



さくせすふる えいじんぐ

第13号(平成18年夏号)

発行日 平成18年8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/>

今回、デイサービスの利用者100数名の中からご紹介するのは、小林幸子さんです。小林さんはとても親しみやすく初対面の方にも笑顔いっぱいでお話していただきます。

植物も人も褒めると大きくなるんです。



「職員はまるで孫のようよ。」と植物と同じように私たちにも優しいまなざしでお話して下さる小林さんです。

小林さんの小さい頃は体が弱く小学校6年生の時に転地療法をしました。山間部のお生まれなので、お母様とご一緒に海辺で1年間お過ごしになり、現在の丈夫な体を作られたそうです。女学校時代はバレー部に所属。「私のクラブは負けバレーだったの。練習はたくさんしたけれど、なかなか勝てない。でも、それが鍛錬になったのね。勝つバレーだったら返って体を壊していたわ。おかげで本当に丈夫になったの。」そんなところから、今の根気が育ったのですね。

初めてデイにお見えになったのは4年前の事。実は小林さんの娘さんは開設以来のシーツ交換ボランティアさんです。その娘さんの勧めで、ボランティア活動の日と同じ水曜日からご利用を始められたのでした。水曜日は華道・茶道・書道とお稽古事の集まった曜日です。まずは、経験のある茶道から始められました。茶道は昨年体調を悪くして休みになるまでの3年間お続けになりました。

さくせすふるえいじんぐ13号目次

特集 「植物も人も褒めると大きくなるんです。」	1 2
楽々介護のツボ	3
ウキウキでいさーびす！！	4
在宅介護よろず相談室	5
人生行路	6
結んでひらいて	7
ちょっとまじめなお食事辞典	8

その小林さんが、今楽しみにしているのは革細工と切り絵です。デイで初めて知った手芸で、手先の細かい作業が多くその魅力にはまってしまったそうです。作品の出来上がりは、「見事」の一言。細かい模様の作品が次々に出来上がっていきます。

デイの利用日は朝6時に起き、行かない日は朝7時に起きるとの事。「デイのない日はつまらなくて困っちゃう。デイがあるから生活リズムが整うのよ。いろいろな人と付き合えばいいけど、どうしても同じ人と付き合ってしまうの。」とお話の通り、小林さんの周りにはいつものお仲間が集まります。

「デイに来ている人の元気は、デイに来る事で元気になるのよ。」と嬉しい言葉でまとめて下さった小林さん。

これからも、ご利用をお待ちしておりますね！



デイサービスブログ日記より「園芸クラブ」



5月10日(水)テラスにかわいいイチゴが実りました。「植物も人も褒めると大きくなりますよ。」とお話してくれる小林さんも毎日の水やりに参加しています。「大きなあれ」の声かけの成果ですね。



デイサービスブログ日記 アドレス <http://blog.livedoor.jp/kjj2/>



5月31日(水)コスモスの種を蒔きました。デイサービスの部屋はコスモス広場という名前です。いつ芽が出るか、利用者の皆さんと毎朝の水やりが楽しみです。



6月10日(土)梅雨の晴れ間に花壇の植え替えです。「この庭もきれいな花でいっぱいになりたいですね。」と皆さん楽しく作業してくださいました。お日様に負けない笑顔です。ありがとうございました！



6月30日(金)「水がほしいって言うてるわよ。」といつもテラスを気にしてくださる利用者さんが水をあげて下さいました。コスモスにゴーヤがどんどん育っています。



6月23日(金)なすが実りました。一緒に植えてあるのはマリーゴールド。コンパニオンプランツといって虫除けの効果があります。ですから無農薬ですよ！どうやって食べましょうかね～。



7月11日(火)月に1度の絵手紙の日です。先生を囲んで、思い思いに筆を運びます。出来上がったのは美味しそうな夏野菜たちです。みずみずしさを感じてください。



7月20日(木)コスモスが一輪咲きました。可憐という言葉がぴったりですね。



誕生会を通じた交流の場

施設サービスは、毎月一回誕生会を開催しています。誕生会は、誕生月の方々を囲むようにして食堂にテーブルと椅子を整えます。お茶菓子は誕生者の方々の好みに合わせてお出ししています。メインの催し物は、職員が色々趣向を凝らし、みんなで楽しくお祝いできるように、季節のお祭りやできごと、その月の利用者の方々の好みにあわせて組み立てております。ボランティアや有志の方々にも参加していただいております。楽器演奏やコーラスなどの音楽だけでなく、手品、朗読、紙芝居など、日頃見聞きすることの少ないものを披露していただいております。

