



福祉施設 広報誌

木もれ陽

No.71

2019.新春号



みなみがた荘入居者の皆さんの作品



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



みなみがた荘デイサービスセンター利用者の皆さんの作品

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 2～9
- 憩いの丘…………… p10～11
- 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…………… p21～22

ライフケアセンター

施設全体行事

クリスマス会



12/19 水



餅つき大会



12/27 木



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。

千翔流千重会

11/20 火



昭和町 カルチャーセンター 有志アンサンブル

12/19 水



ライフケアセンター総合防災訓練



防災センター(災害対策本部)



消防署員の方による総評と指導

平成30年12月13日(木)入所5施設の夜勤者と当直者の最少人数12名での総合防災訓練(地震、火災)を行いました。地震災害の救助、火災時の通報連絡、初期消火、非常放送による入居者様、利用者様への安心・安全・情報を提供など迅速な避難誘導訓練を行いました。この総合防災訓練には、北消防署番町分署より4名の署員の方にご指導とご評価を頂き、個人々の防災意識の向上と、勤務中での各自の役割と冷静な判断が重要な事を学びました。

施設係 名越 良雄

クリスマス・忘年会



12月11日、毎年恒例のクリスマス・忘年会を行いました。クリスマス気分を味わって頂こうと少し早いですがクリスマスケーキを用意しました。

ミニケーキではありましたがとても喜んで頂けました。

その後一生懸命(?)練習したハンドベルで「ジングルベル」「ふるさと」を演奏し「ふるさと」では入所者の皆様が歌詞を口ずさんでおられ職員のハンドベルと歌と演奏のコラボレーションになりました。

さあそれから“忘年会”です。

一年のいっぺいの思いを回想しながら…ここからです…

盛り上げ隊長、職員Mさんによるステージへと移りました。

セクシーな素敵なおドレスを身にまとったMさんは(往年の、笑)アイドルです。

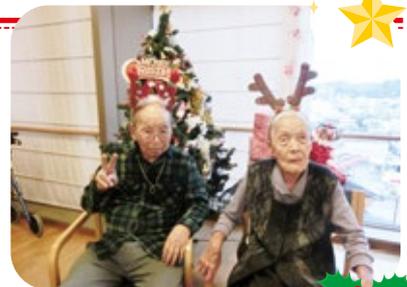
「ねらいうち」「学園天国」をノリノリで歌い上げそれにあわせて他の職員も見よう見まねで踊りました。

とっても盛り上がり楽しい一日となりました。

皆様にとってこの一年どのような年でしたか?

平成も終わり次の年号へと変わろうとする2019年皆様にとって佳いお年となりますように…。

介護職員 高見 幸子



やよいの里神社



新春の1月2日に、お正月遊びの一つとして、やよい神社参拝をしました。

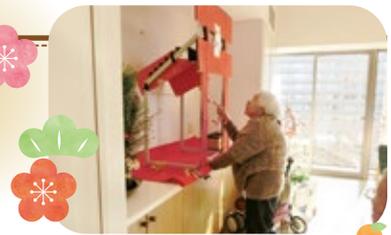
やよい神社の御利益は、【健康・金運・縁結び?!】「縁結びはいらんじゃろ」と笑いながら神社までの参道?を職員と連れ添ってお参りです。

真っ赤な鳥居に、シャラシャラと清らかな鈴尾の音色が、窓から差し込む小春日の日差しに溶けて一足早く春を感じました。

ひとり一人、思い思いにお願い事をされていました。

その後は、御神籤です!「やった!大吉!」「あら、、小吉だった。」「良薬は口に苦しと書いてあった」と教えてくださいました。ちょっぴり思う処のある御神籤は、結んでしまいます!万能の神様と仲の良いやよい神社が今年も皆様の幸せとご健康を、職員と一緒に見守らせて頂きます。本年も宜しくお願い致します。

介護職員 濱治 博美



第2回新春カラオケ

平成最後の正月1月3日、第2回新春カラオケが華々しく開催されました。トップを切ってマイクを握ったのはやよいの里の歌姫Mさんです。「鳥取砂丘」をしっかりと艶やかに歌い上げてくれました。いつもは言葉数の少ない入居者の方もセリフ入りの「岸壁の母」をバッチリと歌いました。また、「この曲は主人との思い出の詰まった曲です。」と曲紹介もしっかりとして「小指の思い出」歌ってくれた方。みなさん新春にふさわしく清々しく歌い上げてくれました。もちろんスタッフも参加です。宝塚並みの声量で「さよならの向こう側」を歌ったMさん。??若き美女??が年甲斐もなくバックダンサーとなり「ヤングマン」を披露。若かりし頃の調子で踊り、息が上がりました。

歌あり、踊りあり、LOVELOVEのデュエットあり、紅白歌合戦並みの大盛り上がりでした。みなさんハッピーな気持ちになり一年間頑張ろう!!と良いスタートが切れました。(拍手)

看護職員 露無 今日子



なごみ苑

有料老人ホーム(混合型特定施設)

岡山大学銀杏並木



紅葉を観にい・紅・葉!!

11月6日と15日に毎年恒例のドライブに出掛けました。秋の木々が香る清々しい秋空の下岡山市内をドライブして来ました。紅葉はちょうど見頃を迎えており、車内では入居者様がおしゃべりに花を咲かせておられました。

そしてドライブ後は、カルチャーホテルに立ち寄り、ケーキを食べながらティータイムを楽しみました。

紅はるかをご賞味あれ!

11月29日、今回の喫茶の日は、今が旬の食べ物焼き芋を買って来て入居者様に召し上がっていただきました。「なんだ焼き芋かあー」という声が聞こえてきそうですが、`紅はるか`は、サツマイモの新種で通常の焼き芋よりもはるかに甘いのが特徴です。食感がしっとりとしており、ホクホク感があります。入居者様に新食感をお楽しみいただきました。結構好評でしたよ。



よーく狙って…



えいやあー!

