



さくせすふる えいじんぐ

第16号(平成19年初夏)
発行日 平成19年5月2
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(サクセッフルエイジング)は、健やかな高齢期を送るための合言葉です。

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

前回に引き続き今回も大人の塗り絵について特集します。従来塗り絵は子供の遊び道具でしたが、最近では脳を活性化させる効果が認められ、大人も楽しめるようになり注目を浴びています。絵を描くのが苦手という方にも下絵があるのでそれに好きな色を塗っていくというとても簡単な作業であり仕上がった後には達成感も味わえます。

いつまでも若々しく ~大人のぬり絵~

世間では有名な絵画の塗り絵なども多く展覧会が開かれるほどです。又、高齢者にも大人の塗り絵は老化防止効果があるとされており、ナーシングホームでもでもレクリエーション活動に取り入れています。

まず、利用者の方が難しく感じないようなハッキリとした線で描かれた大きめの絵を塗り絵本からコピーします。一つのテーブルで3~4人一緒に塗り絵を始め、職員やボランティアさんのお手伝いもありながら好きな色を好きなように塗っていきます。初めは「わからない。」という声も上がってきますが、どの方も徐々に熱中し、目も真剣そのものです。使い道具は色鉛筆が多いですが力の入りづらい方はクレヨンの方が使いやすいようです。

同じ下絵でもバリエーションに富んだ色使いで描かれ個性が表れます。サインを忘れずに入れば完成です。

壁には作品も増えていき見るのも楽しみの一つとなっています。



昔使った物や絵の記憶などを思い出すと側頭葉が活性化されます。えんぴつの色を選ぶことで前頭葉も活性化されます。

さくせすふるえいじんぐ16号目次

特集 いつまでも若々しく「大人の塗り絵・歯科検診」	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
養護老人ホームお部屋拝見	6
結んでひらいて	7
サービスサポート室からのお知らせ	8

特集 いつまでも若々しく ～ 歯科検診～

介護サービス室施設サービス担当では、毎週木曜日の午前に歯科診療をおこなっています。

これは施設内でおこなうため、機械類を使うことができません。そのため入れ歯の修理と調整・簡単な歯石の除去・軽度の虫歯の治療が中心となります。歯科医師が直接食事の様子をうかがい、また職員から日頃の様子を聞いたりして治療にあたります。ご利用者の咀嚼の状態や入れ歯の適合の有無を把握し改善していくことは、より快適な食生活をおくっていただくためにも大切なことだと思っています。

また、毎月一回歯科医師と歯科衛生士による歯みがきのチェックをおこなっています。



歯科医師の指導を受けた職員が毎日ケアします。

磨き残しの有無やその方にあった歯ブラシの選択、使用方法等の指導を受けています。ご自分で磨かれる方が少ないため、主に職員に対して指導していただいております。

口の中の衛生状態を良好に保つことは、何より肺炎の予防になります。ご高齢で体力がおちておられるご利用者にとって口の中に残渣があると、細菌が増え肺炎を引き起こす原因になることがあります。

先生方が治療や歯みがきの指導にあたって努力されていることは、職員との連携です。職員は、ご利用者の状況説明や診察の補助など、診察が順調にすすむよう協力しています。

快適な日常生活をおくっていただくためには、何より健康管理が大切です。私たちは、日常の食事や睡眠、換気だけでなく口の中を清潔に保つことで、口からの雑菌の侵入を防ぎ、感染症の予防に日々つとめています。



自立支援って何ですか。

「自立支援」ってなんだか難しそうな言葉・・・？いえいえ、そんなことはありません。日常生活の中で自立に向けて工夫していることが沢山あるはずです。ホームの中での自立支援の一部を今回は紹介したいと思います。ごくごく普通のことですが、ホームでは毎朝その日の担当者が「今日は 月 日 曜日です。」とフロア内に放送をするようにしています。そこで一日の始まりを感じてもらおうのと、今日が何月何日かを意識していただけるようにしています。



でも別に「5月5日こどもの日！」と、はっきりわからなくたっていいんです。「緑がきれいね。でもまだ風が少し冷たいから5月くらいかな」これでいいんです。今がどんな季節かがわかって、欲を言えばその時期の思い出話などを聞かせてもらえればその方の五感がうまく刺激されたってことになります。「こんな花が咲いている」「5月は家族の誕生日」そんなことを感じたり思い出していただくのも大事な自立支援の一步です。