このように毎月誕生会を催すことによって、あまり外出することが少ない利用者の方々に、季節の移り変わりや、日頃言葉を交わすことが少ない方々との交流の場にもなればと思っています。



武蔵野市民合唱団有志の「翠の会」の方々にきていただくことができ、男性や、女性だけ、また混声合唱など息のあったハーモニーを楽しませていただきました。

サクソ演奏でロマンチックな気分「七夕の会」

毎年1回7月7日に七夕の会が開催されます。この日のために前々から作っていた短冊や飾りなどを付けた笹の葉を眺めながら会は始まります。今回はボランティアさんがサクソを演奏して下さいました。七夕にちなんだ曲でその場がとてもいいムードになり皆様のお顔もうっとり。そして今度のご利用者の皆様で歌を歌い、実習生も歌を披露。七夕の歌や音楽聴ききながら、七夕ゼリーを味わいました。皆様に書いていただいた短冊のお願い事を少しご紹介します。「みんな元気で」「七夕の夜に光る星一つ」「皆様が仲良く暮らせますように」それぞれがとても気持ちがこもった願い事ですね。当日はあいにくのお天気でしたが、織り姫、彦星に歌は届いたでしょうか…。



願いをこめた短冊をご利用者代表の方につけていただきました。「晴れますように！！」

7月7日献立:穴子ちらし寿司
清まし汁・高野豆腐の含め煮
りんごのコンポート・七夕ゼリー

サクソ演奏者あっちゃんのホームページです。<http://alinco3.fc2web.com/>

ナーシングホームに関するお問い合わせ 0422-20-0869 (篠宮)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

今日は読者の皆さんに利用者になった気分を感じていただきます。せっかくなので車椅子も利用してみませんか？さあ、気持ちの良い朝です。デイサービスに出かけましょう！！



送迎バスでお迎えに行ってきました。車椅子のまま乗り降りできるバスなので安全で楽チンです！



ホームについてお茶を飲みつつ、健康チェック。お茶の飲みにくい方は、お茶ゼリーもご用意していますよ。



トイレは広く、手すりもたくさんあります。フロアから近いので歩行訓練もかねて、こちらからお声かけさせていただきます。



入浴サービスご利用の方は、こちらの入浴機「カトレヤ」で、ごゆっくりどうぞ。



お昼ごはんは、使いやすい自助具があります。それぞれに合ったタイプをお使い下さい。



食後はゆったりとソファでくつろいで。テレビを見たり、うたた寝したり...



午後はレクリエーション。華道も茶道もボランティアさんと一緒に楽しめます。



バスハイクや盆パラ体操、認知症予防の頭の体操など、プログラム盛りだくさんです。



おいしいおやつとお茶でほっと一息。もうすぐ、お家に帰ります。

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

今号は、介護保険介護給付サービスを使い、在宅で安定した生活を送ってらっしゃる重度要介護者のサービス利用例をご紹介します。

ご利用者さまのご状況 男性(70歳代) 要介護5 主介護者は妻、就労している娘が同居
 移動は車いす(自分では動かさない)
 食事は経管栄養(口から食べられない為、胃に直接管を入れて流動食を補給する)
 排泄はオムツ(排便は薬で調整する)
 2時間おきに痰の吸引が必要
 平成14年5月 小脳出血、左視床出血により右上下肢麻痺、嚥下(飲み込み)、言語傷害が後遺症として残る。
 平成15年9月 リハビリ後在宅に戻る

【ステップ1】
 まず、ご本人、ご家族が“どのように生活していきたいか”を伺い出来るだけご意向に添いより良い在宅生活が送れるように支援していきます。

1年以上に渡り転院リハビリを繰り返してきたためこれからは在宅で生活をおくっていききたい。



【ステップ2】
 在宅で生活をしていくためにはどんな問題があるのかをはっきりさせていきます。

【課題】 病状の安定を図る。

[主治医] 定期的な往診、指導
 [訪問看護師] 指導、経過観察・排泄コントロール・胃瘻管理・清拭・口腔ケア・吸引等

【課題】

【ステップ3】
 問題を解決するために、どんな具体的な方法があるか検討します。(主治医から指示や助言をいただく事もあります)

