



さくせすふる えいじんぐ

第19号(平成20年春号)

発行日 平成20年2月15日

発行 高齢者総合福祉施設
吉祥寺ホーム
情報宣伝委員会

発行責任者 三上義樹

Successful Aging(サクセスフルエイジング)は、健やかな高齢期を送るための合言葉です。

<http://www.kichijoji-home.com/>

特集 ボランティアさん“むすんでひらいて”

今回は、ボランティアの皆さんから好評だったボランティア講座「五感」とフロンティア精神溢れる野津功さんをご紹介したいと思います。

ボランティア講座は、ご利用者の「安心・安全・満足」を目的とするボランティア活動をボランティアさんと共に考えていく講座です。ボランティアさん同士の交流も兼ね「高齢者への関わり方」などのオリエンテーションやホーム長を囲んでの「夕涼み会」、ご利用者の時代背景を知る「歴史に学ぶ」、そして他機関の「研修受講」など様々な企画を年10回開催しております。

五感 視覚 ボランティア講座「五感」



特殊なレンズで説明中の講師の新井里江子さん

「自分の五感を総動員して、身体をフルに使って全身で生きること、それはあなたが100歳になった時貴重な財産になる」と臨床心理士黒川由紀子さんはその著「百歳回想法」で述べています。五感を意識してのボランティア活動をボランティアさんと共に創っていくことができればと思っています。

今回のボランティア講座では、「視覚」を取り上げました。講師は盲養護老人ホーム「聖明園」相談員の新井里江子さん。視覚障害についての座学、特殊眼鏡で視覚障害の見え方、また接し方などの体験を通して「視覚」ということを学びました。講座後の昼食時に

は、中学生の時に中途障害となられたお母様の現在のご活躍の話なども伺え家族の援助の大切さも感じました。

情報の9割近くは視覚からとのお話。「全盲と弱視、先天と中途など」によりその方の心理状態も大きく違うそうで「相手の立場にたってその方に合わせて接すること」が大切であるという言葉は、全てのボランティア活動に繋がる事だと思いました。

ボランティアさんからも「視覚の大切さを実感できました。そして言葉の大切さを更に実感できました。」という感想をいただきました。



さくせすふるえいじんぐ19号目次

特集 ボランティア 「むすんでひらいて」	1/2
音楽療法について	3
ウキウキでいさーびす！！	4
在宅介護よろず相談室	5
養護老人ホームの行事	6
行事報告	7
ちょっとまじめなお食事辞典	8

特集 “むすんでひらいて”

ボランティアさん紹介

野津 功さん



野津さんの説明で
配役が決定！

野津さんは、「人一倍知的好奇心旺盛」でいらっしやいます。そのおかげで脚色・演出はもちろん、マントと角帽、小豆の転がる箱などの小道具も野津さんに頼って、尾崎紅葉作「金色夜叉・熱海海岸の場」の寸劇を楽しむ事ができました。

野津さんの意図する「演劇を通しての自己表現」の成功を写真でご覧いただければと思います。

寸劇の行われた
デイサービスセン
ターのコスモス広

場は、さながら熱海海岸のようでした。



いよ！待ってました！



熱海海岸の波を想像して
小豆を転がします



熱海の海岸散歩する
寛一お宮の二人づれ



僕が学校卒まで
何故に宮さん待たなんだ



あなたを洋行さすため
父母の教えに従って



来年の今月今夜の此の月は
僕の涙で曇らしてみせる



ダイヤモンドに目がくれて
乗ってはならぬ玉の輿



情緒たっぷりに・・・
岩田さんのハーモニカ



珍演技、迷演技続出で爆笑裡に一時間はあっという間に終わり、老人力を実感した一日であった」と野津さんのブログ。野津さんを監督にご利用者、ボランティア、職員、三者協働のわくわく感たっぷりのすばらしいワークショップでした。

体験ボランティアも受け付けています。お問い合わせ申込みは、
ボランティアコーディネーター本木 (kjjmotoki@kichijoji-home.com 0422-20-0800) まで

音楽療法について

介護サービス室・施設サービス担当

吉祥寺ナーシングホーム（特養）では毎月第1・2・4週の水曜日午前中に、「カトレアクラブ」という音楽療法の時間を設けています。講師2名とボランティア2名の方が中心になってくださり、約12年間継続して実施されています。

