

さくせすふる えいじんぐ

～ 健やかな高齢期を送るための合言葉 ～

社会福祉法人 至誠学舎東京

高齢者総合福祉施設 吉祥寺ホーム

〒180-0001 東京都武蔵野市吉祥寺北町2-9-2

TEL 0422-20-0800 FAX 0422-20-0897

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

発行責任者 大久保 実

発行 広報委員会

第49号 (平成27年8月号)

発行日 平成27年8月1日

吉祥寺ホーム



平成27年5月17日(日)に、第19回吉祥寺ホームさつき祭が開催されました。当日はお天気にも恵まれ、華やかなお祭り気分を味わっていただきました。ご利用者に前々から準備していたいただいていた作品展示も大盛況！たくさんのご来場者にご覧頂きました。他にも毎年大好評のバザーやさつき弁当の販売、屋外でのフリーマーケット、お抹茶体験、音楽広場など、楽しくにぎやかに時間が過ぎて行きました。

さつき祭

吉祥寺ホームの注目イベント！



たくさんのご来場ありがとうございました！また来年もお楽しみに♪



大好評の夏祭り♪

来る、平成27年8月7日(金)に吉祥寺ホーム夏祭りが開催されます！恒例となりました「夏祭り」も今年で第21回目を迎えます。

今年も、地域の皆様との交流の場として、お子様から高齢者まで多くの皆様が楽しんで頂ける様、沢山のイベントを用意しました。



第1部 (14時～17時)

ご利用者向け

第2部 (17時～20時)

地域の皆様とのふれあい

夏祭りは雨天決行です。

(一部中止イベントあり)

是非お友達とお誘い合わせの上、お越しくださいませ！

職員一同心より

お待ちしております♪



ナーシングホーム ご利用者の日常



吉祥寺ナーシングホームにはショートステイの方も含めて、53人のご利用者が暮らしていらっしやいます。前回はご利用者のプログラムについてご紹介しましたので、今回はご利用者が日々どのような生活を送っているのか、時間を追ってご紹介致します。

6:00 《起床》

洗顔や整髪等、それぞれの朝の準備をします。早起きの方、のんびりと起きる方など皆さん様々です。朝食の時間まで食堂でテレビを見たり、お茶を飲んだりして過ごします。



7:30 《朝食・歯磨き・トイレ》

洗顔などの身支度が済んで、しっかりと目が覚めたら朝食です。朝食ではご飯だけ

でなく、パンが出る日もあります。食べ終えた方から歯磨きをしたり、トイレを済ませます。



9:30 《リハビリ体操》

機能訓練の職員が指揮をとり、食堂で身体や顔の筋肉を動かしたり、声を出したりします。身体が動きにくい方や声が出にくい方も、ご自分のペースで一生懸命に参加しています。体調や気分によっては参加せずに居室で過ごされる方もいます。土・日曜日には「ラジオ体操」を行います。皆さんお馴染みの体操な

朝の体操は気持ち良いですね！



ので、とても上手です。



10:00 《ティータイム・フログラム活動・入浴》

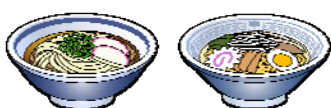
身体を動かした後は、水分の補給です。居室で過ごされる方には、職員が飲み物を部屋までお持ちします。入浴日には職員が浴室へ順番のご案内し、入浴します。



11:30 《昼食・歯磨き・トイレ》

昼食では時々麺が主食として出る日もあります。特にラーメンやうどんなどは好きな方が多く、人気のメニューです。

麺類は大人気です♪



曜日によっては、この時間にピアノや歌など、音楽のプログラム活動があります。





お花に囲まれると
自然と笑顔に
なります♪



13:30 《ティータイム・入浴》
フログラム活動・入浴
午後は飲み物とおやつを
楽しみながら、のんびりと過
ごされています。
塗り絵や書道、工作やフラ
ワーアレンジメントなどのプ
ログラム活動がある曜日もあり
ます。またベッドでお昼寝
の方もいます。毎月第1木曜
日には、その月の誕生者をお
祝する「誕生会」も行われ
ます。

