



福祉施設 広報誌

# 木もれ陽

No.65

2017.夏号



みなみがた荘入所者の方々の作品

木もれ陽……

木立の合間からやさしくもれる光

木立の中の生命を育てる光

それは多くの皆様からの優しく支えられた愛である

「やさしさと愛情」「やわらかいぬくもり」

「あたたかい思いやり」である

## 岡山県済生会の理念とビジョン

～切れ目ないサービスのために～

### 岡山県済生会の理念

あらゆる人々に手をさしのべる済生の心で  
まことの医療・保健・福祉のサービスにつとめます

### 岡山県済生会のビジョン

#### (社会におけるポジション)

1. あらゆる人々に信頼されるパートナーを目指し、良質・安全で、潤いのある医療・保健・福祉サービスを提供する岡山済生会トータルライフケアシステムを実現します。

#### (事業経営の将来像)

2. 済生会グループの総合力を活かし、地域との連携のもと、医療から介護に至るまでの一貫したサービスが提供できるネットワークを構築します。

#### (組織の人のあり方)

3. 適切な人事評価やキャリアアップ支援など、職員が誇りとやりがいを持てる組織を目指し、職員満足と健全経営の両立を図ります。

目

次

- ライフケアセンター…………… p 2～10
- 憩いの丘…………… p11
- 備中荘…………… p12～13
- 宇垣荘…………… p14～15
- 玉松園…………… p16～17
- 和みの郷かなや…………… p18～19
- 新人紹介…………… p20
- トピックス(転倒を起しやすい薬ってあるの?) …… p21～22

施設全体行事

5/25<sup>木</sup>

春祭り



岡山民謡太鼓



7/22<sup>土</sup>



八朔踊り



盆踊り

# 七つの子

(複合施設を童謡の題名に例えて表現しました。) この「七つの子」では、各団体のご協力のもとで行われた行事を中心に、ご紹介していきます。

5/2<sup>火</sup>

岡山混声合唱団



5/18<sup>木</sup>

民謡舞踊「わかひめ会」



わかひめ会

オカリナ・アイリス

6/5<sup>月</sup>



6/20<sup>火</sup>

日舞「花柳珠華鋭」社中



花柳珠華鋭

日舞 若柳流「きずな会」

7/14<sup>金</sup>

きずな会

## なごみ苑

有料老人ホーム(混合型特定施設)

### 《健康教室》

なごみ苑で6月8日(木)に管理栄養士による『食中毒について』の健康教室が行われました。21人の入居者様が参加されました。

なごみ苑では、ほとんどの入居者様が各自冷蔵庫をお持ちで自炊される方もいらっしゃいます。皆様、食品管理には注意していらっしゃいますが、夏場は食中毒の流行の時期でもあり、真剣に話を聞かれました。

講習は、スライドを使用してとても解りやすく丁寧に説明して下さい大変好評でした。

入居者様より「手洗いの重要性と食中毒の怖さがよくわかりました。」「日常の食品の衛生管理に役立てていきます。」「と、うれしい感想を頂きました。

今年の夏は、一段と暑く猛暑日が続いております。皆様、しっかり手洗いし、3度の食事を摂り、こまめな水分補給を心がけ元気に夏を過ごしましょう。



### 《七夕祭り》

なごみ苑では、今年の七夕祭りは7月6日に行われました。6月下旬より笹かざり作りに取り組み、輪つなぎ、提灯、貝かざり、天の川など色とりどりの笹かざりが出来上がりました。午後の時間を利用して、和やかな雰囲気の中、雑談あり、お茶を飲み、ときには集中して色とりどりの笹かざりが出来ました。また、短冊には自分の思いや願い事を書いて頂きました。「みんな健康で」「世界平和を願う」など、日頃思っている事が素直に表現され感動しました。

七夕祭り当日は、笹かざりや短冊がつるされた笹を愛でながら、甘〜いあんみつを頂きました。今年は表町の「栄太楼」のあんみつでした。皆さん甘いものがお好きなようで、「美味しかったわあ」「もう一ついけそう」など好評でした。来年も美味しい涼菓を見つけて皆さんに紹介しますね。楽しみに待っていて下さい。



介護職員  
明比 陽子・片山 良江





### 『みなみがたcafe』



7月24日に、みなみがた荘の料理クラブで“みなみがたカフェ”を開きました。午後から、利用者様に“みなみがたカフェ”を開くことを伝え、ワクワクされた様子で「何を注文する?」「何を飲む?」等、利用者様同士がお話しされている声が聞こえてきました。雰囲気作りに力を入れ職員はカフェの店員の格好に変身し、メニュー表も作り、そのメニューの中から注文して頂きました。机にはテーブルクロスを掛け、おしゃれな雰囲気を味わってもらいました。いつもと違いとても喜んでいる表情でした。

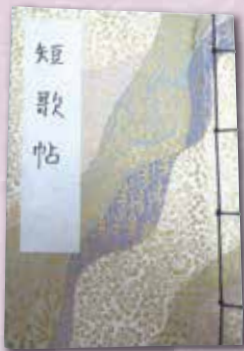


いらっしゃいませ



メニュー表を悩みながらも楽しそうにご覧になり、コーヒー、梅コブ茶、等々、選べる楽しみを感じてもらいました。「おいしい」「楽しかった」と喜んだ表情を見るとまたオープンしてもいいですね!!