先生のご指導で歌をうたったり、タンバリンやミニ太鼓などの楽器で演奏をしたり、あるいはそれに合わせて身体を動かすなど、様々な方法で「音楽」を表現します。先生方が音楽の合間にしてくださる季節に合わせたものや曲にまつわる話しが、またとても楽しい時間です。

「音楽を聴く」「歌う」「動く」「思い出す」そしてまた「話を聞く」と、五感をフル活用しながら楽しい時間が過ぎていきます。午前中の暖かい日差しの中で心地よい音楽が聞こえ、ついうたた寝をする方もいらっしゃいますが、それぞれの参加の仕方でも、たまっているエネルギーを放出しながら同時に充電していただき、この音楽療法の時間をご利用者の皆さまの笑顔に繋がっていきます。



カトレアクラブの様子

ご利用者もボランティアさんも楽しそう



ピアノ・ギター・歌をうたうことが得意な職員がいます。午前午後とレクリエーションをしています。その中でも音楽のレクリエーションの機会が多くもたれています。



吉祥寺ナーシングホーム(特養)に関するお問い合わせ

0422-20-0869 (篠宮・清水)まで

『ウキウキでいさーびす！！』 介護サービス室・デイサービス担当

当センターでは、初めてデイサービスをご利用いただく際に、連絡帳と連絡帳ケースを準備させていただいております。A5サイズの小さいノートですが、そこには個性豊かな世界が広がっています。今回はその連絡帳の意味と有効な活用方法、その中身についてご紹介します。

ご家族とホームのかけ橋！ これが連絡帳だ！！

連絡帳は、ご利用者・ご家族・ケアマネジャーとの情報交換を主な目的としています。センターからは 利用時の健康状態 利用時のご様子 食事や排泄のケア等 臨時利用の際のバス時間など、それぞれの方に必要な時・必要な内容を記載しています。利用時に必ず記載する内容は事前に、それぞれの担当者会議等で決められています。

楽しそうに活動されている場面や、すてきなエピソードなども記載したいところなのですが、40人定員の大所帯なので細かな対応が充分とは言えません。書ききれない部分はバスの添乗員や、お電話などで直接お伝えしています。



一人一人、心を込めて

ご利用者やご家族からは、健康状態・朝の体温 センターに伝えておきたい日々の出来事 ご意見やご質問等の記載があります。職員へどうしても伝えたいことがあるけれどゆっくりとお話が出来ない時や、ご利用者ご家族のお悩みなども書いていただけることは、センターとして非常に有り難いことですし、それらを支援に活かしていくよう日々、努力しております。



連絡帳ケースの中には、連絡帳のほかに様々な物を入れています。センターから配布する物としては、

献立表（月3回） 理美容予定表（2ヶ月に1回） 介護保険利用請求書（月1回）
契約書（初回） 通所介護計画書（初回・変更時） コスモス通信（月1回）
広報誌（年4回） 各種お知らせ（随時）などがあります。

その他、手工芸や絵手紙などの個人の作品も連絡帳ケースでお返ししています。

ご家庭から入れていただく物は、

連絡帳（全員） 昼食時の薬（職員の援助が必要な方のみ）
頓服薬（必要な方のみ） 歯ブラシ（必要な方のみ）
理美容の予約表や利用料金（必要時）
ご自宅の鍵（ご家族と連絡済みの方）などです。

朝のバスに乗り込む間の短い時間で忘れ物がないか添乗員が確認しています。小さいケースですので、時々不要な物を整理していただくと見えやすくなって助かっています。



業務リーダーの席で管理しています

連絡帳についてご理解いただけたところで、一番重要なことは何でしょうか。それは、細やかで迅速な連絡体制にあります。連絡の方法も様々ですが、連絡帳だけですべてを伝えることは不可能です。電話や送迎時の添乗員との会話で、文章では伝わり難いことは伝えていただけますし、センターでの出来事で必要なことは速やかにケアマネジャーさんに連絡致します。改まった担当者会議でなくても、小さなご相談やご意見はいつでも承りますので、お電話をお待ちしています。