なごみ苑行事紹介

餅つき大会

12月27日、ライフケアセンター餅つき大会が盛大に行われ、入居者様にも餅つきにご協力いただきました。餅をついていただいた男性陣は、昔取った杵柄とはよく言ったもので勢い良く臼めがけて杵を振り下ろされていました。その力強い衝撃音に会場から歓声が上り、へっぴり腰のへなチョコ職員(野上)よりも上手に餅をつかれていました(笑)。そして、餅がつき上がってからは女性陣の出番です。餅を丸めて大きさを揃えていく作業をお手伝いしていただきました。エプロンを巻かれると皆様主婦の顔になり、慣れた手つきで手際良く丸めておられました。

つき立てアツアツのお餅は、別会場に移り早速ぜんざいの中に入れて召し上がっていただきました。

昔遊びを楽しみました

1月1日、正月気分を味わっていただくためカルタ取りとババ抜きをしてのんびり時間を過ごしました。

入居者様は童心に返り楽しんでおられ、ちょっとおどけて見せたり、冗談が飛び交ったり、普段より羽目を外している姿は正月ならではのなあと思えました。

入居者様の笑顔をいっぱい見ることが出来て正月早々ほのぼのとした気分になることが出来ました。

正月行事を楽しみました ~初釜~

1月8日、新春恒例の初釜のお茶会を開きました。入居者様に上用饅頭と抹茶を振る舞い、新年を迎えた喜びを分かち合いました。



正月行事を楽しみました ~鏡開き~

1月15日、鏡開きをして餅をぜんざいに入れていただきました。塩昆布を添えて入居者様にお出ししたところ、大変喜んでいただけました。「今年の年男・年女は誰かなあ〜?」早くも2月の節分の話で盛り上がっていました。今から楽しみです。



生活相談員 野上 雄介

<お化粧タイム>

みなみがた荘では、利用者様が生き生きと過ごせるよう整容時間を設けています。整髪・爪切りはもちろんですが、定期的にお化粧やハンドマッサージを行い利用者様に気分転換をして頂いています。とある日の整容の時間のこと・・・



化粧道具を並べて、「化粧をしてみませんか？」と利用者様に声かけするも「ずっと化粧してないからいいわ」「恥ずかしいわ」など遠慮がちな言葉が多く聞かれました。そこで、時々ご自分で化粧をされている利用者様を誘い、化粧をして頂きました。綺麗になった利用者様の姿を見て「私もしてみようかな」「うまくできるかな」などと楽しそうに話をしながら化粧をされていました。他の利用者様からも、「綺麗になったね」「どこに出かけるの」など感想を言って頂き、和やかな時間を過ごす事ができました。

化粧をする事で、「楽しい」「嬉しい」などの前向きな感情がわき、気分を落ち着かせる効果があると言われており、また、指や腕を使う事で、脳の活性化や筋力の維持も期待できるそうです。これからも、このような時間を持つ事で、利用者様のADL（日常生活動作）の維持やQOL（生活の質）の維持・向上を目指していきたいと思えます。いくつになっても化粧をするとテンションが上がりますね♡次回もキレイという褒め言葉お待ちしております♡

<ショートステイを利用してみませんか？>

みなみがた荘では、特別養護老人ホームの入所者様と同じフロアで、ショートステイの受け入れも行っていきます。居室は、個室・多床室（3人部屋）の2種類で、いずれも各居室にトイレ・洗面台を設けています。平日の午前中は、理学療法士による集団リハビリ（脳トレーニングや体操等）、午後は歌・クイズ等のレクリエーションを実施しています。また、月1回の誕生日会（当日ご利用の誕生月の方には、プレゼントをご用意しています！）や、日本舞踊等の慰問、夏祭り・クリスマス会等のイベントもあり、利用者様に好評頂いています。



すぐ隣に、母体である済生会総合病院があることを強みとして、透析（腹膜透析・血液透析）・経管栄養（胃ろう・経鼻）・インスリンの方など、医療依存度の高い方の受け入れも行っていきます。夜間も、看護師がオンコール体制で対応できるようにしています。

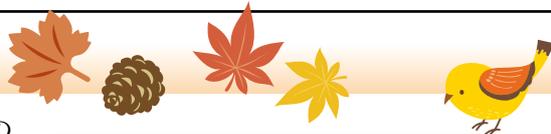
平成30年度、みなみがた荘では「利用者様の意思や人格を尊重し、質の高いサービスを提供する」をスローガンに、利用者様にとって過ごしやすい施設づくりを心掛けてきました。近隣に多くのショートステイがあるなかで「選ばれるショートステイ」となるよう、引き続き、職員一丸となって努力していきます！



なでしこ苑

介護老人保健施設

遠足（石山公園）



5日間（10月3回・11月2回）に分けて岡山城近くの石山公園へ遠足に行きました。

少し肌寒い季節ということもあり、天気を心配していましたが、当日は絶好の遠足日和となり、ゆっくりと公園内を散策することができました。

石山公園からは岡山城を眺めることもでき、「若い頃に何度か行った事がある」「ここから城がよく見えるんじゃないな」など色々なお話をされ楽しんでおられました。一緒に参加された御家族様とも「昔一緒に来たのを覚えている？」などと、思い出話に花を咲かせていました。「記念に岡山城を背景に写真を撮ろう」と言うと、皆様とても喜ばれていました。

石山公園から後樂園の方に掛かる吊り橋を渡ると、観光ボランティアガイドの方がおられ岡山城や後樂園についての歴史などを説明して下さい、みんな話に聞きいってしまいました。

遠足に行かれた利用者様の中には、若い頃に石山公園の近くに住んでいた方がおられ「この歳になって、またこの場所に来られるとは思わなかった！この辺りは本当に色んな思い出がある場所だから、この遠足に参加させてもらえて本当に良かった！」と涙ぐみながら話をされる姿がとても強く印象に残っています。

