  
 管理者の矢島と  
 申します。宜しくお願い  
 します。待ちに待っ  
 た今日この日、私た  
 ちは新たな一歩を踏  
 み出していきます。若さと笑顔  
 を武器に、利用して頂く皆  
 さんの笑い声が絶えないよ  
 うな雰囲気を作っていきたい  
 と考えています。スーパーデ  
 イようざん飯塚第2では、チ  
 ム目標に4A（アクティブに・  
 明るく・頭を使って・

諦めない）を掲げ、皆さんと  
 一緒に楽しんでいきたいと思  
 いますのでぜひよろしくお願  
 いいたします。

さて、今回は初めてです  
 ので私たちのスーパーデイ  
 ようざん飯塚第2を紹介して  
 いきたいと思ひます。テー  
 ブルにつくとそこには『飲  
 み物お品書き』。どうぞ、お  
 好きな物をご注文下さい。職  
 員が笑顔でお持ちいたします。  
 パチンココーナーもございま  
 す。好きな方はぜひぜひ打っ  
 ていって下さい。ちなみに、  
 パチンコ玉が弾ける音は脳  
 の働きに作用し、認知症の  
 進行予防に効果的だそうで  
 す。昭和の著名人ポスターも  
 貼られています。昔話に花  
 を咲かせてみてはいかがが  
 でしょうか？他にも楽しいこ  
 とがいっぱいのスーパーデ  
 イようざん飯塚第2、ぜひ  
 ぜひみなさんで遊びにいら  
 してください。（矢島）



認知症対応型通所介護

# スーパーデイようざん



みなさん、こんにち  
 は！寒い寒い今年の冬  
 もようやく春の気配と共  
 に終わりを感じられる所  
 まで来ました。この冬  
 の間に体調を崩された  
 方も春になるとに元気  
 いっぱいになります。  
 その秘密は・・・暖か

外に出る機会が楽しめるから  
 です。みなさん冬の間は体  
 力温存の時期・春の訪れは  
 「待ってました」とばかり  
 に花の開花よりも早くスタ  
 ートダッシュをかけるスー  
 パーデイようざんのご利用  
 者様達です。行き先はさま  
 ざまですが、箕郷の梅を皮  
 切りに、河津桜、しだれ桜、  
 ソメイヨシノなどのさまざ  
 まな桜のリレー、そして鼻  
 高の菜の花畑・・・とお花  
 見ツアーが始まります。た  
 だ、今年の冬は特に寒さが  
 厳しかったせいか、花々の  
 開花が例年より遅れてい  
 て、先日行った前橋の河津  
 桜もまだつぼみでした。こ  
 れから少しずつ花開いて満  
 開になるのを、ゆっくりと  
 時間をかけて楽しんでいき  
 たいと思っています。（花垣）

くなりお散歩が出来る！ お花見などを兼ねたドライブが楽しめるなど





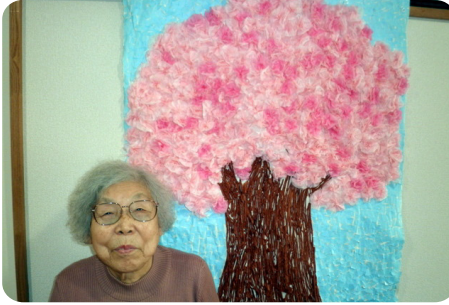
認知症対応型通所介護

# スーパーデイようざん石原

こんにちは、皆様お変わりございませんか？スーパーデイようざん石原は、昨年4月1日に開設し、1年を迎えました。お蔭様で利用者様ともなじみの関係が出来、楽しく過ごしております。

さて、今月の制作では『さくら』の貼り絵、お持ち帰り製作では、好みの布を選んで頂き牛乳パックで蓋つきの『小物入れ』を作り、何を

入れようかと会話も弾み大好評でした。ランチレクでは、サンドウィッチを利用者様と一緒に作り、おやつ作りでは、ひな祭りの『桜餅』お彼岸の『ぼたもち』お誕生会の『オレンジムース』を皆さんで作って楽しい時間を過ごしました。“笑顔は、どんな優しい言葉よりも勝るもの”と聞いた事があります。利用者様の笑顔がたくさん見られるよう職員一同日々努力してまいりたいと思っております。(俵山)