18:00 《夕食・歯磨き・
トイレ・就寝》
食事が終わった方から歯
磨きをして、それぞれの部屋
に帰ります。
就寝時間まで食堂でテレビ
を観たり、他のご利用者と談
笑して過ごされる方
もいます。



21:00 《消灯》

部屋に戻ってから、し
ばらくは室内のテレビを見て
いる方もいれば、すぐに休ま
れる方もいます。夜間はご利用
者の様子を確認するため
に、職員は30分から1時間
毎に巡回をします。眠れない
様子の方には飲み物を提供し
たり、体調が優れない方の対
応など、皆さんが安
心して眠れるよう見
守り、介護します。



ご利用者が気持ちよく生活
できるよう、職員一同これか
らも頑張ります！

●さつき祭の様子●

5月17日に行われた『さ
つき祭』の準備と当日の様子
をご紹介します。

ご利用者の皆さんに協力し
てもらい、さつき祭で展示す
る作品を作りました。大きな
鯉のぼりのちぎり絵です。空
いている時間を使い、少しず
つ地道に作り上げました。



生活サービス
室の作品展示
コーナーには、
ちぎり絵の他に
も書道や塗り絵
の作品など、普
段のプログラム
活動で仕上げた



作品も一緒に展示しました。

当日は天気も良く、バ
ザー、フリーマーケット、園
芸コーナー等もあり、生活
サービス室からも多くのご利用
者が参加されました。

●中庭の様子●

夏が来て、中庭の緑は一層
青々と茂っています。そして
色とりどりの花が咲いた中庭
は鮮やかです。天気の良い日
には散歩をして景色や風、空
の色、新鮮な空気を楽しみ、
散歩中に摘んだ中庭の花を花
瓶に活けて食堂に飾ります。
四季を感じられる素敵な庭で
す。



大人気行事！ 春のバスハイク



今回は大宮にある『鉄道博物館』に行ってきました。

ホームからはバスで一時間程です。入り口前のアーケードの床面は新幹線開業当時の時刻表が描かれていて、とてもおもしろい。真つ黒な蒸気機関車の先頭部が壁に埋め込まれ、記念撮影ができるようになっていました。入場前から期待に胸が膨らみます。

入ってまず目にするのが様々な電車の車両。博物館では、鉄道がスタートした明治時代初期から現代までの鉄道技術や、道システムの歴史などがそれぞれの時代・テーマでエリアごとに展示されています。



アーケードの床面
趣がありますね♪

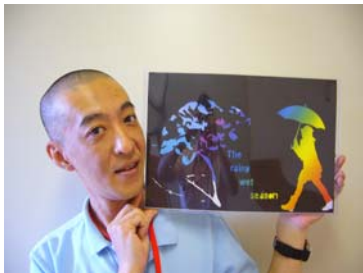
ます。いくつかの車両はプラットホームに停車するように展示してあり、プラットホームの上から車両を見たり、車内に入ることもできるようなっています。車内には、その時代ごとの服装をした人形が飾ってあり、時代背景が想像できます。昔はこうやって向い合せの座席でね、今みたいに広くないから、膝がぶつかっちゃうんだよね。座席を立つ時にはちよいとごめんよーって言いながらさー」とご利用者。私が学生の頃、毎日のように乗っていたオレンジ色の三



当施設の切り絵名人！

養護老人ホームはスポーツや音楽が得意な職員がたくさんいます。今回は切り絵の名人S職員を紹介します。切り絵歴は4年。行事担当としてさくらの花びらの飾りを作ったのがきっかけで、切り絵の楽しさに目覚めたそうです。今ではプロ顔負けの腕前！！5月に行われたさつき祭では「マリリン・モンロー」や