介護職員 佐々木 翔洋



みなみがた荘 入所者匿名希望(百歳)

- ・今はまだ余生をおくる身になれば
- ・何も思わず日々過ごすなり
- ・子孫曾孫十数人がつどい来て
- ・我が百歳を祝ううれしも
- ・ホームでは朝の食事が八時なり
- ・寝過ぎし我は急ぎ服まとふ
- ・わが入りしホームのスタッフは皆やさしき
- ・心うれしく日々送るなり
- ・スタッフの皆さん浴衣すがたなり
- ・太鼓や唄に合わせておどる
- ・にこにここと笑みておどりしスタッフたちを
- 見物する吾うれしき宵なり

### 『短歌』

みなみがた荘の入所者様が、日頃の想いを詠まれた歌です。



## なでしこ苑

介護老人保健施設

### 納涼盆踊り大会

7月22日、待ちに待った納涼盆踊り大会がありました!! 朝から利用者さんは「今日は、祭りがあるのかな」や「花火は見れるかな?」と言って楽しみ、ワクワクしている様子でした。職員、スタッフはやぐらを曇り空の中組み立てました! 夜、雨が降るのではないかと心配する声も上がっていましたが、始まってみると、空は晴天で夏祭り日和となっていました。夏祭りらしく、屋台のお腹が空くようないい香りがしていました! 皆さん浴衣、甚平、はっぴを着てムードは良く開催しました。盆踊りが始まる前には利用者さんは、「昔は盆踊りを覚えて踊る事が娯楽だったんよ」と教えて下さりました。今では地域の夏祭りでも踊る事が少なく、寂しい気持ちになりました。私も実際、20年間踊ったことがなく、どういう感じなのか分からないまま参加しました。盆踊りは、リズムやタイミングを掴むのが難しかったです。利用者さんも昔懐かしかったのか笑顔で手を叩いて鑑賞されていました!! 今年初の花火も鑑賞する事が出来ました! 夏もまだまだ暑い日が続きますが、納涼盆踊り大会の思い出を忘れず、来年も元気に迎えられる日を楽しみにしています。

介護職員 三宅 翔真



### 〈2F〉《7月のお誕生日会》

たちばな苑2階では、7月5日にお誕生日会を開きました。7月生まれの方は、なんと御歳101歳と103歳の女性のご利用者様でした。職員よりお誕生日者様の紹介をさせていただき、その後お誕生日者様よりひとこと頂きました。しっかりとした挨拶をしてくださり、入所者様やご家族の方、職員から大きな拍手が！とても感動しました。プレゼントを贈呈し、「ハッピーバースデートゥーユー♪」と皆様でお祝いの歌をプレゼントしました。おめでとうございます！



その後は、七夕間近ということで七夕の音楽をBGMに、皆様お誕生日ケーキを食べたり、お話をしたりと、楽しい時間を過ごしました。

入所者様の七夕の願い事をお聞きすると・・・

健康でいられるように・・・美味しいものが食べれるように・・・などなど。皆様それぞれの願い事が叶いますように☆ また、一緒に歌ったり、笑ったり、楽しい会を開きたいと思いました。

まだまだ暑い日が続きますので、体調管理に気をつけ、入所者様と共に元気に夏を過ごしたいと思います。

介護職員 高中 愛佳

### 〈3F〉《5月誕生日会・母の日》

5月誕生日会は、毎年、当月誕生日の入所者様のお祝いと母の日を兼ねて行います。

今年も沢山のカーネーションに囲まれ華やかでした。皆様のお顔を思い浮かべながら一本、一本心を込めてカーネーションのラッピングをしました。入所者様よりお母様への思いを伺ったり、息子様・娘様よりお母様へのお気持ち伺ったりと、母の愛に触れ、母の愛を再確認出来た一日でした。母の愛は無償の愛といいますが、受けた愛情をついつい忘れ当たり前のように思っていますが、本当は凄く深く温かいものです。



私達職員も、これからも心温かい愛のある関わりをしたいです。入所者様より“お花があって華やかで良かったわ!!” “皆で誕生日のお祝いが出来て良かったわ!!”と嬉しいお言葉もいただきました。

介護職員 高見 幸子

### 〈4F〉《七夕祭り》

♪笹の葉 さ～らさら～♪と言う事で、7月7日は七夕の日です。1週間前から笹を用意してくださり、皆でお喋りしながら飾りを作ったり、短冊にお願い事を書いたりし、和気あいあい楽しく準備しました。



ところで、短冊にお願い事を書くようになった由来、ご存知ですか？織女星にあやかり、機織りや縫製が上達するようお祈りする風習が生まれ、やがて、縫製だけではなく芸事や書道、そして現在では様々な願い事をする風習が広がったそうです。このように、複数の神事や伝説や風習が重なり、現在の「七夕」が生まれたとされたそうです。

皆さんはどんなお願い事を書きましたか？そんな皆様の願いが、天に届きますように。

介護職員 有本 美香



## デイケアセンター

### 通所リハビリ

#### デイケアでは、平成29年5月～7月に色々な行事を行いました

5月12日(金)「おはなしの会」	6月21日(水)「おはなしの会」&「お茶会」
5月25日(木)「春祭り」	7月11日(火)「食中毒予防について」の話
6月14日(水)「風船バレー大会」	7月25日(火)「おはなしの会」



#### ◆6月21日(水)「おはなしの会」&「お茶会」

デイケアでは、定期的にボランティアの方が来られて「おはなしの会」を開いています。

昔からある絵本や最近よく読まれている絵本等、色々な物語を読んで下さり皆さん童心に帰って聞かれています。

又、この日にはお茶会も併せて企画し、職員手作りのソーダを使ったゼリーを用意しました。

事前に試作品を作った時は「ゼリーにしたらソーダのシュワシュワした感じがなくなるんじゃないの?」と思っていましたが、試食してみると「おー!ソーダだあ!」と上出来の仕上がりに大満足。

自信を持って利用者様にお出しすると「シュワシュワした感じがあるなあ」「おいしい」と言って下さいました。

蒸し暑い時期に、さっぱりして、のどごしの良いソーダゼリーは大好評でした。

次はどんなおやつを作ろうかな??



介護職員 西谷 裕子

#### ・新しいリハビリ始めました



棒体操で上肢・体幹のストレッチ  
ベテラン介護士が場を盛り上げます



座ってできる下肢筋力強化のプログラム  
リハビリ職員が効果的な運動を指導しています



手すりを使って起立運動での  
下肢筋力強化プログラム個々の  
能力に合った回数を設定



転倒予防のためのバランス訓練を兼ねた  
下肢筋力強化プログラムリハビリ職員が  
正しい動作をチェックしています



利用者様の身体機能に応じて  
2種類のバイクを使い分けて  
います



身体だけでなく頭の体操にも  
取り組まれています  
う〜ん、難しいなあ…



機械を導入し、ゲーム感覚で  
リハビリに取り組みます  
目指せ、高得点!