今回の遠足に参加して下さいました利用者様・御家族の皆様ありがとうございました。

皆様の笑顔がたくさん見る事が出来、とても心温まる時間となりました。

次回も皆様に楽しんで頂ける行事を企画できるよう頑張りたいと思います。



介護職員 江口 裕嗣

〈2F〉《12月のお誕生日会》



12月7日に平成30年の最後を飾る、毎月恒例のお誕生日会を開催しました。今月はお誕生日を迎えられた利用者様が2名おられました。今回は、利用者の皆様と一緒に楽しめるように、歌に合わせて体を動かすリズム体操に取り組んでみました。曲目は誰もがご存知の「365歩のマーチ」です。軽快な歌と共に、職員が手本となって始まりました。

♪幸せは～歩いてこない、だ～から歩いていくんだね～♪

利用者の皆様が一生懸命に、職員の動きを見て腕を上げたり、足を動かしたりと同時に歌も元気よく歌っていただきました。

一曲はあっという間に終わりましたが、皆様の表情は笑顔でいっぱい、とても楽しい時間を過ごせたように思えました。

今後も、利用者様に和やかで楽しい時間を過ごして頂けるような工夫をしていきたいと思えます。



介護職員 小丸 恭子

〈3F〉《1月のお誕生日会》



新年、明けましておめでとうございます。

2019年、平成最後の年が明けました。現在の天皇陛下が4月末日で退位され、5月1日には新しい天皇が即位されます。それに伴い元号も変わりますね。どんな元号になるのか、今から興味津々です。

3Fでは、1月7日にお誕生日会を開催しました。1月という事もあり、獅子舞を披露しました。獅子舞に噛まれると厄払いになり、1年無病息災で過ごせると言われているので、職員が扮した獅子舞が、利用者様1人1人の頭を噛んで回ると、「凄いなあ!」「ありがとう」などと言われ、とても喜ばれていました。今年1年も皆様健康で、お元気に過ごせますように願っています♡



介護職員 明井 彩也香

〈4F〉《1月のお誕生日会》



新年、あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

1月のお誕生日の利用者様は5名とつになく多く、中には元日がお誕生日の利用者様もおられ、とてもにぎやかなお誕生日会となりました。

まず、前田先生の新年のあいさつから始まり、カラオケでは誰も歌わないというハプニングもありましたが、チョコケーキを口いっぱい頬張って食べられている利用者もおられ、楽しいお誕生日会となりました。

利用者様からは、おいしいケーキを食べられて嬉しいとのお言葉もありました。

今年もご利用者と楽しく一年を過ごしていきたいと思えます。



介護職員 難波 秀一

デイケアセンター

通所リハビリ

デイケア行事 デイケアでは平成30年11月～平成31年1月まで下記の色々な行事を計画しました。

平成30年

- ・ 11月21日（水） クラフト教室（スノードーム作り）
- ・ 11月30日（金） しの笛
- ・ 11月12日～18日 文化祭

- ・ 12月19日（水） クリスマス会
 - ・ 12月27日（木） 餅つき大会
- 平成31年
- ・ 1月18日（金） お茶会&演芸



・クラフト教室



『完成!』

クリスマスも近づき、全員参加のスノードーム作りをしました。最初は「スノードーム？ってなんなら？」と男性利用者様から一言！男性の方はあまり興味ないかな・・・と少し不安もありましたが、作り始めると職員の説明を真剣に聞き、「次はどう？これもう少し入れようかな～」と言われ、完成すると「ええな～玄関に飾ろう」と喜んでもらえました。女性の利用者様はお互いに見せ合い「綺麗じゃな～」とお互いに褒め合っていました。職員も教えながら、自分の物も作っているといつの間にか必死になっていました。

なかなか全員参加の作品づくりは難しいですが出来上がった瞬間の満足感、達成感がたまりませんでした。

・餅つき大会



平成最後の餅つき大会へ今回わたくし、きなごりに初挑戦しました。田淵主任も初！と言うことで前日にイメージトレーニングをしていたら利用者様から、「卓球の練習しているの？」「違うよ～きなごりの練習よ」とやりとりし爆笑しました。当日は皆様の真ん中で【ドキドキ】緊張が走りながら「よいしょ！よいしょ！」の掛け声でなんとか無事に終えることが出来ました。男性利用者様から「今日は腰が痛くなるから湿布を貼らないといけんで」と身体を気遣う言葉を頂き嬉しく思いました。その三日後、やはり腰と右手に痛みが発生し年齢を感じた年末でした。（泣）



・お茶会&演芸



利用者様から職員へ「お茶をたてて飲ませてあげたいわ」と言う会話から企画しました！！

今年初の会ということで鳥根県からはるばる皆様を笑わせに“どじょうすくい”をしに来てくれました。（デイケア・デイサービス職員）誰か分からないぐらいのメイクで爆笑がとれました。

笑ったあとのお茶会も三人の利用者様が30人分のお茶をたててくれて「美味しい！また飲みたいな！家で一人で飲むことがあるけどやっぱり、皆で飲むと美味しいな！」と大変喜ばれました。

【笑う門には福きたる】今年も沢山笑って頂けるよう、その為には健康第一なので「リハビリしてよくなったわ、デイケアにきて良かったわ」と言って頂けるよう職員一同頑張っていこうと思います。

介護職員 岸 啓子

リハビリスタッフからのワンポイントアドバイス

「コグニサイズ」というものをご存知ですか？運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みの事です。例えば、足踏みをしながら数を数えて「4の倍数」の時に手を叩く、歩きながらしりとりをするなどがあります。

認知症予防はもちろんですが、「考えながら歩く」「話しながら足を動かす」など2つのことを同時に行うことができれば転倒予防にも効果があると言われています。

これから暖かくなり気持ち良く体を動かす事のできる時期になります。運動と一緒に頭も働かせて元気に一日一日を過ごしましょう。

理学療法士 石原 美希

デイサービス通信

スイートポテト作り



秋の食材を使ってお菓子作りをしよう!! という事で、安納芋を使ってスイートポテト作りをしました。安納芋は「密芋」とも言われ、一般的なさつま芋と比べて糖度が高く、ねっとり甘いのが特徴です。今回はそんな安納芋を贅沢に使って作りました。