身近なちょっとした工夫が大切です。

居室の入り口はどこも同じ。中に入ってみると、そこで生活されている方の空気が流れているのですが、入り口からではわかりにくい・・・。そこで、男性の居室の入り口には写真のような張り紙をしています。昔、廊下で放尿する方がいたときに「小便スルナ」と鳥居のマークの下に書いた紙を廊下の角に貼って、トイレの前には大きく「便所」と書いた紙を貼ってみたところ効果がみられた、なんて話を聞いたことがあります。こんな感じで、なんだって「自立支援」なんです。



ホームだからといって特別なことをしているわけではなく、この場合にどんな工夫をしたら「もっと良い」状態や状況になるかなと考えることを日々繰り返しています。ご家庭でもすでに色々な場面で工夫して行っていること、これがどんな意味があってやっているのかなと、少し考えてみるのが大事なのかもしれませんね。

「マシントレーニングがスタートしました！！」

平成19年3月からマシントレーニングが開始されて2ヶ月、順調にそれぞれの機能訓練が進んでいます。このコーナーではこれから始めてみよう、と思う方へどのような手続きが必要なのか、どのような運動なのか紹介しましょう。

マシンをやりたい、という気持ちをご家族やケアマネジャーさんに話してください。ケアマネジャーさんにケアプランに個別訓練を載せて頂く必要があります。ケアマネジャーさんから主治医意見書の用紙をお渡しします。医師の記入が必要ですので、かかりつけ医さんに受診し、意見書を頂いてください。尚、実費負担となります。

センターで体力テストを行います。3ヶ月ごとに同じテストを行い、身体能力がどのように変化するか確認する為です。機能訓練は他の方と競うものではなく、個人の中での変化を見ていくものです。



センターで看護師が中心となり計画を立てます。週に何回行うか、気をつける運動はどこかなど全体で必要事項を確認します。計画書が出来たらご家族に内容を説明し同意書にサインを頂くため相談員が訪問に伺います。計画書も3ヶ月で見直しや更新を行います。



いよいよ、マシンを使用してトレーニングの開始です。運動の前後に血圧測定を行います。

モタサイズは社会福祉法人横浜市リハビリテーション事業団・障害者スポーツ文化センター「横浜ラポール」とコンビウェルネス株式会社が開発したマシンです。こちらのセンターにも横浜ラポールの理学療法士が月2回程度定期的に来所し、センター職員と一緒にマシンの使用方法や利用者さんの運動の様子などを見て専門的な指導をサポートしていただいています。



マシンは筋力を増進する為のものではなく、もともと動くはずの強張っている筋肉や関節をリラックスとストレッチで動きやすくするものです。手足はマシンが自動で動くのでマシンに体を添わせて職員とおしゃべりしながら座っているだけでストレッチになります。物足りなさを感じられる方もいますが、それがこのマシンのいいところです。体を動かす気持ちよさを実感できたら、そのほかの散歩や体操など始めてみるきっかけになります。

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

(*)機能訓練については、相談員からケアマネジャーにお勧めする事もあります。

『在宅サービス』って？ Part 1

武蔵野市内のご自宅で暮らしている高齢者の方には、介護保険の他にも武蔵野市が独自でおこなっているサービスがあります。今回、次回と2回にわたりその一部をご紹介します。サービスを希望される方には、在宅介護支援センターの職員による訪問調査があるものもございますので、お考えの折には各地域の在宅介護支援センター及び高齢者福祉課へご相談ください。

緊急通報装置の貸与

内容： 自宅に専用通報器を設置し、ペンダント式ボタンを貸与します。緊急時にボタンを押すと受診センターに通報され、救急車および専門訓練を受けた緊急出動員が駆けつけます。



対象： 次の 、 のいずれも満たす方
おおむね65歳以上の一人暮らし
または高齢者のみの世帯の方。
心臓などの慢性疾患等のため健康上不安のある方。



費用： 月 266円

家にいる時はいつも携帯しています！

食事サービス

内容： 老人ホームなどで調理された昼食用のお弁当をボランティアさんが配達します。

対象： おおむね65歳以上の一人暮らし
または高齢者のみの世帯で、心身状態から買い物や炊事が困難な方。

費用： 1食 500円



ボランティアさんがお食事を手渡しでお届けします。

材料費はなんとタダ！ 素敵な作品で飾ったお部屋です。

養護老人ホームのお部屋はみな個室です。間取りもほとんど同じ中皆様どのように工夫をして生活していらっしゃるか、今回はご協力いただいたKさんのお部屋にお邪魔しました。