デイサービスに関するお問い合わせ 0422-20-0886(能丸・原田・幸尾)まで

今回は去る1月29日に行われた“介護予防検診おたっしゃ21”模様を取材してきましたので、次回に参考にさせていただきたく、ご紹介いたします。

いつまでも生き生き生活 元気な心と体で「介護予防」！

おたっしゃ健診の流れ

・問診 日常生活の中での危険な老化をチェック！
《危険な老化》って？ 生活機能 転倒・骨折 尿失禁 低栄養
認知症 鬱(うつ) 口腔ケア 足のトラブル

・計測

身長 体重 血圧

BMI (Body Mass Index) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

22が1番病気にかかりにくい体型といわれています。

18.5未満は要注意！

・歯科 RSST 反復唾液嚥下テスト

30秒間で、何回唾液を飲み込めるかというテストです。

3回未満だと嚥下に問題あります。



握力

全身の筋肉のパワーと比例しているため、全身の筋力の状態の指標として使われます。

筋力が以前より落ちたようなら全身の筋力も低下している可能性があります。

片足立ち

バランス能力をみます。測定者は対象者の傍らに立ち安全を確保します。

必ず眼を開けていてください！ …測定時間は60秒以内2回です。

・歩行速度 5メートルの直線距離を歩行します。

男性は4.4秒未満 女性は5.0秒未満なら問題ありません。

・結果説明

〔虚弱・転倒〕が心配な人…筋肉の柔軟性と筋力を高めることが大事です。

自宅のできる体操や市の体操教室をご紹介します。

〔尿失禁〕が心配な人…骨盤底筋や腹部、下肢筋力を高める運動が効果的です。

日常生活の活動範囲も広がります。

〔低栄養〕が心配な人…低栄養状態におちいると、日常生活に必要な身体機能が低下し老化が

進みやすく慢性疾患を引き起こす原因にもなります。

市の講座をご紹介します。

〔認知症〕が心配な人…「エピソード記憶力」「注意力」「思考力」を鍛え脳の血流を良くするためのウォーキングなどの有酸素運動を習慣化する事が大切です。



如何でしたでしょうか？

今年度は武蔵野市内6箇所で開催されました。来年度もお知らせをいたしますので、年に1回、お近くの会場に足を運ばれてみてはいかがでしょうか？ 健診は「自分の健康は自分で守る」その第1歩です。早期発見、早期治療…その前に「介護予防！」大事ですね。



養護老人ホームの行事

養護サービス担当

吉祥寺老人ホーム（養護）では一年を通し様々な行事を行っています。今回は季節毎に行われる茶話会と、年に二回のバスハイクの内容やご利用者の様子をご紹介します。

五節句には皆でそろって「茶話会」！

今年も最初に「新年の茶話会」が行われました。お茶やお菓子をご用意し、新年のご挨拶をするというものです。普段お部屋の中で過ごす方も、このような行事の時にはお喋りを楽しまれているようです。職員による余興も行い毎年とても盛況です。



一月には行事がたくさんあり、他にも初詣のバスハイクや、鏡開きのお汁粉会も行われました。

また2月3日には「節分の茶話会」もありました。毎年職員が鬼に扮し、年男・年女のご利用者に豆を投げてもらい福を呼び込みます。もちろん年

男・年女以外の方にも豆をまいてもらい、盛大に鬼を追い払います。みなさん意外と本気で投げってくるので、鬼に扮する職員はちょっと痛い思いをしますが、それもまた豆まきの醍醐味の一つとして鬼役も進んで立候補します。これから「桃の節句」、「端午の節句」、「七夕」とたくさんの茶話会があり、ご利用者の方々も楽しみにしてくださっています。



「新年の茶話会」
職員による余興も大人気
メイク(?)にも熱が入ります



「節分の茶話会」
鬼に扮した職員が逃げまわります



楽しい企画！ 「バスハイク」

次にバスハイクですが、これは少し大掛かりなものになります。大型の観光バスを借りての日帰り旅行です。春と秋と二回企画しています。行き先は、車椅子でも大丈夫なように下見に行き、段差がないか、車椅子を操作しやすいか等しっかりチェックしてから決定しています。

昨年は秋に神代植物公園（車椅子コース）と巣鴨（健脚コース）に行きました。両コースともお天気に恵まれバスハイク日和となりました。念入りに下見をしたお陰で歩行距離もちょうど良い、歩きやすい、と好評でした。



車椅子コース
秋の植物に癒されました



健脚コース
巣鴨では散策を楽しみました

この他にも演劇鑑賞、出張寿司、敬老祭、体育祭、忘年会、その他、地域交流を目的としたさつき祭や夏祭り等々、一年を通してたくさんの行事があり、外出の機会があまりないご利用者にもホームの生活を楽しんでいただけるように工夫しています。