装をした人形が飾ってあり、時代背景が想像できます。昔はこうやって向い合せの座席でね、今みたいに広くないから、膝がぶつかっちゃうんだよね。座席を立つ時にはちよいとごめんよーって言いながらさー」とご利用者。私が学生の頃、毎日のように乗っていたオレンジ色の三



鷹行きの中央線を懐かしんでいると、「これ乗ってた乗ってた。つい最近だよ。そういえば今は銀色だよー。はい、もっと詰めて詰めてー。」と、満員電車ごっこが始まり、車内には笑い声が響き渡りました。

2階には25メートル×8メートルという国内最大級の模型鉄道ジオラマがあり、小さい子供がガラス越しに釘付けになっていました。「○○系だ！！かっこいいー！」と、私達よりとっても詳しい。

また、この豪華な電車はなんだろう？と思っていたら、「これはね、天皇陛下が乗るお召し列車っていうのよ」と、ご利用者が教えてくれました。職員には新鮮で、ご利用者には懐かしい思い出に浸った2時間の見学時間はあつという間でした。



転倒予防

自宅でもできる簡単トレーニング



暑い日々が続きますが、そんな時こそ室内でトレーニングをしてみませんか？今回は自宅でできる簡単トレーニングを紹介します。

「最近なんだか
つまずきやすい」
「転んで寝たきり
になるのが不安」そんな声をよく耳にします。【老化は足元から】と言われますが、特に足のもの筋肉が衰えてきます。その結果、足が上がりずつまずく、身体を動かす事が辛くなり、筋肉量が減る、という悪循環を起こします。



最近の研究では90歳を超えても適切な運動が身体によい効果が得られることが確認されています。つまり運動の効果が年齢制限はありません！運動で一番大切なことは「やりすぎないこと・続けること」自分に合ったトレーニング

ングはどれか、気になるメニューから始めてみませんか。ひとりでは気が進まない方は、ご家族と一緒にいるのも長続きのコツかもしれません。今回は4種類の運動をご紹介します。

①ストレッチ



①首のストレッチ
左右にじわ〜っと10秒



①上肢のストレッチ
腕を抱え込むように前に引く。じわ〜っと10秒



①体の回旋
組んだ手を肩の高さで左右に回して10秒ずつ



②大腿四頭筋
膝を伸ばしたままかかとを上げる。左右交互に10回

②筋肉向上トレーニング

力をつける



③頭の上から横に
左右に各8秒×4セット

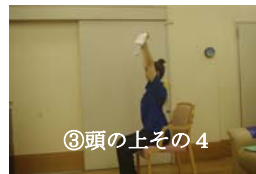


③体をひねる
左右に各8秒×4セット

頭の上その1〜5を
各8秒×4セット
椅子に座りながら行う。



③頭の上その5



③頭の上その4



③頭の上その1



③頭の上その2



③頭の上その3

③バランス向上トレーニング

バランス感覚をよくする

④持久力向上トレーニング

疲れにくくする

持久力には有酸素運動を少し長めの時間継続して行うことで向上させることができます。テレビを見ながら、座ったまま10分程度足踏みをしたり、座ったまま行うラジオ体操等やってみましょう。必ず、ゆつくりとした呼吸を忘れないで！慣れてきたら徐々に時間を増やすとより効果的です。

この4種類の運動を組み合わせ、足腰が弱るのを防ぎ、転倒予防・生活不活発病の改善予防につなげましょう！

ご紹介したトレーニングはいかがでしたか？「体は休みなく、切れ目なく、使い続けると良い」と聖路加病院の日野原先生は言います。歳をとれば身体も心も老化します。しかし、ダメにしないことはできます。要するに使い方です。私たちの体は、動かしながら使いながら、同時に調整したり治していくことができます。どうぞ「いつかやろう」から今日の一步を踏み出してみませんか？スタッフ一同、いつでも力になります！