押入れとハンガーラックの収納は備え付けですが、細々としたものを収納する為に、なんとKさんダンボールで収納棚を作っていました。ダンボールを切り抜いて和紙を張って、ふたをつければ出来上がりなんだとか。すべてゴミとしてすてるようなものを再利用して作っているそうです。その他お部屋の中にはお菓子の空き箱などで作った装飾品がたくさん。(写真、1,2)



写真1



写真2



写真3

いつもアイデアが浮かんできたのを忘れないうちにメモしておくのだそうです。(写真3)
また廊下にも季節に合わせたディスプレイをしてくださっています。(写真4)

とにかく廃物利用で材料費はタダ。しかしKさんの手にかかればゴミも見事に生まれ変わります。

「両親、親戚も含めて、年上の人の言う事を心にとめておいたほうがいいわ。私の廃物利用もみな両親から受け継いだものなのよ」とお話ししてくださいました。



写真4

お化粧は五感を刺激します！

お化粧ボランティア

毎月のお誕生会に出席される女性の方達にメイクをさせていただいています。温かいタオルでお顔をふき、化粧水、クリームをぬると表情が和んできます。軽く白粉・頬紅をつけると、お顔がパツと明るくなり、笑顔が見られます。メイクしている私達もつられてニッコリ。最後に口紅を差す時には、皆さん口元をすぼめたり、ちょっと開けたりして下さいます。口紅は女性にとって一番のおしゃれなんだなあ実感する時です。

恥ずかしそうに照れているご利用者様に、職員さんの「きれい！」の声。ご利用者様はとてもうれしそうです。その笑顔を見ると私達も幸せな気持ちになります。



ボランティアさんも笑顔でお化粧しています。

「いつまでも美しく」は、女性の願い……。そのお手伝いをこれからもさせていただきます。(多田さん・綿貫さん・坂本さん)

ボランティア活動後のひととき・・・



活動を終えたボランティアさんたちは、わだん苑にてコーヒータイム。今日も、活動の事、家族の事、今話題の本の話などで楽しそうです。

活動以外にもこのようなひと時が一杯のコーヒーから生まれ、ボランティア活動継続の力となっているのでは、と先輩ボラさんに感謝です。

ボランティア講座（どなたでも参加できます！！）

今年度第1回目のボランティア講座が5月12日に「歴史に学ぶNO3・帆の会による朗読」と題して開催されました。茨木のりこ氏の「私が一番きれいだった時」という詩ではじまり充実した研修会でした。(参加者帆の会9名・ボランティア他44名)

今後の予定：各活動場所の担当者による講座：6月1日(養護サービス担当)、6月11日(デイサービス担当)、6月14日(施設サービス担当) 外部研修：7月7日

夕涼み会：8月31日 大勢の方の参加お待ちしております。申し込みは下記参照。

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(kjmotoki@kichijoji-home.com 0422-20-0800)までご連絡下さい。

さつき祭(5月20日)新しいメニューが加わりました。

5月20日の「さつき祭」に向けて食事サービスでは、毎年大好評をいただいている「さつき弁当」と「グリーンピースご飯」の販売に向けて準備をすすめております。さらに！！今年は新たに『五目ちらし寿司』と『マドレーヌ』が加わります。



また、わだん苑でご利用いただけるケーキセットも今年は選べる3種類！「パウンドケーキ」「チーズケーキ」「ヨーグルトケーキ」をそろえてお待ちしております。数に限りがありますので、お早めにご利用下さい。



吉祥寺ホーム喫茶『わだん苑』ご利用者様インタビュー

4年前の広報誌にご登場いただき、その後もわだん苑をごひいきに下さっている、素敵なお夫妻の続編をご紹介します。

柳様ご夫妻。ご主人は90歳、奥様も80代の後半、とてもお元気で年齢を聞いてびっくりされることも多いそうです。わだん苑を利用されるようになって7年、以前よりも歩くスピードはゆっくりになられたそうですが、今もお二人仲良く天気の良い日には40分近くかけて通ってくださっております。



朝食と夕食は奥様の手作りで、お昼はわだん苑のすみれセットが中心の食生活だそうです。ご主人に好きなお料理を伺ったところ、奥様のお料理は全部！というお答えがかえってきました。ほほえましいですね。

また元気の秘訣についてもお伺いしましたところ「わだん苑で食事を召上っていること。わだん苑の食事はすべて口に合います。雨の日に来られないことが残念です。」とにこやかに話してくださいました。

お二人仲良く、末永くわだん苑をご利用いただけますよう、今後もよろしく願いいたします。



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