当デイケアセンターでは5月から、今までよりも更にリハビリ機能を高めるために、従来の個別リハビリ、集団体操に加えて、新しいリハビリプログラムを始めました。利用者様のリハビリ目的や身体機能に応じてグループ分けし、小集団で行う目的別リハビリプログラムを実施しています。

利用者様、職員のどちらからも、前より忙しくなったなあとの声も聞かれますが、フロアの活気は上がっており、続けていけば効果は必ず出てくると信じています。デイケア(通所リハビリテーション)の本来の役割を再確認する良い機会になったと自負しています。

今後もプログラムの種類などを工夫し、更に充実したリハビリ施設を目指して頑張ります。ぜひ利用者様が活き活きとリハビリに取り組まれているところを見学に来てください。理学療法士 山本 健吾



### 「家リハ」 自宅で行なえる生活動作訓練

筋力低下は「座る・立つ・歩く・物を持つ」などの動作の低下につながり、転倒の原因にもなります。筋力を保っていく事で関節への負担も和らげ、関節痛の予防を図る事ができます。

筋力をつける為の訓練は週2回以上、できれば週5回行なうと効果的と言われていて、デイサービスでは5人位の小集団で椅子に座ってまず深呼吸・ストレッチ・足の筋力強化運動を行い、次に手すりを利用してしゃがんだ姿勢で数を数えるスクワットなど歩く為の動作訓練を行なっています。利用者の方々からは「ここで習った運動を毎日しています」「調子がいいですよ」と好評です。



### デイサービスは花ざかり

デイサービスのホールの側面は大きなガラス張りで吹き抜けになっています。建物がコの字にできているので、小さな中庭に面しています。春には梅や桜が咲き、秋には紅葉が色づきます。街中ですが、メジロも少ない花を見つけてやってきます。万両の実を見つけてヒヨドリもやってきて翌日には実が全部なくなってしまう（笑）

今は深緑の季節です、木漏れ日が差すなか利用者の方々と「緑を眺めているとホッとすね」と言いながら作品作りをしています。



## やよいの里

軽費老人ホーム(混合型特定施設)

### 集団機能訓練

「おはようございます！」午前10時30分、7階リハビリ室から元気な声が響きます。集団体操の開始です。深呼吸から開始して上半身・下半身の運動を行います。また認知症予防としてコグニサイズも取り入れて複雑な運動に「出来た！出来ない！」と笑いながら進んでいきます。最後に、10分程度歌を歌います。童謡・唱歌をはじめ美空ひばりからAKB48まで幅広いジャンルの歌に挑戦します。しっとりとした曲は歌を歌うのみ。げんきの良い歌には楽器を組み合わせてリズムカルに。ここで練習した歌は誕生日会で披露してみんなでやよいの里の一体感を楽しめます。これからも、ただ体操するだけでなく、楽しみながら参加できるように、スタッフ一同頑張っていきたいと思えます。

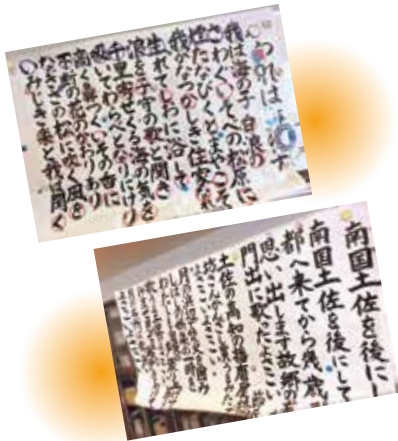
看護職員 露無 今日子



### 誕生日会

6月6日の火曜日、ケアハウスの誕生日会をしました。毎月、集団機能訓練の時間を使って、歌の練習をしており、6月は、ペギー葉山さんの名曲「南国土佐を後にして」をお祝いの気持ちを込めてお披露目しました。リードボーカルはケアハウスの歌姫が、ペギー葉山ならぬ、ペギー和子が扮して務めます。赤のメイド衣装と振袖の学生服を着た職員が徒花を添えまして皆さんで、大合唱をしました。伸び伸びとした歌声が館内に拡がりしっとりとした良い空気に包まれました。又、6月は父の日ということで、男性入居者の方にはバラの花を手渡しました。最後に職員全員から、ケアハウスの皆様へ「切手のないおくりもの」の歌のプレゼントを贈りました。笑顔あふれる誕生日会となりました。

介護職員 濱冶 博美



### 暑い夏を乗り切ろう！

6月23日にネスレ株式会社による「脱水予防と水分管理」の勉強会があり、30名の参加がありました。暑い夏を乗り切る為に水分の大切さを教えてもらいました。



七夕飾りを皆さんで作りました。短冊に願いを込めて飾ったので見てください！





特別養護老人ホーム

## 特別養護老人ホーム 憩いの丘

7/  
28金

# 憩いの丘盆踊り花火大会

毎年恒例である夏の一大イベントとして今年も7月28日（金）に憩いの丘盆踊り花火大会を盛大に開催することができました。

2日前からは本格的に会場の準備に取り掛かります。玄関前の駐車場の車を移動し櫓を組んでいきます。この日は尋常じゃないくらい汗だくになりながらTシャツを何枚も着替えタオルも汗臭くなるぐらいです。いつも建物の中で過ごしているため体力のなさを痛感します。提灯に電球を取り付け、櫓の四方を囲み、対角線にも延ばして提灯を張っていきます。盆踊りには欠かせないアイテムで、きれいに取付けることができると準備の段階でも自然に気分は祭りモードに切り替わり、疲れも忘れてうれしくなってきます。