作業療法士 和栗

認知症声かけ体験

4月から介護者教室で認知症のことをシリーズで情報提供をしています。介護されている方はもちろんですが、他にも多くの方が参加されています。

シリーズ2回目には、声かけ体験を行いました。

在宅介護支援センターの職員が認知症を有している高齢者役をしました。参加者の方が、場面に応じて実際に声かけを行い、感じたことなどを共有しました。

※自宅の中で食事をしたのを覚えておらず「ご飯はまだかな」を繰り返して話してくる人。※街でいきよろきよろしながら歩き回る人。この2つの場面を設定して、実際に声かけを体験してもらいました。



ひとつのことに意識が向いているので、少し意識をそら



すような対応として「いまご飯を作るから、少しこれを食べ待って」と声をかけるなど様々なアイディアを出して対応してくれました。

また、外で声をかけても話しは聞けるが、それからどうしたらいいかとの戸惑いの声もありました。

これだという答えはないのですが、声かけ体験を通して

認知症相談のお知らせ

認知症の高齢者を介護しているご家族等からの、認知症についての疑問や質問、どのようにに接したらいいの？など経験豊富なベテランの専門相談員がお答えします。お気軽にご相談ください。(無料)



できるだけその人の気持ちを感ぜてもらうことも大事なことであると思います。気持ちがつかめれば、その人に合った何かがみつき、安心した対応にもつながります。今後も認知症についての情報発信をしていきます。もちろん声かけ体験も実施していきます。シリーズ介護者教室は市報でも毎回ご案内していきますので、ぜひ皆さんの参加をお待ちしております。9月からは新たなシリーズが開始されます。楽しみにお待ちしております。

場所

吉祥寺ナーシングホーム
在宅介護支援センター

日時

平成27年8月19日(水)

① 10時 ② 11時

③ 13時 ③ 14時

※ご都合の良い時間にご予約ください。

問い合わせ先

吉祥寺ナーシングホーム
在宅介護支援センター

0422-20-0847

その他、8月～10月のスケジュールは以下の通りです。

市役所(高齢者支援課 601846)

8月13日(木)

9月10日(木)

10月15日(木)

《在宅介護支援センター》

ゆといえ 720313

8月5日(水)

吉祥寺本町 231213

9月2日(水)

武蔵野赤十字 323155

9月16日(水)

高齢者総合センター

511974

10月7日(水)

桜堤ケアハウス 365133

10月21日(水)

相談時間は上記と同様です。必ずご予約の上、ご相談にお越しください。

夏祭り 模擬店のご紹介♪



吉祥寺ホームでは毎年夏祭りを開催しております。今年は8月7日、食事サービス室の担当は模擬店です。今回は販売メニューをご紹介します。

☆お好み焼き

豚肉とたつぷりのキャベツを具材に、山芋を入れた生地であつくり焼きたてのようになっています。



紅生姜が入ったものと入らないものを用意して「お好み」で選んでいただけるようになっています。

☆焼きそば

お祭りの定番と言える一品。緑黄色野菜の



人参、ピーマンも入ります。

香ばしいソースの風味が食欲をそそり、雰囲気盛り上げます。ご利用者にも好評です。

☆もつ煮込み

リピーターが多く隠れた人



気を保っています。白もつと野菜をじっくり煮込んでうま味を引き出し、味噌で仕上げたおかわりしたくなる味です。

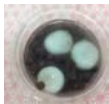
☆かき氷



こちらもお祭りには欠かせません。お子さんに混じって、見覚えのある顔がちらほら。老若男女問わず暑い夏には食べたくなってしまおう、そんなかき氷はイチゴ、メロン、レモン、ブルーハワイの4種類をご用意してお待ちしています。