皆様には、芋を潰してバターや生クリームを混ぜ、容器に入れて卵黄を刷毛で塗って頂きました。「何が出来るの?」「潰せばいいのね。任せて。」や「混ぜるの得意だから、負けないわよ〜」「私も負けない!」と主婦の腕を競いながらも和やかに作られていました。

出来あがったスイートポテトは「美味しいわ〜」「もう一個、食べたいくらい美味しかったです」「また食べたいわ」と言われる方が多く、皆様、ほっこり笑顔で召し上がられていました。

今度は、皆様と何を作ろうかと職員も楽しみに次回を計画中です。



赤富士作り

デイサービスでは季節に応じた作品を皆様と一緒に作って飾っています。

1月は、赤富士の大きな壁面を作りました。大きな模造紙に折り紙や包み紙を細かく千切つてのりで貼っていきます。始めた頃は「どんな絵になるん?」「大きいから大変。」「一生懸命しないと」と不安そうな声が聞かれていましたが、だんだん絵が出来上がってくると「もう少しね」「早く壁に貼って見るのが楽しみ」など完成を楽しみにされている声に変わりました。そして完成すると「壁に貼るとまた違って見えて良いわ」と「今回のも良いのが出来た」「ええわ〜」と完成を喜ばれていました。

作品作りですが毎回楽しみにされている利用者様が多く、作って楽しい、見て楽しいをモットーに、今後も皆様に季節を味わって楽しんで頂ける様な作品作りをしていけたらと思っています。一度見に来てね〜。



新年会

「あら、えっさっさ〜」の掛け声とともに始まり、安来節の曲に合わせて、バッチリメイクをして衣装を着た、どじょうすくい職員の登場に皆様大笑い!! 格好もさることながら、あの独特な踊りや動きにも皆様大笑い!! どじょうすくいの一挙一動に皆様、終始笑顔でした。笑いの絶えない新年会となり、今年も笑顔の多い良い一年になりそうです。

この「どじょうすくい」ご要望があれば出張するかもしれませんよ。(多分…)

ご予約はデイサービスまで(笑)



介護職員 長町 理絵





特別養護老人ホーム

特別養護老人ホーム 憩いの丘

さくらの家

12/28 金

12月28日、お好みコーナーにて12月といえば「すき焼き」、昼食を兼ね各テーブルに分かれ職員が作ってくれたのを美味しく



そうに、中には2杯、3杯とお代わりし、皆さん満足そうに食べておられました。メニューにすき焼きは時々出ますがさすが作り立てのすき焼きはサイコーでした。



介護職員 渡辺 映子

コスモスの家

12/25 火



12月25日、クリスマス会が開催されました。カレンダーの上でもちょうど25日、サンタとトナカイさんからみなさんの手にプレゼントが届きました。ケーキやコーヒ、紅茶をいただきながらとても素敵な時間を過ごすことができました。



介護職員 坂本 真由美

ひまわりの家

12/27 木

年の瀬の恒例行事である餅つき大会を開催しました。職員が法被姿で餅をつく姿に周りの参加者からも『ヨイショ！ヨイショ！』と威勢の良い掛け声が聞こえてきました。今年も立派なお餅ができました。餅つき大会を楽しんだ後は、良い新年が迎えられますようにとみんなで美味しいぜんざいをいただきました。



介護職員 有松 敬子



憩いの丘 デイサービスセンター

老いに負けない!・・・個別機能訓練

①平行棒とコーンを利用して、跨ぎ動作や方向転換の訓練をしています。「出来るよ。がんばるよ。」とご利用者は前向きです。



②ボールを挟んで膝の向きの改善や歩行の安定、膝痛の緩和を図ります。



③大きなバランスボールで腰痛の緩和に努めます。



④低反発マット上でバランス感覚を養います。



⑤「わたしゃ足首の辺がちょっと痛いんよ。」色々な相談にもなっています。



⑥集団でのボール体操では指導員の声に促されしっかり体を動かしています。



しびれる言葉「他の模範」・・・皆勤賞より 11月からスタート

『継続は力なり』と言いますが、介護の世界も同じです。誰でもデイサービスに行くまでは「そんなところへは行かん。わたしゃまだ一人で何でもできるのに。」と拒否される方も多いでしょう。ところが一旦サービスを受けると「こんなところがあつたんならよ来りゃよかった。楽しかったわー。」とイキイキ笑顔で言われます。何はなくとも勿論、ご利用者の参加意欲はありますが、11月から参加シールを貼りサービス計画通り参加出来た方に皆勤賞を差し上げています。「まあ！賞状やこーもろうた事がねーがー。」「他の模範かなー！嬉しいわー。」と口々に喜びを表現されています。百寿近いご利用者が「来年も元気で皆勤賞目指して頑張りましょう。」とご挨拶されると拍手が沸き起こりました。

皆勤賞を励みに参加意欲がさらに増すことを願っています。



地域の方からの贈り物

「冬至の柚子湯で風邪引かず」と言いますが、今年もたくさんの柚子が届きました。地域の方のお志はありがたいことで感謝の気持ちでいっぱいです。「いい匂いじゃ。」と自然に鼻に近づけて香りを楽しみます。入浴用と観賞用にに使わせていただきました。地域の方の暖かいお心、本当にありがとうございます。



生活相談員 矢尾 みずほ



介護老人保健施設

済生会吉備病院 クリスマスミニコンサートに参加



平成30年12月22日に、済生会吉備病院の外来ロビーで行われたクリスマスミニコンサートに参加してきました。寒空に小雨が降るなか、内外から多くの方が集まれてロビーは満員に。備中荘からもたくさんの利用者様が参加され、ハーブとシンセサイザーと声楽の三重奏を楽しませていただきました。