待ちに待った当日、順調に準備が進んでいく中で今年はちょっとしたハプニングがありました。途中から空模様が怪しく雲行きが変わりはじめ、その後激しい雨と雷に見舞われました。準備物を急いで屋根の下へ運び、ビニール袋をスピーカーへ被せたりと職員は走り回りました。櫓の紅白の垂れ幕はびしょ濡れになり、ご家族の方からも問い合わせの連絡を何件か頂きました。それから徐々に雨も小降りになり日差しが出始め、暗かった空が快晴へと変わりました。先ほど起こった光景は何だったのかと思うぐらいに様子は一変し、19時からの開始に何とか間に合いました。日頃の皆様の行いがよかったのだと思います。

夜店では地域の「わらべ会」「わかば会」の方々により焼きそばやフライドポテトの屋台をして頂き、毎年好評で今年もあっという間に完売をいたしました。また踊りの方ではご指導を頂いております長谷井先生をはじめ、民舞協会、日近婦人会、若浪会、藤寿会等の皆様方のご協力のもと、櫓の周りを華やかな浴衣で彩り盛大な踊りを披露して頂きました。地元で親しまれています榮西踊りでは扇子を使った独特な踊りで魅了いたしました。盆踊りには欠かせない太鼓は烏城最鼓雄会の皆様と地元榮山会の皆様に担当して頂き最後まで力強い音頭を取って頂きました。職員の方も入所者の方と一緒に輪の中へ入り、お馴染みの炭坑節や備中松山踊り、やとさ踊りと曲が流れると自然と手が挙がり、心地よい太鼓の音色と櫓の周りの提灯や灯籠の雰囲気夏を満喫しました。最後はメインイベントの花火が盛大に打ち上げられ、入所者の方やご家族の方、職員一同、夏の夜空を堪能しました。今年は例年のない雨や雷に見舞われましたが冷静な判断のもと、対処することができました。来年もまた地域の方々のご協力に感謝しながら、職員一丸となって取り組んでいきたいと思ひます。



生活相談員 大地 伸治

## 介護老人保健施設

### 町内子供会とのラジオ体操



ラジオ体操は、1928年（昭和3年11月1日）に昭和天皇ご即位の大礼を記念し国民保健体操としてスタートされました。当時はまだ、日本人の平均寿命も今ほど長くなく、国民全体の健康を願って作られた体操です。その後、会社・学校等で幅広く伝えられ、健康意識が高まっている現在に引き継がれています。

夏休みの恒例行事として誰もが経験し小学校の時の6年間のラジオ体操を通しての思い出は残っており、何才になっても忘れることはありません。みんなの体操を口ずさみ、みんなの笑顔を浮かべ体を動かす事でとても爽快な気分になれ、今日も一日仕事に勉強に頑張ろうと言う気持ちになります。

今年、縁あってこの地域の子供会の皆さんと一緒にラジオ体操に参加させて頂きました。ふざけたり、遅刻する子もなく、毎日当番の役割もきちっと出来感心しました。期間が8日間と短いことは、とても残念ですが社会情勢が以前と違う為、仕方がない事ではありますが子供たちの安全や過ごしやすい地域作りの必要性を今回参加してひしひしと感じました。貴重な体験をさせて頂き有難うございました。

教育研修担当・看護職員 丸山 美江

### 高松ふれあい元気クラブにて講演



6月16日（金）に、高松公民館で「肩こりになりにくくするにはどうしたら良い？」というテーマで講演させて頂きました。参加者は17名（男性6名、女性11名）でした。開始前にアンケートを取らせて頂くと、日頃からウォーキングなど運動習慣のある方が大半を占めていましたが、痛みについて聞いてみると肩だけでなく、首や腰に痛みを抱えている方が多くいることが分かりました。



講演は、「肩こりの要因について」、「筋膜リリースについて」、「日常生活で気をつけること」について、実技も交えて行ないました。肩こりの要因はストレスやねこ背姿勢、歩き方などがあり、改善するためにリラクゼーション、姿勢の改善方法や運動として筋膜リリーステクニックについて、日常生活の注意点について説明しました。筋膜リリースとは最近テレビでも取り上げられる機会がありましたが、お聞きになったことはありますか？筋膜とは皮下組織や筋肉の繊維を覆う膜です。これは全身つながっており、ねこ背などの悪い姿勢や偏った動作で体の一部に負担がかかると筋膜が硬くなり、皮下組織や筋肉も動きにくくなる事で「こり」の原因となり、痛みにつながっていきます。この硬くなった筋膜をほぐす方法が筋膜リリースとなります。実際に、筋膜リリーステクニックを使った運動を参加者全員で行ないましたが、約75%の方に痛みの改善がみられました。運動も分かりやすかったとのご意見も頂き、お役に立てたのではないかと思います。

今後もこのような機会があれば、地域の方々にお役に立つ情報をお伝えさせて頂きたいと思います。

理学療法士 村藤 卓秀

## 介護老人保健施設

### 岡山済生会福祉施設合同職員親睦旅行に参加

6月17日（土）に岡山済生会福祉施設合同職員親睦旅行【淡路島 体験&グルメの日帰りコース】に参加、バスで出発し明石海峡大橋を渡りました。

兵庫県明石市と淡路島との間に架かる明石海峡大橋は、世界最長のつり橋としてギネス認定されています。眺めもよくきれいなパノラマを見ることができました。

まずは淡路島牧場でバター手作りの体験です。生クリームが入っているプラスチック容器を振って振って振って振って・・・バターが出来ました。想像していたより簡単にできて驚きでした。食べてみたら市販品よりあっさりまろやかでとても美味しかったです。

昼食は淡路島観光ホテルで会席料理をいただきました。特産のたまねぎをふんだんに使った料理が多く、野菜は苦手な私ですが、たまねぎの甘みが美味しくて完食しました。

最後は、大塚国際美術館です。この美術館は陶板に名画を転写し焼成して作られた陶板名画が数多く展示

されています。キャンバスなどに比べて経年劣化せず実物と同じような迫力があります。レオナルドダヴィンチのモナリザやゴッホのひまわり、ミレーの落穂拾いなどなど多数の作品を鑑賞することができました。