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双葉

ようこそスナック憩へ

「カランカラン」ドアを開けると「いらっしゃい！」ここはスナック憩（いこい）。仕事帰りの疲れを癒すオアシス。出迎えるのは着物を着た看板娘？のチーママこと職員の福田さん。オーダーを聞く蝶ネクタイをしたボーイも開店と同時に忙しそうです。大ママはモチノ

ロンこの道〇〇年のようざん双葉の利用者様です。

大ママの「それでは、みなさんカンパニー」と祝杯で始まり「懐かしいわね」と会話も弾みます。カウンター越しにお客？に「何飲む？」などメニューを差し出す姿など、さすが大ママ貫禄十分です。今度は大ママに人生相談でもしてみようかしら・・・今回のよって交流会は、利用者様の昔営んでいた仕事を、再現して楽しんで頂こうという試みです。ご家族の全面的なご協力もあり当時の衣装などもお貸し頂くなど本格的に行うことができました。お化粧品も着付けも利用者様、職員でわいわいガヤガヤと大賑わいで楽しむことができました。大ママ、そしてご家族の方々、ご協力ありがとうございました。あなたもスナック憩を訪れてみてはいかが？(栗原)





認知症対応型通所介護

## スーパーデイようざん双葉



やわらかな陽射しと心地よい風が春の訪れを感じさせる今日この頃です。春といえば「桜」や「お花見」ですよね。スーパーデイようざん双葉でも、ホール内に桜の花が満開です。利用者様と一緒に桜の花びらにピンクの色をのせ、立体的な壁画を制作しました。ホール内がパッと明るくなり、「きれいな桜が咲いたね。」と皆様大満足の出来栄

えで、自然と顔もほころび会話も弾みます。また、初めて染物にチャレンジしました。白い布の輪ゴムを巻き、どんなふうになるかとワクワクしながら模様付けをしました。染め上がりは上々!!どれも個性的で素敵な模様に染まりました。その他、個別レクリエーションでランチに出掛けて来ました。以前、利用者様との会話で「昔は良くパスタを食べに行っていたけど、最近では行ってないな。久しぶりに食べたいな。」とポツリ。「それなら行きましょう。」と、よく行っていたというイタリアンレストランでのランチを楽しみました。利用者様の「こんなことがしたい。」「行ってみたいところがある。」の声を大切にし、スタッフ一同これからも明るく元気にがんばります。スーパーデイようざん双葉にもお花見に出かけて下さい。お待ちしております。(梨本)

えで、自然と顔もほころび会話も弾みます。また、初めて染物にチャレンジしました。白い布の輪ゴムを巻き、どんなふうになるかとワクワクしながら模様付けをしました。染め上がりは上々!!どれも個性的で素敵な模様に染まりました。その他、個別レクリエーションでランチに出掛けて来ました。以前、利用者様との会話で「昔は良くパスタを食べに行っていたけど、最近では行ってないな。久しぶりに食べたいな。」とポツリ。「それなら行きましょう。」と、よく行っていたというイタリアンレストランでのランチを楽しみました。利用者様の「こんなことがしたい。」「行ってみたいところがある。」の声を大切にし、スタッフ一同これからも明るく元気にがんばります。スーパーデイようざん双葉にもお花見に出かけて下さい。お待ちしております。(梨本)



認知症対応型通所介護

## スーパーデイようざん栗崎

春の心地よい陽射しと百花繚乱の季節になりましたね!スーパーデイようざん栗崎では、天気の良い穏やかな日を選んで、ドライブに出掛け…「ららん藤岡」の洋ラン展に行ってきました。利用者様は豪華な蘭の花々に見とれて♡♡♡「きれいだね!」と大喜び・・・ドライブや散策に最適な季節です、お花見や外気浴に・・・春の陽気に誘われて、お出掛けが楽しみです。製作レクリエーションでは、桜の木に満開の桜と菜の花を皆さんで作って、室内のお花見を楽しんでいます。先日は、ランチレクを行いました。前日から仕込んでおいた「お切込み」「ウドの酢味噌和え」「ウドのきんぴら」など・・・「味がしみ

てておいしいよ」「春には、ウドの料理をよく食べたねえ」と言いながら皆様「完食」・・・春の香りを味わって頂きました。利用者様からは、ウドのあく抜きやウドの美味しい食べ方を教えて頂きました。職員もとっても参考になりました・・・ありがとうございます! 来月は盛大に・・・栗崎合同・春の運動会を楽しめる企画満載で準備しています!! (渡辺)