☆冷やしぜんざい

もう1つの甘味は白玉を入れた冷たいぜんざい



食中毒注意報

今年も食中毒に注意が必要な季節になりました。高温多湿の環境は細菌の繁殖にとって最適なのです。



です。焼きそばやお好み焼きを食べた後にも「別腹」で入ってしまう、そんなイチオシメニューです。

☆唐揚げ&ポテト

特製のたれにじっくり漬けて込んでカラッと



揚げた鶏肉とフライドポテトの詰め合わせは、お徳感とおいしさ満載です。

☆枝豆

ビールと相性抜群の枝豆。栄養価が高いの



でお子様にもおすすめで、飲み物は生ビール、オレンジジュースなどをはじめ、昔から愛されているラムネも販売します。職員も気合を入れて準備を進めていますので、ぜひご来場ください。お待ちしております。



子どもや高齢者は暑さで体力が低下し、体調を崩しやすい時期でもあるため、より一層の注意が必要となります。

予防の基本は『きっちり手洗い』と『しっかり加熱』です。手洗いは細菌を体に入れないためにも重要です。食事の前には必ず石鹸でこすり洗いをして流水でよくすすぎましょう。二度洗いがより効果的です。

調理をする時は食材の中まで火を通すことが大事です。加熱により細菌やウイルスを死滅させることができます。食品の中心部までしっかり加熱できているか確認しましょう。

また、見落としがちなのが布巾や調理器具です。布巾は定期的に交換し、まな板などの調理器具は熱湯をかけた後、漂白剤につけるなどして消毒し、清潔を保ち食中毒を予防しましょう。

これらの予防に加え、水分・栄養補給はしっかりと行い、適度な休息を心がけ、暑さや細菌・ウイルスに負けない身体づくりをしていきたいですね。



ボランティア活動（五感で楽しく散策）

ボランティア活動の中でご利用者と散歩に出かけることがあります。その時に、ご利用者の五感に寄り添う事でより楽しいひとときとなるのではと、五感全開の散歩をテーマにボランティア講座を開催しました。

作家で五感生活研究所代表の山下柚実さん（写真）を講師に、施設前庭からけやき公園、みやじ青葉公園へと散策しました。楽しい講座でした。



施設前庭では目を閉じて耳に聞こえる音を探しました。鳥の鳴き声、自転車の音、遠くから聞こえる子供の声、色々な音が聞こえてきました。



公園までの道すがら特に視覚に意識を集中して歩いてみました。自然、植物だけではなく、街並みの形や色のコントラストについても考える機会となりました。



同じ時、同じ場にいるのに、感じ方は人それぞれ違います。同じように感じる事や違いを再認識することで、楽しいコミュニケーションがはじまります。



けやき公園では、手のひらに渡されたものは何かと、皮膚感覚を研ぎ澄まし、香りを嗅いで思いをめぐらせました。



みやじ青葉公園では、二人一組になってアイマスクを付けて歩きしました。視覚以外の感覚を頼りに、公園の五感マップ作成を試みました。相手の事を想像し、互いにサポートする感覚も共有しました。



参加者の声

＊目を閉じて、風の音・草木の香り・自然の手触り・足裏触りと新しい発見がありました。絵手紙でも目の前の物だけでなく、もっと自然を感じながら描けたら、ご利用者も楽しいのでは…と思います。

＊遠くの音を聞くということは、精神を集中させること。外へ向かう気持ちとともに、自分の中の自分に向き合う事の両方がたいせつなんでしょうか

＊五感の話を聞き 改めて健康を有難く感じ 人間の備えている機能の素晴らしさを大切にしつつ、ボランティア活動にいかしたい、と思いました。

ウォーキングだけでも楽しい散歩ですが、五感のセンサーを働かせると、目に見えるもの、耳に聞こえるもの、手触りの感じなどに新鮮さを感じて、楽しい散歩になります。「いつもは見ることによりがちですが、意識して別のスイッチを入れるとたくさん発見ができますね。」と講師の山下さん。さあ、あなたも明日からスイッチオンして散歩にかけましょう。もちろんボランティア活動でも…。