お天気にも恵まれ、日頃は接する機会が少ない他施設職員の方々と交流を深めることもでき、1日楽しい時間を過ごすことができました。

介護支援専門員 土居 晶子



### 備中荘 防火避難訓練を実施



6月28日（水）に、防火避難訓練を実施しました。総勢19名が参加し、火災発生時の対応方法、避難誘導等の訓練を行いました。

定期的な訓練を実施し、職員の防災・防火意識を高め、より安全で安心される施設にしていきたいと思えます。

総務課 市川 浩司

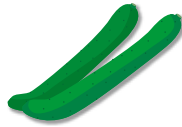


## ♪ 元気の出るわくわく菜園 ♪ ～収穫編～

五月初めに利用者様と一緒に夏野菜の苗を植え、六月にはプランターに田植えをしました。身近で季節感を味わうことができ、「トマトが赤くよう熟れとる」「キュウリを早う採らんと大きくなるよ」と笑顔で会話が弾みました。小玉スイカも日に日に成長して7月7日に収穫し、「甘くて美味しい」「初物じゃ～」と喜んで食べて下さいました。秋には薩摩芋やお米の収穫が楽しみです。次は冬野菜の計画も考えようと思います。



プランターに田植え



「小玉スイカそろそろ食べれるかな。」



スイカを冷やして食べました



「トマトが赤くよう熟れた」



ワクワクしながらスイカの収穫



「こんなにたくさん獲れたよ。」



採れたての野菜で調理(ピザトースト)



介護職員 渡邊 清美

## 小規模多機能型居宅介護事業所

### 松田牧場



7月31日、松田牧場へ、アイスクリームを食べに行きました。

前日から「明日は晴れるかな」、「明日着て行く服は用意しているから」など、利用者さんの会話が弾み、待ち遠しく、ソワソワ楽しそうなお様子。

当日は見事な快晴で、山道を登りに登って、山の頂上、いざ松田牧場へ。

牧場が見渡せる、展望デッキに座り、景色と美味しい空気を味わい、アイスクリームの登場。歓声が上がると、一口食べると、「おいしい」とどこからともなく声が上がると、「暑い分、冷たいものが本当おいしい」と笑顔が見られました。記念写真をいっぱい撮り宇垣荘へ戻りました。



暑い夏に冷たいものを皆様と一緒に食べて、夏の思い出が出来た、素敵な一日となりました。

介護職員 中原 朋之

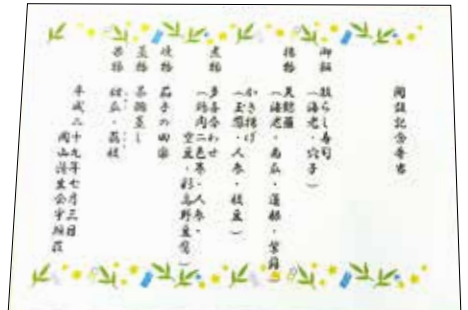


# 開設記念日交流会



今年で宇垣荘は、開設5年になりました。月日が経つのは早い物です。毎年恒例の待ちに待った交流会です。

ご利用者様・ご家族様、地域の方々もご招待して、松花堂弁当と飲み物を持ち、宇垣荘内のお好きな場所でおしゃべりをしながら、ゆっくりまったりと楽しく舌鼓されました。

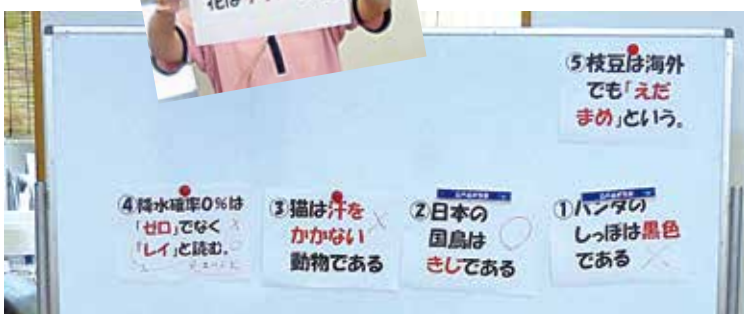
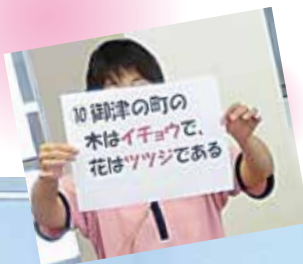


合間には職員がビール（安心して下さい。ノンアルコールです）を持ち、皆様のところへ!!

食事も終盤に差し掛かり、荘内放送が・・・終わりの放送と思いきや「皆様、楽しんでいらっしゃいますか？これからクイズを始めます」とクイズが始まりました。分かりそうで分からない。見たことがあるがそこまで見ていない。そんな、楽しく・勉強になるクイズでした。

あつという間の交流会でしたが、皆様の笑顔も多く見ることが出来ました。

介護職員 坂野 康枝





玉松園では、1年に1回、御津の本郷歯科医院の先生方に来園いただき、口腔ケア教室を開催していますが、今年は、6月21日に交流ホールで行いました。

まず最初に、歯科衛生士さんより、歯周病菌は血管系、糖尿病、呼吸器疾患など全身的に影響があることのお話がありました。

歯みがきの指導は、総義歯・部分義歯・自分の歯・自分の歯も義歯もなし、の4つのグループに分かれて、各グループごとに歯科衛生士さんが1人ついて実施しました。

①歯の清掃のポイントは、歯ブラシは、鉛筆を持つように持ち、毛先を歯と歯茎の境目にあて、細かく小刻みに動かすこと。

②入れ歯の清掃のポイントは、食べた後は、必ずブラシを使って洗い、汚れを取り除き、週に2～3回は義歯洗浄剤を使用して洗浄すること。

③舌の清掃のポイントは、舌ブラシか柔らかい歯ブラシを使うか、ガーゼを濡らして、舌の表面を奥から手前に向けて優しく拭くことです。

また、歯磨き粉の代わりに、緑茶をつけながら磨くのもよいし、手を動かすことは、リハビリにもなります。歯ブラシは、1か月に1回交換が必要とのことです。

終了後、入所者から「口の中がスッキリした」「歯ブラシの使い方がよくわかった、これからはそのようにしたい」などの声が聞かれました。職員からも「舌苔の正しい磨き方を教えていただき勉強になった」「舌を傷つけないで、きれいにできる方法を教えていただきよかった」などの感想をいただきました。今後も口腔ケアを継続して実施していこうと思います。