認知症対応型通所介護

## スーパーデイようざん貝沢

春眠暁を覚えず・温度差があるこの時期は眠るにも活動するにもとても気持ちの良い時季ですね。介護の職場で働くようになって2年半、「利用者様への想い」「仲間への想い」を考えて過ごす毎日の中、昼食は誰にとっても楽しみの一つです。今回は昼食レクリエーションとして職員が揚げたエビフライ、コロッケを召し上がって頂きました。ど

の利用者様も美味しそうに食べて下さいました。また、おやつレクリエーションの割合も増しました。色々なおやつを提供できればと考えてます。先日も、ネギと麩のお好み焼きをしたところ、とても好評で、男性利用者様はおかわりをされるほどでした。また、女性利用者様を中心に桜餅を作った日もありました。これからもご利用者様の為に頑張ります。皆様、元気で過ごされますように、お祈り申し上げます。(小沢)



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

「暖かくなってきましたね」と、烏川の土手沿い、草木が段々と緑に変わっていく様子を見ながら、利用者様と散歩できる日が多くなってきました。少しずつ訪れている春を感じている毎日です。

3月は初春の行事として、利用者様に雛祭りを楽しんで頂きました。お内裏様とお雛様の顔出し全身パネルを作成し、利用者様お一人お一人の記念撮影会を行いました。また、食事レクリエーションとして職員が寿司ネタを用意し、寿司を握り、利用者様にはいなり寿司をお

手伝い頂きながら、楽しい食事会のご提供ができました。利用者様からは「おいしくできたねえ」との声を頂き、普段あまり食事がすすまない方でも完食して頂くほど好評でした。4月は上旬より「いちご狩り」の計画があります。4月も美味しく楽しい1ヶ月にしたいと思っています。

ケアサポートセンターようざん石原も4月1日で1周年を迎えます。ご家族様、地域の方々、多くの慰問者の方々に支えられた1年でした。これからも皆様のご期待に副えるよう努力し、利用者様には笑顔と穏やかで楽しい空間をご提供させていただきます!(片平)





## ショートステイようざん

うらかな春となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

私達ショートステイようざんでは製作レクリエーションで折り紙・お花紙を使用し、多くの花を作り、ユニットが花満開となっております。また、3月9日には岩鼻小学校5年生の生徒の皆さん（30名）が来苑され、社会科見学の一環として交流会が初めて行われました。

歌や踊り、特に生徒の皆さんが考案した「ポンポンゲーム」は盛り上がりました。2チームに分かれ紙風船を送る競争で多くの歓声とたくさ

んの笑顔に包まれました。

また、あやとり・お手玉と昔懐かしい遊びを利用者様、生徒の皆さん、職員全員で行い童心にかえり遊び素敵な思い出がたくさん出来ました。利用者様の中には、生徒の皆さんに会えたことが嬉しくて感激のあまり泣かれてしまう方もいらっしゃいました。

利用者様はもちろんのこと職員も笑顔が絶えないひと時を過ごせました。本当にありがとうございました。温かい交流会になったことに職員一同感謝しています。今後もまた、新たな気持ちで利用者様のケアに全力で努めていきたいと思ひます。（永原）



### 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



差し込む日差しも大分暖かくなりましたが、皆さんはいかがお過ごしですか？グループホームようざん飯塚ではご利用様と一緒に桜の貼り絵を作成しました。ご利用者様から「とてもきれいだね」との言葉を頂き、屋内でもお花見気分を味わっています。さて、私たちグループホームようざん飯塚では、9名のご利用者様と一緒に毎日楽しく、家庭で暮らしているような温かい雰囲気の中で心から安心して生活して頂けるよう、お世話させて頂いております。3月のお誕生日会では、お寿司と手作りケーキ、そして♪ハッピーバースデイトゥユー♪の歌声にのせ皆さんとお誕生

日のお祝いをさせて頂きました。いつもは、食の細いご利用者様も美味しそうに召し上がっていらっしゃいました。「おいしいよ、ありがとう」の言葉に私たち職員的心も温かくなりました。また、磯部温泉の足湯や箕郷梅林にも出かけました。ご利用者様が心から安心され、そして笑顔の絶えない場所として、グループホームようざん飯塚がありますよう、職員一同これからも努めてまいりたいと思ひます。（中林）