大きなハーブの生演奏は迫力があり、次々と演奏されるクラシックや映画音楽に思わず聞き入ってしまいました。後半、童謡とクリスマスソングが始まると、それまでじっと耳を傾けていた利用者様も、手拍子をしたり歌ったりして演奏に参加。「ジングルベル♪」と声いっぱい歌われる利用者様の、生き生きとした表情が嬉しく印象に残っています。

素晴らしいクリスマスのひとときをありがとうございました。

介護職員 前田 真奈美

もちつき大会を開催



平成30年12月28日に毎年恒例となりました、備中荘もちつき大会が行われました。利用者の皆様にご案内した所、朝より「まあ、楽しみ」「懐かしいなあ」とはずむ声が聞かれました。いざ餅つきが始まると、ボランティアの方の威勢の良い掛け声に誘われて、利用者様も張り切って杵を手に餅をつきました。周りで見えていた方も「よいしょ！よいしょ！」と大きな声で声をかけていました。その後、鮮やかな手つきであつという間にお餅はきれいに丸められました。

新しい年が良い年でありますように祈りながら、職員も利用者の方と一緒にリハビリに取り組んでいきたいと思えます。

介護職員 長尾 順子

加茂学区愛育委員会 施設訪問



平成30年11月9日に、加茂学区愛育委員会ボランティア5名の方が来荘して下さいました。

まず始めに、手話を交えながら、桃太郎の歌を利用者様と一緒に歌いました。次に、水戸黄門の朗読ではテレビの様な内容ではなく、水戸光國の生い立ちについてのお話で、利用者様は真剣な眼差しで耳を傾けておられました。お話の途中には皆さんが知っている水戸黄門の歌があり、一緒に歌を唄われたり、手拍子をされたり、足でリズムをとられ最後に、私は初めて見たのですが東京音頭を踊ってくださり、利用者様も来年開催されるオリンピックを頭に浮かべながら、1964年東京オリンピックを思い出しながらまた、踊られる姿がみられとても和やかなひとときとなりました。

利用者様が、これからも笑顔で元気に過ごせ一緒にオリンピックを応援できることを楽しみに私も頑張っていきたいと思えました。

介護職員 島田 美智子

高齢者のスキンケアの講義を受けて

平成30年12月13日に済生会吉備病院の皮膚排泄ケア認定看護師である石川師長に講義をしていただきました。高齢者の皮膚の特徴、成人の皮膚との違い、観察ポイント、スキンケアの方法、スキナーケア（皮膚裂傷）についての内容で、どれもとても興味深く、勉強になりました。日々、利用者様の皮膚の観察を行っていますが、1日で掻き傷が出来ていたり、発疹が出来ていたりする場合は軟膏塗布等の対応に加えて、予防方法も各利用者様に応じて実施していきたいと思えました。

今回、スキナーケアについても詳しく説明があり、定義は「摩擦・ずれによって、皮膚が裂けて生じる真皮深層までの損傷（部分損傷）」です。発生要因としては、利用者様の行動によるもの、管理状況としては、体位変換、移乗介助、入浴、清拭ケア、更衣の介助時、医療用テープの貼付、リハビリテーションの実施等があります。要因になる事が日常のケアの中にある事を意識して、安全なケアを日々考え、利用者様の皮膚保護に努めて行きたいと思えました。

看護職員 西崎 恭子

高松ふれあい元気クラブにて講演



平成30年12月7日に、備中荘近隣の高松公民館で“高松ふれあい元気クラブ自主講座”に講師として行って参りました。今年で3回目で昨年のアンケートに、次回聞いてみたい話として「バランスのよい食べ物とは？」というご意見をいただいていたので、今回は『バランスよく食べよう』のタイトルで基本的な食事の話をしました。22名の方にお集まりいただきました。今回も前回同様のアンケートを実施しました。平均年齢77.8歳。男性8名（平均年齢83.9歳；79歳～89歳）。女性14名（平均年齢74.4歳；52歳～87歳）。昨年の反省点である早口とスライドの読みやすさは少し改善されたようで安心しました。中にはもっと早口でもよいとのご意見もありました。今回は1時間の話の中で、参加されている方に発言を求める場面をもうけたのですが、もっと参加型の内容にするのも良いなと思えました。

管理栄養士 谷口 直美

庄内小学校4年生 施設訪問

平成30年11月15日に、庄内小学校4年生の生徒の皆さんが施設訪問に来荘してくださいました。利用者様は、横一列に並んで楽しみに待たれ、生徒の皆さんが来られると拍手をして迎えられました。生徒の皆さんは、一緒に遊べる様にとすごろく・なぞなぞ・ビンゴゲーム等盛り沢山に考えてきて下っていました。

すごろくでは、利用者様一人一人のコマを決めてスタートに置いてくれました。サイコロを最初の利用者様に渡すと、利用者様は「ヨーし。いくぞー。」と大きな掛け声で笑いと共に、皆の緊張を和ませてくださいました。

リコーダーでは「エーデルワイス」を演奏して下さり、皆嬉しそうに聞いていました。最後に、一人一人と握手をしながら、折り紙を渡してくだり、利用者様は「ありがとう。」と笑顔で受け取られていました。感激して涙ぐむ利用者様もおられました。

楽しい時間は、あっという間に過ぎましたが、生徒の皆さんの優しい思いやりのある気持ちにふれる事ができた幸せなひと時でした。生徒の皆さんありがとうございました。

介護職員 本田 和子



備中荘 水害及び地震・防火避難訓練を実施



平成30年12月19日に、水害及び地震・防火避難訓練を実施しました。総勢20名が参加し、避難誘導等の訓練を行いました。備中荘でも、豪雨による洪水被害や、全国各地で発生している地震といった災害への意識が高まっており、以前にも増して真剣に訓練を実施することができました。