舌苔は、絶対つけないように頑張りましょう。^^ 看護職員 高木 京子



## ヘルパーステーションの活動を紹介します。

玉松園ヘルパーステーションでは、新しいメンバーも加わり、玉松号は、御津地区内の訪問先へと走っております。訪問先では、暑い中、私たちが来るのを楽しみに待っていて下さいます。

暑い日も続き、熱中症や体調不良になってはいないかと気を付け、何度も水分補給の声掛けをさせてもらいます。また、食欲がなかったり食べ物も腐りやすくなっていますので、利用者の方に聞きながら、ごはん作りにも注意しています。

今日も元気に笑顔で走っています。



訪問先は独居の方が多いのですが、ある訪問先の方で、奥様と二人暮らしでしたが、昨年、愛する奥様が他界されました。生前には「お父ちゃんの事頼むな、何も出来んのんじゃから」「食事のメニューも1週間分作って台所に貼ってあるから…」と色々と準備をされていました。今では訪問すると、いつもきれいなお花が活けられ、お仏壇の前に座り込んで奥様と会話されています。

色々な現場の中で私たちヘルパーに出来る事など、いつも考えながら、日々利用者の方に寄り添っていきたいと思います。

介護職員 八木 祐子  
介護職員 有坂 幸代





# デイサービスセンターの活動をご紹介します。

## 収穫した野菜で調理活動

デイサービス前、庭のプランターの中で大きくなったピーマン。

利用者の方と一緒に刻み、かつお風味の味噌で和えました。

意外に・・・?! 『美味しい!』と言われ、皆さん喜んで食べて下さいました。

介護職員 入江 育子



## 七夕飾り

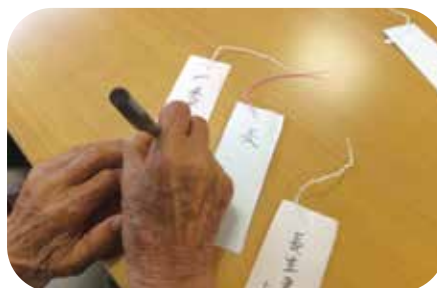
デイサービスでは利用者の皆様と七夕祭りを行いました。

飾りを作りそれぞれ願い事を短冊に書き、笹に飾りつけました。

とても、楽しい時間でした。

願いが叶いますように♡

介護職員 片山 美保



## 手工芸クラブ

ボランティア3名の方と一緒にアクセサリーの帽子作りを行いました。男性の方には厚紙を切って頂くことにしました。

各テーブルにボランティアの方に入っていたいただき、裁断から始めました。針を使い縫うところはボランティアや職員で行いのりで貼りつけるのは利用者の方をお願いしました。

1個目より2個目がスムーズに仕上がりました。とても素敵な作品になりました。

利用者の皆様も大変喜ばれました。

介護職員 入江 育子





# 和みの郷かなや



## 養護老人ホーム



## 虫歯菌と天使がやってきた



6月8日 虫歯予防週間に合わせて「介護予防としての口腔ケア」と題して職員が大切な話を聞かせてくれました。

題だけ聞くと難しそうですが「口の中を大切にしないと早く老化するよ」というちょっと怖い内容を天使や虫歯菌に扮した職員の寸劇で面白おかしく説明してくれたのです。きれいに歯磨きをすれば、いつまでもぴかぴかの歯で表情豊かに話したり、食べたりできるよ、いつまでも若々しくいられるよという内容がとても分かりやすく伝わりました。

ユーモアいっぱいの職員の寸劇を入所者は一生懸命見て、聞いてくれました。寸劇のあとは、口が良く動くようにと工夫された「おもちゃのチャチャチャ」の替え歌「おもちゃのパタカラ」を皆で歌って、これまで以上に口の中をきれいに、大切にしようという約束した入所者たちでした。

口腔内の清潔、不潔は呼吸にも影響するそうなので入所者だけでなく職員も気をつけたいものですね。



## 季節の壁飾り

「お楽しみクラブ」ではさまざまな「楽しいこと」をしています。端午の節句の前には鯉のぼりの壁飾りを作って、施設全体に季節感をおすそ分けしてくれました。泳ぎ回る鯉のぼりは元気で皆の笑顔を誘いましたが、時期を過ぎるとさっさと泳ぎ去ってしまいました。

その次に作成したのは写真のおり大きな朝顔の貼り絵。



クラブの参加者が花を折ったり、葉を切ったり、色を塗ったり、さまざまな作業を分担して仕上げました。縦1メートル、横2メートルの大作はクラブの部屋だけではもったいないので、玄関前に展示しています。是非おいでになって実物をご覧ください。



## ひと味違うお食事

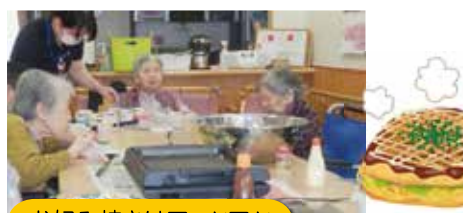
和みの郷かなやでは食事はいつも食堂に集まって皆で一緒に食べますが、月に1回だけユニットで昼食を食べます。食堂の席で顔を合わせるメンバーとはちがうユニットの仲間での昼食は会話の内容も変わり、入所者の楽しみのひとつになっていて「ユニットの日」と呼ばれています。



お弁当の中身はこれ

厨房が用意したお弁当を食べる日、防災食のカップラーメンを食べる日、いろいろな趣向があり入所者に話題を提供しています。

ホットプレートでお好み焼きを作って食べる日は、作る場所から参加するので、いつもとは違った格別のおいしさを感じられます。どのユニットのお好み焼きが一番おいしいかなとひそかに心配しながら焼いている職員は入所者の指示で焼き具合や大きさを確かめて皿に盛っています。