♣新人職員紹介♣「新人の塩崎航平と申します。20歳です。小・中・高と野球をしており体力には自信があります。未熟者ですがこれからどんどん成長していきたいと思ひますので、よろしくお願ひします。」



会では、お寿司と手作りケーキ、そして♪ハッピーバースデイトゥユー♪の歌声にのせ皆さんとお誕生



認知症対応型通所介護

# スーパーデイようざん飯塚

ようやく待ちに待った春本番となりました。今年は、例年になく春の訪れが遅い三月となりましたが、ご利用様は元気一杯!毎日明るい笑い声にあふれていました。

スーパーデイ飯塚では民家改修型のアットホームな雰囲気の中、日常の室内でのレクリエーションに力を入れています。みんなでわいわい楽しめるカルタやおやつ作り、ペットボトルボーリング大会やすごろ

く等では会話も弾み、手先の器用な方には編み物や裁縫をして頂いています。少し疲れちゃったわ、というご利用様にはこたつでおしゃべりしながら塗り絵、とお一人おひとりに合ったレクリエーションを日々考えています。

暖かくなり、春を実感してもらおうべく、慈眼寺や敷島公園へのお花見を計画しました。恒例の職員手作り弁当も腕のふるいどころ!とばかりにメニュー考案中です。ご利用様の笑顔の為に頑張っているという「決意の春」を迎えています。(沼田)



通所介護

# デイサービスぽから

こんにちはデイサービスぽからです。

デイサービスぽからでは、3月の雛祭りに利用者様と一緒に桜餅を作り、甘酒も召し上がっていただきました。「久しぶりで甘酒飲んだよ、美味しかったよ」と喜んでいただきました。暖かい日には玉村の北部公園まで出掛け、日当たりのよい休憩室で日向ぼっこしながらおやつを召し上がって頂き、天気の良い日には桜の木の制作に取り組んでい

ただき、出来上がった桜を利用者様と一緒に飾り付けると「きれいなね」「春らしくなったね」と喜ばれ、一足早いお花見を楽しみました。また、風船を使ったバレーボール大会では、皆さん夢中で風船を追いかけて「体が熱くなるね」「疲れたあ」と、毎回大盛り上がりです。

これからも利用者様に楽しく過ごしていただけるよう色々なレクリエーションを考えていきたいと思ひます。(松本)



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飯塚

「さくら～さくら～野山も里も～」元気の歌声が響くケアサポートセンターようざん飯塚です。桜の便りも聞かれるポカポカ陽気の春を感じる季節、皆様いかがお過ごしでしょうか?ケアサポートセンターようざん飯塚では、冬の間に頑張った下肢の角質を取り除こうと、午後の空き時間を利用して、窓際で日向ぼっこをしながら、『フットバス』を始めました。大きなたらいに45℃のお湯を張り、足を入れて頂き職員がマッサージをします。湯上りにオイルやクリームで再びマッサージをします。利用者様からは「足が軽くなったよ。」「とても気持ち良くて眠くなっちゃったよ。」「マッサージが上手いね。またお願いね。」など、とても好評でした。今後はフットマッサージをしながら香りも楽しんで頂けたら・・・とアロマも検討中です。午後のひと時、利用者様との「ふれあいの時間」を大切に過ごしていきたいと思ひます。(和田)





## ケアサポートセンターようざん並榎

日差しも暖かく過ごしやすい季節になりました。

ケアサポートセンターようざん並榎では、3月3日ひな祭りに段ボールで作った等身大のお雛様とお内裏様に入って頂き笑顔いっぱいの写真を撮る事ができました。

昼食にはちらし寿司と、うしお汁を作り召し上がって頂き「おいしいよ!」「寒いけれど春なんだネ・・・」と季節を感じて頂けたようです。

3月11日には、誕生日会を行い炊き込みご飯を作りお祝いしました。

「昨年、誕生日会をしていた時に大きな地震がきたんだよね」「そうそう1年たったんだ」「また一つ歳をとっちゃった」「みんな1年たてば一つ歳をとるんだから同じだよ」「そりゃそうだね」大笑い・・・元気で1年過ごせた事を喜び合いました。

季節ごとの行事や、毎日のレクリエーションの中で皆様とても素敵な笑顔を見せて下さいます。その写真を今、ホール、玄関に展示しています。ケアサポートセンターようざん並榎、ここが皆様にとって笑顔あふれる居心地の良い大好きな場所でありたい。これが私達職員の思いです。(松浦)