【課題】 身心機能の低下を防止する。

筋力低下防止・関節の拘縮防止・立ち上がり、起き上がり訓練等
 (訪問リハビリ)
 (通所リハビリ)

【ステップ4】
 ご本人、サービス事業所とサービス内容(時間・回数・具体的に行う内容)を確認します。

【課題】 自宅浴槽での入浴が出来ない。

(通所リハビリ) 機械浴槽での入浴

【ステップ5】 サービス開始

【ステップ6】 サービスに不都合がないか、効果があるか等を確認しサービスの見直しをします。

【課題】 主介護者も心臓疾患があり無理ができない。

(訪問介護) オムツ交換・足浴・手浴・口腔ケア・デイ送り出し、受け入れ介助(ショートステイ) 2ヶ月に10日程度

サービス開始、変更時の担当者会
 月1回の訪問
 3ヶ月に一度のモニタリング等を行います。

週間予定表

その他のサービス:車椅子、介護用ベッドのレンタル

	月	火	水	木	金	土	日
訪問介護	通所リハビリ・入浴	訪問リハビリ	往診(隔週)	訪問介護	通所リハビリ	訪問看護	訪問介護
						通所リハビリ・入浴	ご家族
							ご家族

今回ご紹介のご利用者様は要介護5の限度額(約36万円/月)いっぱい利用され自己負担はそのうちの1割です。しかしながら多少限度額をこえる月があり、1割プラス2,3万円の費用がかかっています。

サービスの内容や回数はその方のご様子、介護状況によっても違いますので、より良い生活が送れるよう、ケアマネージャーさんや主治医の先生とよく相談してください。

大正12年9月1日忘れもしない、関東大震災の日です。私は15歳、墨田区向島に両親と弟の4人家族、父は汽車を作る技術屋で、隣近所わきあいあいと暮らしていました。夏休みになると親類の氷屋さんで手伝いをしていました。「よしわら」で、くだものやかき氷を売って歩くのです。きれいなお姉さん達が、お客さんにおねだりして買ってもらうのです。結構、可愛がられて売り上げが良かったです。

その日も、手伝い先の店でたくをしている時でした。なにが起こったのか分からない初めての経験です。突き上げるような振動で、自分の力ではどうしようもないのです。上から屋根が落ちてくる、横から家具や色々物が降ってくる、何度か振動があり、振り倒され気がついた時は大きな商売用の冷蔵庫が倒れた隙間にいました。冷蔵庫が私を守ってくれたのです。かすり傷はあるものの、体は動きます。すぐに大だんなさんを探しました。70歳の叔父です。なんとか叔父も助かり、ほっとしましたが、一緒に暮らしていた2人の姉妹は、柱の下敷きになり、無残な姿でした。

悲しんでいる暇もなく、火の手が押し寄せてくるので、叔父を助けながら、弁天池へ逃げました。なんと皆が押し寄せて人が折り重なって死んでいました。池の水がみえないくらいです、でも、何とか私達も体を冷やしたいと死体の間の水をすくうと、お湯でした。叔父はショックで弱音をはいていましたが、私は日暮里のお祖父さんの家に行くしかないと思い、叔父を励まして線路沿いに歩き出しました。

そこそこに横たわる無残な死体、それはそれは地獄絵のようで、今でも鮮明に覚えています。日暮里のお祖父さんの家は何とか無事で、叔父はそこで預かってもらいました。

ほっとしたところで、家族がどうなっているか？急に悪夢がよぎり、いてもたってもいられなくなり急いで又向島に戻りました。

なんという事でしょう！住んでいたと思われる近辺の家々はつぶれ、風景が変わっていたのです。「両親は？弟は？」通りががりの人にたずねると、「この辺の人は土手の上にバラックを作って住んでるよ」との事。さっそく土手へ向かいました。皆それぞれ工夫し、壊れた木材でバラックを作っていました。