お好み焼きはアツアツ



ソースやマヨネーズが雑多に並んだ食卓をご覧ください。にぎやかでしょう。

他にも月に1回の楽しみがあれこれあるのでまたご紹介します。乞うご期待。



## わくわく ドライブDay

デイサービスでは6月の梅雨の合間をぬって、新見市内で外出レクリエーションを行いました。

新しい図書館を見学したり、神郷の親子水車へドライブしたり、ショッピングも楽しみました。2時間程の外出でしたが、いつもと違う話が弾みとても良い気分転換になりました。

デイサービスでは日頃は見えない活き活きした表情を見ることができたので、次の外出レクリエーションではどこに行こうかと検討中です。

デイサービス管理者 田中 栄子



和

み

の

郷

日

記

よ

り

**5月26日** 菜園クラブのメンバーが夏野菜の苗を植えました。ピーマン、なす、きゅうり、トマト、かぼちゃなどを植えて大きくなるの楽しみにしています。

この日はたまねぎの収穫も行い、食事に登場するたまねぎが和みの郷産に変わりました。



**6月5日** 新見公立短期大学 地域福祉学科の3人の学生が実習に来ました。

入所者は孫やひ孫のようなかわいい訪問者との会話を楽しみ、若さをもらっていました。一緒にした体操も、誕生会で演奏してくれた「ハッピーバースデー」もうれしかった。

最後は入所者も実習生も涙の別れになりましたが、また遊びに来てくれるのを楽しみにしています。

**7月7日** 七夕になる数日前に笹が登場。あちこちに置かれた笹は短冊や飾りが次々に下がり、どんどんきれいになっていきました。「あんたはなんて書いたん。」と会話も弾み、楽しい時間を増やしながら迎えた当日の昼食は七夕バイキング。写真のような食事をあれこれ選んでお腹いっぱい楽しみました。



**7月14日** 梅雨の長雨がやっとやんだので待ちに待っていた菜園クラブのメンバーがジャガイモを掘りました。雨の日ばかりが続いていて草取りも出来ず、ジャガイモが腐っていないかしらと心配しましたが、今年もおいしいジャガイモを食べさせてもらえます。

**7月20日** 夏のボランティアに来てくれた中学生と一緒に冷たくておいしいパフェを作りました。コーンフレークやフルーツとアイスクリームのコラボレーションは最高で、暑くってたまらんという顔をしていた人たちはパフェを一口食べたたん、おいしくってニコニコの顔に変わりました。あっという間に食べてしまったのでお代わりがほしいのですが・・・次回が待ち遠しいです。



介護支援専門員 橋本 央子



# 新しい仲間たち

我々の仲間入りしました。  
①抱負 ②趣味・特技等

## なでしこ苑

介護職員 竹尾 美智子



- ①5月より勤めさせて頂いています。利用者と同じ目線で接し、安心して楽しく過ごせるようサポートしていきたいと思っています。よろしくをお願いします。
- ②味：ソフトボールと箏曲、裁縫  
音楽：ゆず「栄光の架橋」

## たちばな苑

理学療法士 前田 英晃



- ①新しい環境の中、慣れないこともありますが、理学療法士として、利用者様のために一生懸命頑張っていきたいと思っています。
- ②趣味：テニス、バドミントン、旅行

## たちばな苑

事務員 早瀬 文聡



- ①この度、岡山済生会総合病院よりライフケアセンターに異動になりました。今までの仕事と毛色の違う仕事で、まだまだ戸惑うことも多いですが、1日でも早く皆さんの力になれるように頑張ります。
- ②スポーツはどの競技も見るとも実際にするのも好きです。特に、サッカー観戦が好きで、一人で車を走らせて遠出して観戦もします。一緒にファジアーノを見たい!という方大募集です。

## 訪問看護ステーション

看護職員 杉山 昌枝



- ①訪問看護の難しさを、日々感じています。ご迷惑をおかけする事もあると思いますが、宜しくお願いします。
- ②これから趣味を見つけようと思っています。

## 福祉支部会計

事務員 八木 麻衣子



- ①6月より勤務させて頂いております。先輩職員の方々に業務内容を教わりながら徐々に仕事に慣れてきたところです。皆様のお役に立てるように、日々努力して参ります。どうぞ宜しくお願い致します。
- ②趣味：猫と遊ぶこと、革小物のお手入れ、読書

## 憩いの丘

事務長 川上 健一



- ①10年ぶりの異動に加え、福祉施設での勤務は初めてなので、環境の変化に慣れるのが大変ですが、早く慣れて皆さんのお役に立てるよう頑張ります。
- ②月1ペースでゴルフに行きます。読書が好きです。

## 玉松園

事務長 吉澤 和幸



- ①和みの郷かなやより玉松園へ5月に異動になりました。新見で3年間、色々な経験をしてきました。その経験を生かして、玉松園でも頑張っていくつもりです。宜しくお願い致します。
- ②御朱印巡り

## 備中荘

介護補助職員 藤井 春美



- ①抱負：頑張りたいと思います。
- ②趣味：音楽鑑賞

## 宇垣荘

事務員 芦田 謙一



- ①玉松園から異動になり、5月より勤務させて頂いております。皆さんのお役に立てるよう頑張ります。
- ②愛犬の写真撮影

## 和みの郷かなや

事務員 岡 俊弥



- ①5月より和みの郷かなやに異動となりました。まだまだ分からないことが多いですが、ライフケアセンターでの経験を活かしつつ自分のペースで頑張りたいと思います。
- ②趣味：野球



## 転倒を起しやすい薬ってあるの？

ライフケアセンター薬剤師 酒井 律江

最近高齢者の方の転倒により、骨折して寝たきりとなってしまうことが多く報告されています。歳を重ねるにつれて運動機能や視力、聴力などの感覚が低下し、認知能力も低下してくるため、若い人達より転倒の危険性が高くなるともいわれています。転倒の原因は色々ありますが、その1つとして、内服している薬が原因で転倒することもあるということです。そこで、薬と転倒の関係を考えてみることにしましょう。