通所介護

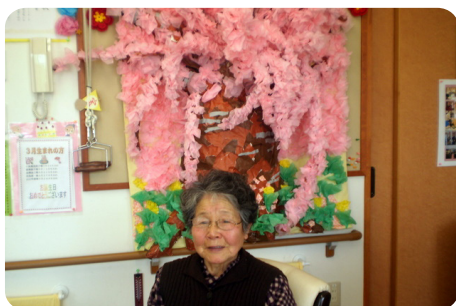
## デイサービスようざん並榎

陽気も暖かくなり散歩に出掛ければ、タンポポや蝶々など春を感じられる季節になってきました。3月前半は雪がちらついて、とても寒い日が続きましたがデイサービスでは、うがい、手洗いを徹底し、インフルエンザ感染はありませんでした。

3月のデイサービスようざん並榎の様子をご紹介します。3月3日のひな祭りにちなんで、ちらし寿司や柏餅などをおいしくいただいたり、お雛様を作っていたり、満喫したひな祭りを過ごしていただきました。壁画制作では立体的に桜を作り、一足先に桜満開でございます。他にも、外の花壇に利用者様にお花を植えていただいた日もありました。

「久しぶりに土いじりをして楽しかった～」との声を聞くことができました。

また、観音山にドライブに行った時には紅梅がとてもキレイで感動し、昔の事を思い出し涙ぐむ方もいらっしゃいましたし、普段あまり歩きたがらない方が意欲的に階段を登り、お参りをしにいかれるなど外出を喜ばれる声が聞かれました。箕郷梅林のほうにも出掛けてはみましたが、まだ1分咲程度で去年より3週間ほど遅れているようでした。これからも利用者様に楽しんでいただけるように、色々な企画を考えていきたいと思っております。(小金澤)





認知症対応型共同生活介護

## グループホームようざん

ヒバリのさえずりと、梅の花、風が春を運んで身体も心もホンワリ暖かく軽くなり、気のせいですか笑い声まで明るく飛交う今日この頃です。3月3日は、雛まつりを昼食時行いました。手作りの雛人形の前で写真を撮り楽しい時間を過ごしました。今月は、合同レクのカラオケ大会や、大正琴の慰問、オルガンの慰問と皆様の大好きな歌の時間を

過ごしても素敵な笑顔を沢山頂きました。風邪をひかれたり体調を崩される方も無くて、私達職員も寒い冬を無事に過ごす事が出来ホット一息です。これからもっと暖かくなり沢山お散歩に出かけたり、桜のお花見をお茶でも飲みながら行ったりしたいと思っています。これからも沢山の笑顔の写真を残せる時間を過ごしたいです。(石井)



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



若葉の季節となり、心も身体もぽっかぽっか(笑)で日々頑張っています。

今年の1月に岩鼻小学校で児童に認知症を知ってもらうため、認知症サポーター講座を行ないました。それがきっかけとなり、三寒四温という言葉通りの、春の訪れを感じるようになった頃、小学5年生総勢60人の子供たちが、

ケアサポートセンターようざん栗

崎に、やって来ました!!  
子供たちによる合唱、この日の為に考えたというボール渡しゲームを

楽しみ「あやとり」や「お手玉」などで利用者様も一緒になって遊ぶことが出来ました。そして利用者様と子供たちのたくさんの笑顔を見せて頂きました。子供たちのパワーはすごいですね! 利用者様をととても元気になってくれました。子供たちも「楽しかった」と喜んでくれました。そして先生も「いつもと違う子供達の表情が見られ、新しい発見があった」と仰っていました。

3月は他にも、ひな祭りに道明寺のお菓子を作ったり、昼食には外出でお寿司を食べに行ったり、ららん藤岡へ洋ランも見に行ったり、高崎市役所の展望台にも行ってきました。「おいしいね。」「きれいだね。」の声を聞くと、こちらのほうが嬉しい気持ちになります。利用者様の笑顔は私達の元気の元にもなっています。

これからの季節、花の香りを求めアンテナをはり少しでも季節を感じて頂き、五感を刺激できるよう、ドライブや散歩など、積極的にやっていきたいと思っています。

もちろん安全第一をモットーに、みんな笑顔で過ごせますように.....。(工藤)