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

とんど焼き



今年で三回目となる「文化祭・とんど焼き」が1月15日（火）に行われました。

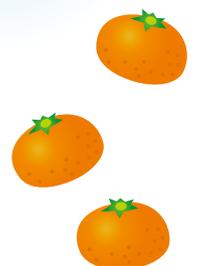
午前中は雨が降っており、このままだととんど焼きは無理かな？と思っていると昼前より日が差し、風もほとんどなくとんど焼き日和になりました。宇垣荘の日頃の行いが良いおかげでしょうか？地域の方々も、たくさん来て頂きました。とんど焼きでは、地域の方々、ご利用者様のご家族様、職員が持ち寄ったお飾り・書き初め・去年豪雨で仏壇が浸かり仏壇の敷物を持って来られる方も居られました。



今年の無病息災を祈り泰松をおこし、皆で煙にむせながら、みかんを焼き食べました。初詣に行くことの出来なかったご利用者様もお正月気分が味わえた様でした。その後、お茶会を交流ホールで行いました。交流ホールにはご利用者様の一年の作品が展示しており、その中で、初釜より4日遅くお茶の先生が御手前を披露してくださいました。

いつもとは違う雰囲気の中で少し緊張しながら御手前を頂き良き年初めとなりました。

看護職員 森本 裕子



♪音楽にのせて体を動かしました♪

11月2日交流ホールで「懐かしいメロディーにのせて体を動かしましょう」と題して慰問に来ていただきました。

まず初めに、曲にまつわるそのころの出来事や流行についての紹介をして下さいました。皆様、「そんなことがあったわねえ」「そうだった、そうだった」など話が弾み、懐かしさと共に当時の事が思い出された様です。お二人の掛け合いも見事で、自然と笑顔が見られます。

続いて、歌に合わせて体を動かしていきました。日頃なかなか手足が縮こまって動き難い方も曲に合わせて自然と体が動きます。

一生懸命頑張ったからでしょうか「体が温まった」と頬をピンクに染め1枚上着を脱ぐ方も。あちらこちらで歌声と共に楽しそうな声が聞こえます。

最後は手作りのマラカスを持ち全員でソーラン節を踊り、大盛り上がりの中に終了しました。とても楽しい時間が過ごせました。

生活相談員 國富 由香里



特別養護老人ホーム

クリスマス会



12月21日（金）毎年恒例のクリスマス会を開催しました。

クリスマス会といえば、サンタクロースにクリスマスソングはもちろんですが、宇垣荘のクリスマス会のメインは、何と言っても職員による仮装カラオケ大会です。製作時間1時間というとても良くできたウエディングドレスをまとっての「瀬戸の花嫁」。半年前から練習した(?)という、吉本新喜劇さながらの演出だった「スーダラ節」。6年前から結成されているという(?)新メンバーも加わった特養シスターズによる「高原列車は行く」。それぞれ大爆笑あり、歌に合わせた体操ありと大いに盛り上がり、利用者のみなさんからも「百点じゃった」「楽しかったわ」という声が聞かれました。会の終盤は、施設長扮するサンタクロースからのプレゼントが届き、ラストは全員で“ジングルベル”を大合唱し、楽しいクリスマス会となりました。

この日の昼食は、クリスマスメニューのごちそうに、おやつはもちろんケーキ。

利用者の皆さんも「美味しかったわ」と大満足されていました。

介護職員 藤本 利恵子



養護老人ホーム **みつっこ児童クラブ** 慰問 **平成30年11月9日**

本日初めて「みつっこ児童クラブ」の皆さんの慰問を受けました。

ご近所の御津小学校1年～3年の児童20名が社会貢献活動として来園してくれて、唄を披露してくれたり「〇×ゲーム」や「肩たたき」などをして楽しい時間はあっという間に過ぎてしまいました。また、児童ひとりひとりから入所者の皆さんへ手作りの絵手紙をいただいて、皆さん大喜びでした。

最後にはお花のプレゼントまで頂きました。園からも日頃から入所者の皆さんが編んで作っていた雑巾をお渡しし楽しい交流ができました。これからも定期的な交流会を約束出来ました。



総務課 吉澤 和幸



第49回五園合同輪投げ大会に参加して **平成30年11月27日**

玉松園 男性				玉松園 女性					
	1	2	3 合計		1	2	3 合計		
小野	10	18	16	44	村上	10	6	7	23
竹内	12	17	5	34	大森	0	0	20	20
三浦	0	5	14	19	大倉	1	0	11	12
合計	22	40	35	97	合計	11	6	38	55



岡山市内の養護施設5園合同で年2回開催される輪投げ大会に参加しました。今回は『会陽の里』で開催され、参加した入所者の皆さんは毎日練習を重ねた努力の成果を発揮しようと、真剣に輪を投げていました。皆さんの応援も後押しし、団体賞3位の盾を持って帰ることが出来ました。皆さんお疲れ様でした。

総務課 吉澤 和幸

クリスマス会 **平成30年12月25日**

今年のクリスマス会は職員の國只さんによるマジックショーで盛り上げて頂きました。

入所者の皆さんとワクワク、ドキドキ、もしや？どこからか鳩が出てくるのか！？もしくは、上から雪が降ってくるのか！？などと思っていると、胸のポケットからたくさんのハンカチが出るわ！出るわ！皆さんの「うわ～、うわ～」と驚く声が響きます。短い時間ではありましたが、笑い声の絶えない楽しい時間を過ごす事が出来ました。



介護職員 八木 祐子



お餅つき

平成30年12月26日

今年最後の行事として、餅つきがありました。入所者の男性陣が慣れた手つきで、ベッタン、ベッタンとお餅を力いっぱいついてくれました。女性陣で、きなどりを「熱い熱い」と言いながらしてもらいました。「大き過ぎない？食べやすい大きさに丸めなきゃ！何個食べれるかな？」など、おしゃべりしながら元旦に食べるお雑煮用にと一生懸命お餅を丸めました。一口サイズに丸めたお餅も作り、その日のおやつにぜんざいにして美味しくいただきました。