薬によって起きる転倒は、運動機能の障害および精神機能の障害があります。運動機能の障害には、筋緊張の低下、脱力、失調、薬物性パーキンソン症候群などがあります。精神機能の障害には、眠気、ふらつき、注意力低下、失神、めまい、せん妄などがあります。

これらは、薬の作用や副作用として生じることがあるのです。ただし、誤解しないでください。「薬＝転倒」ということではありません。転倒には色々な原因が関連しているので、服用している薬をやめれば転倒しないというわけではありません。また、治療中に服用している薬は、必要があって処方されていることがほとんどです。中止することができないものもあります。そこで転倒の予防の1つには、自身の服用している薬を知り、その影響と転倒の危険性を頭に入れておくことも必要でしょう。沢山の種類（6種類以上）の薬を飲んでいる人は、特に注意することが必要といわれています。

では、よく使用される薬で、どのような薬が転倒を起しやすいか、薬の副作用から見てみましょう。

（必ず転倒を起すということではありません）

### 転倒を引き起こす主な副作用の薬

高齢者の状態	薬 剤	転倒の原因となる作用
高 血 圧	血圧降下薬	めまい・ふらつき
風 邪	抗ヒスタミン薬（くしゃみ、鼻水などに）	眠気、ボーっとする
睡 眠 障 害	睡眠薬	ふらつき
認 知 症	抗精神薬	脱力感、筋肉の緊張低下

当施設で使用されている転倒を引き起こす危険性のある薬はどんなものがあるのでしょうか。

（ ）内は商品名です。

#### 1. 眠気、ふらつき、注意力低下など引き起こす危険性のある薬

睡眠薬・抗不安薬；プロチゾラム（レンドルミンD）、

エチゾラム（デパス）、クロチアゼパム（リーゼ）

抗精神病薬；クエチアピン（セロクエル）、リスパリドン（リスパダールOD）

抗ヒスタミン薬；メキタジン（ニポラジン）

抗てんかん薬；フェニトイン（アレビアチン）、バルプロ酸（デパケンシロップ、セレニカR）、

カルバマゼピン（テグレトール）、クロナゼパム（ランドセン）

#### 2. めまい、低血圧・低血糖がおこり気を失う危険性のある薬

降圧薬；スピロノラクトン（アルダクトンA）、ビソプロロール（メインテート）、カルベジロール

（アーチスト）、アムロジピン（アムロジピンOD）、ニフェジピン（セパミットR）、

ウラピジル（エブランチル）、ジルチアゼム（ヘルベッサ）、ペリンドプリルエルブミン（コバシル）、カンデサルタン（カンデサルタン）

血糖降下薬：グリペンクラミド（ダオニール）、メトホルミン（メトグルコ）

抗うつ薬：ミアンセリン（テトラミド）

排尿障害治療薬：ウラピジル（エブランチル）、タムスロシン（ハルナールD）

### 3. 脱力、筋力低下をおこす危険性のある薬

筋弛緩薬：エペリゾン（ミオナール）

抗不安薬：エチゾラム（デパス）

### 4. パーキンソン症候群をおこす危険性のある薬

制吐薬：ドンペリドン（ナウゼリン）、

抗精神病薬：スルピリド（ドグマチール）、チアプリド（グラマリール）、

抗認知薬：ドネペジル（ドネペジルOD、アリセプト）

以上のような薬があります。これら、個人差や使用量などによって副作用はおこるものです。

また、転倒したときに注意が必要な薬があります。例えば出血や骨折しやすい状態にある薬です。

1. 血液を固まりにくく、サラサラにする薬：アスピリン（バファリン81mg錠）、  
ワルファリン（ワーファリン）

2. 長期投与で骨粗鬆症の危険のある薬：プレドニゾロン（プレドニン）

これらは、特に転倒時には出血や骨折に十分な観察をし、処置して下さい。

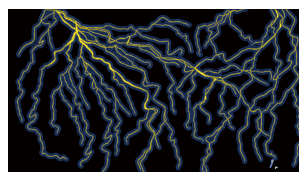
最後に、くれぐれもいっておきたいことは、転倒の1つに薬が原因になり得る可能性があるということです。服用している薬が、転倒のリスクの高い場合がありますが、薬が必ずしも転倒をおこすということではありません。自分本位で薬を中止し、病気が悪化してしまうこともあります。色々な原因で転倒がおこります。体力、精神面、明るさ、障害物、床の状態、履物などもっとあります。薬を服用して、ボーっとしたり、転びやすくなったなどの症状が現れたら、勝手に判断しないで、必ず医師や薬剤師に相談して下さい。

☆飲んでる薬の作用や副作用を知り、薬の量や種類は最小限にし、生活環境を整えて、  
転倒しないよう注意して、健康で元気な生活を楽しみましょう！☆



夏真っ盛り、各施設で盆踊りを始め、夏の行事が行われ、利用者の皆様楽しんでいただいています。しかし今年の残暑は厳しく岡山でも37度の猛暑日もあります。熱中症などの健康管理には気を付けたいですね。また猛暑で朝から気温が高くなると上昇気流が発生しやすく、大気の状態が不安定になるため、落雷やゲリラ豪雨にも注意が必要です。大雨洪水の被害も毎年増えています。こんな時は災害の少ない岡山に住んでいてよかったなと思いますが、いつ天変地異に見舞われるかわかりませんから、日頃から施設の安全に心掛けていきたいと思っています。

みなみがた荘 森本 尚俊



ライフケア：岡山市北区国体町3番12号 TEL086-252-2222 宇垣荘：岡山市北区御津宇垣2069-10 TEL086-724-0707  
憩いの丘：岡山市北区日近1807 TEL086-295-1155 玉松園：岡山市北区御津金川123番地 TEL086-724-0058  
備中荘：岡山市北区高松原古才600-5 TEL086-287-3332 和みの郷かなや：新見市金谷641番地 TEL086-772-1244