認知症対応型共同生活介護

## グループホームようざん倉賀野

“春よ来い、早く来い、”とくに今年は春が来るのをいつかいつかと待ちました。そんな中でも少しずつ暖かくなってくるのを肌で感じ、毎日の散歩のコースで“あっちの花が咲いたね。こっちの花も咲いたね。”と日々変化する散歩道で足を止め、近所の方との何気ない挨拶がとても新鮮です。今月に入り庭に何を植えようかと利用者様と一緒に土いじりを始めました。菜園？花壇？どちらになるのか楽しみです。まずは、パンジー・えんどう・大根・パセリ・にんじん・なすと欲張ってたくさん植えてみました。観賞するというより収穫が楽しみです。また、全員でのドライブにも出掛けました。1ヶ月前から計画を立て準備をしましたが、車の手配が出来なかったり、ドライブの行き先が遠いことや今年は気温

が低い事で目的地に花が咲いていないなど、変更、話し合い更に変更と計画も何度も立て直し、この時期にしか咲かない花として、梅の花や河津桜・さんしょうの花など、季節を感じていただけるような花見ツアーを行いました。利用者様は「きれいね!」と顔を近づけ「いい匂い!」と楽しんでいました。これからの予定として昼食レクリエーションで手打ちうどんを作ったり、合同での花見など計画をたくさん考えています。他の事業所とも交流を増やし大勢の中での楽しさも味わって頂きたいと思っています。利用者様も生活リズムが出来上がってきたようですので、落ち着いた中にもメリハリのある毎日であるように心がけて行きたいと思います。これからも季節を感じて頂けるようなレクリエーションを行って行きたいと思います。(柳沢)



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

だいぶ暖かくなり、花の香りに誘われては、出かける楽しみが増えて来ました。先日、同じ並榎町にある「たいせい保育園でのお茶会」に招待されました。当ユニットからも、4名の方がお誘いを受け出かけて参りました。皆さん、口々に“保育園児がかわかったよ!”“お遊戯が上手だったよ!”と満面の笑みで報告して下さいました。その日は一日中その話題で盛り上がりました。後日、その時の様子が上毛新聞に掲載され、再度盛り上がりました。

又、毎月恒例となったお楽しみメニューでは“ちらし寿司”を一緒に作っていただきました。華やかに盛り付けをして“はい!いただきます”自分たちで作ったのはやっぱり“美味しいね”と舌鼓、ひな祭りを楽しく祝う事が出来ました。これからも、利用者様が楽しく過ごせるよう体調管理にも努めていきたいと思っています。(金澤)





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



日一日と暖かくなり、お花見や散歩などの外出が楽しい季節となりました。

昨年の3月は、あの東日本大震災。今までに経験したことのない歴史的な大地震がありました。あれから早や1年が経過しました。被災された多くの方々にとって「大切な人」「大切な場所」「大切な思い出」沢山の大切なものが失われたことと思います。その悲しみが少しでも軽くなりますよう、心が癒されますよう失われた命が少しでも安らかでありますよう祈ってやみません。ご冥福と被災地の一日も早い復興を心からお祈りいたします。

ようざん貝沢では、3月3日にひな祭りを行いました。今年は吊る



し雛を作りました。利用者の方々にお雛様のぬり絵に色を塗って頂き、それを職員が切り抜いて糸に通し、天井につるして行きました。細かい作業でしたが、皆様根気よく頑張って仕上げてくださいました。おやつは甘酒と手作りのひし形ケーキで、楽しいひとときを過ごしました。

又、例年に比べて桜の開花が遅いとのことですが、ようざん貝沢ではひとあし早く満開の桜を咲かせました。壁には大きな（樹齢百年くらい？）桜の木、天井からはお花紙で作ったしだれ桜。色を塗ったり紙を切ったりと、利用者さんと職員で協力し合って完成することが出来ました。ひとあし早く春爛漫を感じています。（清水）

## 居宅介護支援事業所ようざん 老人性うつについて



高齢者のうつ病は認知症に良く似た症状が見られ間違われやすい病気です。もしあなたの近くにいるお年寄りが「死んでしまいたい」などと言うような事があつたら要注意です。

うつ病は脳の「元気」が失われてしまう病気です。なんにもやる気が起きず、お先真っ暗な気分

になってしまいます。原因は、ノルアドレナリン、セロトニンなどの脳内活性物質の分泌異常。不眠、食欲不振、倦怠感、判断力の低下、周囲の関心の低下、喪失感、不安感、理由のない悲しみなどが続いたら要注意です。