介護職員 八木 祐子

亥の年 新年を迎えて

平成31年1月1日

元旦は玉松園恒例の新年の記念撮影📷をしました。入所者の皆さんは、着物を着て、お化粧をして半年かけて作り上げたイノシシの壁掛けの前で一人ずつ ハイ♡ チーズ🍷

今年も一年元気で過ごそうねと笑顔でパチリ(#^.^#) また、出来あがった写真を入れる写真立ても皆さんの手作りです！年末についてお餅が入ったお雑煮とお祝い膳を食べて、午後には書初めや福笑いをして、年初めからにぎやかに過ごしました。

新しい年が始まりました。今年はどうなる年になるんだろう？

去年の7月豪雨で、玉松園の近くの道路が冠水し何か所も通行止めになりました。陸の孤島となり、初めて非常食を朝食に提供することになりました。入所者の皆さんや職員も不安な思いをしましたが、声を掛け合い、みんなで助け合いながら頑張りました。

今年も入所者の皆さんが無事に元気で楽しく過ごして頂けるように頑張りたいと思います！！

介護職員 八木 祐子



(お正月記念撮影)



(書初め)



(手作り写真立て)

とんど焼き

平成31年1月15日

施設の正月飾りや書初めを焼いて、入所者の皆さんと一緒に煙を浴びて今年一年の無病息災を祈念出来ました。今年もいい年になりますように。

総務課 吉澤 和幸





和みの郷かなや



養護老人ホーム

優勝は白組、準優勝は紅組



11月8日：紅白対抗の大運動会を開催しました。
毎年恒例のボール送りは肩や腕の痛みを忘れさせ、ボールを持って左右に大きく動かして、相手チームに負けまいと皆で大奮闘しました。

玉入れだって同じです。勝ちたいと思う強い気持ちが、立って物を拾うなんていう普段なら難しい行動も、今日だけは問題なし。床に落ちた玉を拾って、繰り返し投げ入れて、自分のチームの勝利に大いに貢献する人もいました。

輪投げでは、どうしても立って投げたい、どうしても的棒に入りたいという希望に合わせて、ルールは柔軟に対応しました。おかげで、参加者は皆笑顔になって「面白かった」と言い合い、得点もたっぷりもらいました。

後半では、仮装した職員を連れて走る借り物ならぬ「借り人競争」もあり、にぎやかに笑って楽しんだ運動会でした。



トナカイを連れたサンタクロースがやってきました!

12月26日：クリスマス会が開催されました。昼食はパーティー料理のご馳走。職員の給仕を受けながら、あれこれ選んで、「これが美味しかったよ」「私はあれが食べたい」「遠慮せんこうにもっと食べんせえ」といつもよりにぎやかに、ゆっくりと時間をかけて味わいました。

クリスマスケーキを前に、入所者さんは三角帽子をかぶって雰囲気盛り上げ、鈴を振りながら♪ジングルベル♪を歌い踊って笑顔いっぱい。

職員も負けじと♪赤鼻のトナカイ♪を踊って雰囲気盛り上げると、施設長がサンタクロースになってトナカイと一緒に登場、大きな袋から一人ずつクリスマスプレゼントを渡し、会場に笑顔が広がりました。



紅葉狩り



11月20日：紅葉狩りのドライブが始まりました。

数名ずつのグループに分かれて、職員と一緒にドライブです。

この夏の激しい暑さと大雨で「今年の紅葉はどうかしら」「きれいな紅葉が観られるのかしら」と、ちょっと心配しながら出発。市内の絹掛けの滝では、色鮮やかな紅葉が待っていました。

写真はそれぞれ絹掛けの滝のスナップですが、紅葉の色が少しずつ違っているのが分かりますか？少しずつ赤くなっていく姿を見せてくれました。最後は落葉し、近づいて来る冬に木々が備えたのでしょうか。

普段、施設の中で生活している皆さんなので、外出できれいな紅葉を楽しんで、リフレッシュできたひとときでした。



柚子と冬野菜

柚子と冬野菜の到来です！

12月6日：新見市哲多町の山根さんが、ご自身の畑で作った柚子と冬野菜を「使ってくれんか」と言って、たくさん持ってきてくださいました。自家用に作った野菜がたくさん採れて食べきれないとのこと。突然のありがたいお申し出に驚きながらも、柚子のいい香りが広がる中で、地元で取れた大根や白菜をたくさんいただき、来週に予定している忘年会の鍋の具材に使わせていただくかと相談がまとまりました。

次の日から柚子が何個もお風呂に浮かび、冬至には少し早いですが、いい香りの柚子湯を味わいました。

また、12月13日に行われた忘年会行事では写真の通りいただいた白菜や大根がたくさん入った鍋に、皆さんは満腹になるまでたっぷりおいしくいただきました。

もちろん職員もいただきました。ごちそうさまでした。



餅つき

気持ちよく年を越して新年を迎えました！

12月20日：食堂で餅つきです。

つきたての餅は柔らかくてよく伸びました。みなさんの好みに合わせて厨房の皆さんがぜんざいや雑煮を用意してくれたのでおいしくいただきました。

年末には注連飾りや門松も用意され、正月を迎える準備が整いました。おかげで元日には安心しておせち料理を味わいました。



1月16日：とんど焼きを行いました。注連飾りなどを焚き上げて神様にお願いし、「今年も健康で良い年になりますように。」



介護支援専門員
橋本 央子

トピックス

貼付薬（貼り薬）って？ ～経皮吸収型製剤～

ライフケアセンター薬剤師 酒井 律江

「貼付薬」何と読みますか？そう、「ちょうふやく」と読みます。貼り薬のことです。貼り薬には、大きく分けて2つのタイプがあるのをご存知ですか？

- ①痛みや炎症を和らげる湿布やテープなど薬を貼った部分のみに作用する局所作用の貼り薬。
- ②経口薬と同じように全身作用（貼ったところ以外の部位に働く）を示す貼り薬があります。