吉祥寺老人ホーム(養護)に関するお問い合わせ 0422-20-0873 (園田・高島)まで

今年も、渥美二郎さんが来訪されました

1月15日(火)に渥美二郎さんが我が吉祥寺ホームを来訪され、渥美二郎ショーが開催されました。毎年恒例となっているのでご利用者も心待ちにしているようです。

「さすが、プロの歌声は違うねえ～！」

「お顔もハンサムで素敵だね。」

などなど、ご利用者の方々から多くのご好評の声をいただきました

ご利用者と一緒に歌ってくださったり、CDのプレゼントもいただきました。

また、「歌を楽しく歌うことは免疫機能を高めます」と健康講話もあり大満足の時間でした。男心を歌う演歌で楽しいひとときをありがとうございました。



「個人情報保護研修」が開催されました！



1月25日(金)18:30～職員教育研修の一環として「個人情報保護研修」が行われました。吉祥寺ホーム全職員を対象にした研修は「高齢者虐待研修」「感染症対策研修」「褥瘡対策研修」につづき第4回目となり、今年度最後の全体研修でした。

みずほ情報総研の平井先生が講師として来園されました。「個人情報の保護に関する法律」が全面的に実施されてから3年経ちましたが、講義では何処から何処までが“個人情報”なのか具体的に教えて頂いた後、福祉施設における個人情報管理の特徴を示して頂きました。医療・福祉施設が持つ個人情報の重要性を改めて実感する思いで、皆さん真剣に講義を受けていました。ご利用者・ご家族・関係機関との信頼関係は個人情報の取り扱いひとつで変わります。今回の研修を活かし、職員ひとり、ひとりがサービスの向上に努めていきます。



「救命救急講習」が行われました

1月31日(木)14時～集会室で武蔵野消防署による心肺蘇生法 AED(自動体外式除細動器)の使用法 止血法の講習会がありました。

119番に通報し、救急隊が到着するまで約6分。心肺停止から1分遅れる毎に社会復帰率は10%前後の割合で低下します。吉祥寺ホームでは日々、約250名以上の方が生活・活動をしています。その中で、緊急事態が起こらないとは限りません。



救急車が到着するまでの間の応急手当が重要です。如何なる時でも対応できるように、参加した職員は蘇生法を実際に体験することで認識が深まりました。



広報誌に関する問い合わせ:0422-20-0800 吉祥寺ホーム サービスサポート室まで

春を呼ぶ・・・『菜の花』

春野菜と言えば、新たまねぎ・新キャベツ・山菜・竹の子...と色々あります。温室栽培で1年中どんな野菜も食べられるようになりましたが、「菜の花」は出回り時期だけにしか手に入らないことが多い野菜です。花を咲かせるための養分がぎゅっと詰まっているため、私たちの体が冬から春に変わるときに必要な栄養がたくさん(ビタミンCやレチノール[ビタミンA]が豊富)含まれており、料理方法としては、おひたしや辛子和えなどが一般的ですが、ちらし寿司やパスタ、サラダなどにもよく合います。吉祥寺ホーム地域開放食堂「わだん苑」でも春のメニューに「菜の花寿司」が提供されます。



わだん苑 すみれセット 「菜の花寿司」

中国冷凍食品問題について(吉祥寺ホームにおける対応)



平成20年1月30日以降、中国産冷凍ギョウザが原因と疑われる健康被害事例の発生について報道されております。

吉祥寺ホームでは、順次更新されていく厚生労働省の発表に基き食材の確認しておりますが、現在まで対象とされた商品は一切入荷しておらず、今後も使用の予定はございません。

また、随時食材納入業者様にも協力いただき、食材に関する情報の収集をして必要な対応をして参ります。

今後も、より安心・安全な食事提供を目指して努力して参ります。

今後の催し物ご案内

草村礼子さんと 夢のダンスパーティ

2月16日(土)13:15～16:00に映画“Shall we ダンス?”のたま子先生・草村礼子さんが、施設集会室でダンスをご指導してくださいませ。高齢者の心と身体の活性化をダンスの楽しさで、というパーティです。



2007年度 ボランティア感謝の集い

施設では、ご利用者の安心・安全・満足の事業運営の為にボランティアさんのお力も借りています。

一年間のボランティア活動に感謝して、3月22日(土)10:00～13:30にボランティア感謝の集いを開催致します。今年は腹話術師の澤屋逸太郎さんの講演を予定しています。



住所：〒180-0001
東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2
電話：0422-20-0800(代表)
Fax：0422-20-0897
ホームページアドレス：
<http://www.kichijoji-home.com>