パ - と明るい気持ちになり、家族を捜し始めました。すると聞きなれた声が遠くから聞こえ、振り向くと弟がいたのです。歓喜の瞬間です。そして両親も無事でした。それから、見慣れた近所の方々も……。話を聞くと亡くなった方も多く、私も、死んでしまったのではないかと、心配していたとの事でした。その後何ヶ月もバラックに住んでいました。水や少々の食料は軍が配ってくれました。皆着の身着のままで、不自由な暮らしでしたが、身を寄せ合って日々過ぎていきました。

その後、戦争が始まり徴兵されましたが、技術屋だったので、武器を作る為帰されました。ですから、私にとってはその大震災ほど恐ろしい思いはありません。今の高層マンションが立ち並ぶ隅田川界隈を眺めると、今度大震災が起きたら、どうなるのだろう？と不安でいっぱいです。



大正12年9月1日(M7.9)死者60,420人
焼失家屋221,718戸(資料:東京消防庁)

五感を生かして 貼り絵ボランティア 中沢さん

四季の行事や古里の景色の貼り絵を作っています。職員さんが作って下さった大きな下絵に色紙・綿・布・モール等を切ったり折ったりして振付けてゆくのです。一人一人に出来る事は少しでも何人かで力を合わせると思いかけず素晴らしい絵になります。

手が汚れたり色が付いたりするのも何のその。皆嬉々として作業に取り組みます。手を動かすと自然に口も動き出して和やかに時が流れてゆきます。途中で止めたりなかなか進まない人もいますが、最後まで続ける人もいて、その集中力には驚かされます。こうして何日か後。大作が完成した時は本当に嬉しくなります。



デイサービス貼り絵作品を背景にポーズ

貼り絵をしていると、かつてに無心工作していた幼い頃の私自身を思い出します。(あれからどれ程多くの時が過ぎた事か)同じように皆もきっと心の奥で遠い日の懐かしい自分に出会っていらっしゃる事でしょう。皆とっても良いお顔なのですよ。

ボランティア紹介 キャリアウーマンが行く！！

デイでご利用者と楽しくトランプをなさったり、バスハイクの付き添いに出かけたり、ナーシングで書道のお手伝いをして下さるボランティアさん三人は元キャリアウーマン。ボランティアセンター「お父さんお帰りなさい」のお仲間達で、ご利用者は、若かりし時元上司の年代ということもあるのでしょうか、共通な話題も多く楽しそうにかかわって下さいます。また、夏祭りでは屋台の売り子やお御輿も担いで下さるバイタリティあるボランティアさん達です。



8月4日夏祭りボランティアベストフォトショット！！



体験ボランティアも受け付けてしています。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)までご連絡下さい。

ちょっと真面目なお食事辞典 サービスサポート室 食事サービス担当

秋の実りの豊かさがしみじみと感じられる「里芋」

暑い夏もあと少しですが、9月に入れば、敬老お祝い膳の季節です。今回はお祭りや行事のお膳にはかせない、「里芋」についての豆知識を一つ。江戸時代までは「いも」の代表とされていた大事な食糧の一つでした。地下茎で次々と子を増やす里芋は子孫繁栄の象徴としてまた、来年の豊作を祈願する意味もあります。東北地方では芋煮会という、米の収穫を祝う行事もあります。



里芋(さといも)の主成分はでんぷん質ですが、水分が多いので芋類の中では低カロリーです。里芋独特のぬめりは、水溶性食物繊維であるガラクトンとムチンによるもので、炭水化物とたんぱく質の結合したものです。ガラクトンは、脳細胞を活性化させ、免疫性も高め、風邪の予防にも働く成分です。さらに消化を促進する作用もあり、整腸と便秘の解消に効果的と言われています。また里芋には体内のコレステロールや毒素を排泄する食物繊維などが豊富に含まれています。

ボランティアさんありがとう！！ベストフォトショット



ご利用者に寄り添ってお話に耳を傾けて下さる傾聴ボランティアさん



井の頭公園の歌姫”あさみちゆきさん”の美声に皆うっとり



琉球舞踊に合わせ楽しそうに舞うボランティアさんと101歳の長澤さん



バンジョウを奏でるバズビーさんの話す流暢な日本語に感嘆の声！！



中庭の雑草をこまめに抜いて下さる園芸ボランティアさん



ワハハ本舗の”コラ-ゲソはいごうまん”さんとの花札「ほんま楽しいですわ」

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(阿部)まで