原因はいろいろですが、お年寄りの場合は「喪失感」がきっかけとなる事が多いと言われていています。親しい人が次々と亡くなっていき、自分自身も社会から遠ざかっているばかりか、刻々と体力も弱まりつつある。お年寄りの喪失感、元気な世代が想像する以上に深刻で大きな問題かもしれません。このほか、「話し相手がいなくなった」「病気になった」「家や自室に引きこもっている」「引っ越しなどで環境が変わった」などが引き金になる事もあります。

厄介なことに、老人性うつ病の症状は認知症にとても良く似ています。「もう何もしたくない」「何もわからない」一見、認知症の徴候かと思

われる言動は、実は「うつ病の前駆症状」という場合もあります。寝たきりのお年寄りはおおさらかかりやすそうです。

認知症の患者さんと違い、うつ病患者は自殺願望を抱く事があります。これらの言動が2週間以上続いているようなら要注意です。すぐに専門医に受診する必要があります。

・表情に変化がみられない。・一日中ぼーっと過ごしている。・日々の生活に関心がない様子。・日中、居眠りをしている。・何をしても楽しくなさそう。・突然興奮する。・食欲がない。・急に痩せたり太ったりしている。・集中力が続かない。・周囲が理解できない事を言ったりやったりする。・「自分は何の役にも立たない」などと言う。・「死んでしまいたい」などと言う。・周囲の迷惑など何も考えずに行動する。

こんな時家族は、けっして励ましたりしない事です。励ましはかえって崖っぷちに立つ人の背中を押すようなものです。また、気分転換をさせようと、安易に旅行や買い物に誘うと、ますます症状を悪化させてしまう事もあります。症状の進行度にもより、ケースバイケースですが、対応は医師に相談しながら検討していきます。あまり干渉しすぎず、しかししっかりと見守るようにしましょう。その上で医師の診断に従い、薬をきちんと服用させたり、環境を整えたりするなどの努力をしましょう。うつ病は脳の病気にすぎません。けっして介護のしかたが悪いから発症するわけではないのです。間違っても自分を責めたりせず、必ず治る事を信じてあげてください。実際、うつ病は必ず治る病気です。（清水）



日	月	火	水	木	金	土
1	2 生け花の日 (双葉)	3 ガトーフェスタ・ハラダ工場見学 (飯塚・貝沢) 少年科学館見学 (石原)	4 おやつレク (SD 飯塚)	5 ふれあいバラエティー (上並榎) 尺八・オカリナ (栗崎) お化粧の日 (双葉) 南京玉すだれ (石原)	6 お花見会 (貝沢) おやつレク・プリンアラモード (貝沢)	7 南京玉すだれ (貝沢)
8	9 花見会 (飯塚) 生け花の日 (双葉)	10 むつみ会 (栗崎)	11 ハンドマッサージ (上並榎) Cousin と歌おう (貝沢)	12 桜餅おやつレク (貝沢) お化粧ボランティア (双葉)	13 前田せつ子ショー (上並榎) 桜見学 (飯塚)	14 南京玉すだれ (上並榎)
15 お化粧の日 (双葉)	16 花見 BBQ (上並榎) 生け花の日 (双葉)	17 オルガン演奏 (上並榎) アニマルセラピー (栗崎) イチゴ狩り (貝沢)	18 岡本ブラザーズ (栗崎) イチゴ狩り (貝沢) よってって交流会 (双葉)	19 おやつレク (飯塚) 南京玉すだれ (栗崎) 前田せつ子ショー (貝沢)	20 さわやかハーモニカ (上並榎)	21 南京玉すだれ (双葉) 前田せつ子ショー (栗崎) いちごゼリー作り (貝沢)
22	23 フラダンス (栗崎) 誕生会 (貝沢) 生け花の日 (双葉) 前田せつ子ショー (石原)	24 昼食レク (飯塚) イチゴ狩り (貝沢)	25 ハンドマッサージ (上並榎) ごはんでおやき (貝沢) お化粧の日 (双葉)	26 松本梅しょう津軽三味線 (双葉)	27 松本梅しょう津軽三味線 (上並榎) 前田せつ子ショー (双葉)	28 大正琴 (上並榎) カラオケ大会 (飯塚)
29	30 誕生会 (飯塚)					