狭心症発作や喘息発作の予防に、飲み薬ではなく貼り薬を使用されている方がおられますね。貼り薬は即効性ではなく、発作を止めることはできませんが、持続性なので発作がおきない様に予防をします。また、強い痛みなど持続的に和らげてくれるものなどがあります。これらは経皮吸収型製剤といわれ、後者②のタイプの貼り薬について書くことにしましょう。

1. 経皮吸収型製剤とは

製剤にいろんな工夫がされ、貼った場所から薬の成分が一定の速度・量で、徐々に皮膚から吸収され、皮膚の下の毛細血管から速やかに吸収され、全身を巡る血流で運ばれます。そのため、全身に効果が発揮されるのです。貼っている間中、一定量の成分が常に体内に入るので、安定した効果が期待できます。

3. 貼り方は？

- ①貼る場所を乾いたタオルなどでよく拭き、きれいにし、決められた場所に貼ります。
- ②貼った後は手のひらでまんべんなく抑えて、肌にピッタリと貼ります。（肌にピッタリと貼らないと十分な効果が得られないことがあります）
- ③貼りかえるときは、皮膚への刺激を避けるため、少しずつ場所を変えて貼りましょう。
- ④傷口や皮膚病のあるところ、汗のかきやすいところ、軟膏など塗ったところ、毛深い部分などは避けましょう。

5. 貼ったまま入浴してもいいの？

基本的には貼ったまま入浴できます。毎日の貼り替えなら入浴前に剥がし、入浴後に新しいものを貼るとよいです。そのとき、剥がれやすくなるので注意しましょう。

また、心臓の血管を広げるフランドルテープは入浴によって、血圧が低下し、ふらつきがおきることがあるので、注意が必要です。

6. 切って使ってもいいの？

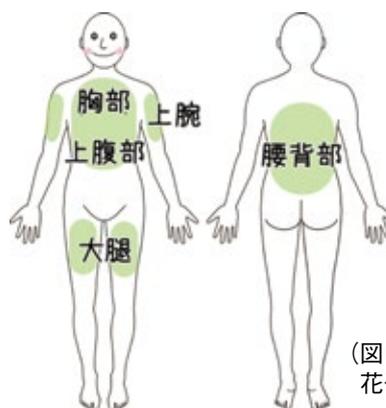
- ニトロダームTTSは薬の成分が流れ出すので、切って使ってはいけません。
- ニコチネルTTSは薬の吸収速度に影響が出るので、これも切ってはいけません。

2. 代表的な製剤は？

その他、過活動膀胱の治療薬などあります。

分類	一般名	商品名
狭心症治療薬	硝酸イソソルビド	フランドルテープ
	ニトログリセリン	ニトロダームTTS
喘息治療薬	ツロブテロール	ホクナリンテープ
女性ホルモン製剤	エストラジオール	エストラーナテープ
禁煙補助剤	ニコチン	ニコチネルTTS
麻薬鎮痛薬	フェンタニル	デュロテップMTパッチ
パーキンソン治療薬	ロチゴチン	ニュープロパッチ

4. 貼る場所は？



(図はインターネット・花子のまとめノートより)

7. 剥がれたときは、どうしたらいいの？貼り直していいの？

分類	一般名 (商品名)	貼り直し	対処法
狭心症治療薬	硝酸イソソルビド (フランドルテープ)	○	いったんテープを剥がし、清潔なタオルなどで肌やテープ全体の水分を拭き取り、テープのしわをのばして、場所を変えて貼付する。
	ニトログリセリン (ニトロダームTTS)	×	剥がれたら新しく貼りかえる。
喘息治療薬	ツロブテロール (ホクナリンテープ)	×	貼付12時間経っていれば、次の貼付まで待つ。 12時間以内であれば、新しく貼りかえる。
女性ホルモン製剤	エストラジオール (エストラーナテープ)	×	新しいものを貼付し、次回はいつも貼り替えていた時間に貼りかえる。
禁煙補助剤	ニコチン (ニコチネルTTS)	△	新しいものを貼付し、次回はいつも貼り替えていた時間に貼りかえる。 粘着力低下の場合はテープで固定して再貼付も可。
麻薬鎮痛薬	フェンタニル (デュロテップMTパッチ)	△	新しいものを貼付し、貼り直した日から3日ごとに貼りかえる。 剥がれそうなときは、再度手で押しつけて下さい。
パーキンソン治療薬	ロチゴチン (ニューロパッチ)	×	新しいものを貼付。その場合も次の貼り替えはいつもの時間にする。

(参考:薬剤師の業務支援ソフト)

8. MRIやADE(自動体外式除細動器)を受けるときは貼ったままでいいの？

アルミニウムやチタンなどの金属を支持体を使用している貼り薬は、火傷を受けることがあるので、剥がす必要があります。

ニトロダームTTS、ニコチネルTTSなど。他のものは、指示に従ってください。

以上、貼るだけの簡単な貼付薬は副作用が少なく、安定した効果が期待できます。

***決められた貼り方(枚数、場所、時間など)を守り、肌にピッタリ貼って
十分な効果を得て、快適な毎日を送りましょう！**



このところ「平成最後の〇〇〇〇」という表現が多く見受けられます。まさに、この2019. 新春号も「平成最後の木もれ陽」となります。

平成の時代には、岡山県済生会の福祉・介護分野においても、施設や事業の拡充が図られ、本誌も福祉・介護施設全体の広報誌となって5年目を迎えました。

年4回、各施設が切磋琢磨しながら、その特徴を活かして工夫した季節行事や多様な取り組みが掲載され、それぞれの施設の利用者の皆さん方のご様子も紹介されています。

時代の節目を迎え、今後とも、岡山県済生会の各施設の職員が力を合わせて、皆さん方に親しんでいただける広報誌となるよう、内容の充実を図っていかれたらと思います。

玉松園 宮安 健

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