医療法人社団公佑会広報誌

さくら

No.57 平成30年2月発行

宮崎県えびの市大字大河平 4327-37
TEL 0984−33−2127
URL http://www.kyk.or.jp

年末年始

公佑会の各施設では、年末から年始にかけて様々な行事が行われました。

年末には、クリスマス忘年会や蕎麦打ち、餅つき等を行いました。忘年会では、鍋やお酒をふるまい皆さん楽しく過ごされていました。また年始には、初詣や正月の遊びなどして正月の気分を味わっていただいたり、新年の抱負を書き初めとして書いていただきました。

入所されている方の中には、年末・年始に外出や外泊をされ、新年を自宅で過ごされる方もおられました。

また、各施設とも年末年始の雰囲気を少しでも味わっていただこうと、お飾りや門松等を飾らせていただきました。

これからも公佑会では、多くの方が元気に笑顔で過ごせるよう、職員一同、様々な活動に取り組んでいきます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

「私の考えるケアプラン」

公佑会理事長　丹　光明

介護保険におけるケアプランは、要介護者の状況や要望にもとづいて目標を設定し、その目標にむけて利用するサービスの種類や頻度を決めた利用計画書です。本来のケアプランは、要介護高齢者の身体・精神状況を検討・評価し、自立や介護量軽減を目的として作成される介護計画書のことです。これはケアプランを作成する介護支援専門員の試験の内容を見ればわかります。利用計画書の作成には、ここまでの知識は必要ありません。また、身体状況が同じでも要介護者ごとに性格や生活環境、生活史が異なり、それぞれで対策は異なってきます。現在の利用計画書で目標の達成ができるとは思えません。

身体能力、介護力、環境の要素を足した能力が、一定の基準を超えれば在宅療養は可能です。身体能力があれば介護は不要ですし、生活環境も過酷でない限り在宅での自立した生活が送れます。しかし、障害や廃用または認知力の低下などで身体能力が低下した要介護者には、介護力や生活環境の整備が必要となります。その為、ケアプラン作成においては、どこまで身体能力を向上させうるかを評価し、どういう方法を採用すべきかを検討します。そして、介護力や生活環境を調整し在宅療養を目指します。なぜなら、施設より在宅のほうが身体能力維持には適しているからです。介護施設や医療機関では、介護力も環境も整備されており、より楽に生活できてしまいます。在宅で自立心を維持し、自ら動き、社会と交流してこそ身体能力の維持ができるのです。

身体能力の評価には、筋力や関節可動域、認知症の有無、日常生活動作などを調査します。これには専門職である理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などの知識と技術が必要です。現状ではリハビリは機能訓練や可動域訓練と思われていますが、身体能力の維持向上には、介護という実生活の支援を通して行うリハビリテーションこそが重要なのです。そして、その内容を記載した計画書を介護チームで共有することで、実効性のあるケアプランが完成します。

次に介護力ですが、これは協力可能な家族や近隣の友人などが持つ、介護に使える技術力と時間を集計したものです。介護は長期にわたる対応が必要なため、協力介護者に無理がかからない様に組合せることが大事です。その後に公的な介護サービスや民間のサービスなどを検討し、総合的な介護力を見極めます。

環境とは自宅の構造や周囲の環境です。住宅はバリアフリーならば良いという訳ではなく、身体能力に適した障壁も必要です。そして、所在地は生活必需品の購入先や介護事業所・医療機関、また、生きがいにつながる場所へのアクセスが良ければ、生活環境は良いといえます。住宅の地下にショッピング街や医療機関があり、エレベータで移動できる様な建物が、高齢者には最も住みやすい住環境かもしれません。

介護力や環境の要素は身体能力の程度により、その必要性は増減します。そのため可能な限り身体能力を高くすることが重要であり、機能訓練を継続する必要があります。しかし、これは決して楽なものではありません。私も交通事故で入院し、機能訓練を受けた経験があります。頑張らないと好きなゴルフができなくなりますよとよく言われました。しかし、当時はこんなきつい事をするぐらいなら、ゴルフなんてどうでも良いと思ったものです。その時、助けになったのは担当の理学療法士です。同情したり自尊心を刺激したりする言葉で、なんとかきつい機能訓練を継続させてもらいました。そして、退院後は生活すること自体が機能訓練でした。それは、家族がいて、仕事があり、辛くても動かざるを得なかったからです。私は、まだ若くて生活意欲がありましたが、一般に高齢者は生活意欲の低下がみられます。それは、人は年を取る毎に失うものが増えてゆき、根底に「あきらめ」が生じるからです。そのため、身体能力を維持するためには、より強い意志が必要です。「心が動けば身体も動く」という言葉がありますが、心を動かすものを探すことこそケアプランの最終目標です。

リハビリテーションの本来の定義は、「障害のある人々を身体的、心理的、社会的、職業的、あるいは経済的に、各人それぞれの最大限度にまで回復させること」です。リハビリテーションは身体の回復だけが目的ではありません。そして、介護とケアプランの目標もリハビリテーションと同じであるべきです。

さくら苑 通所活動紹介

デイケアでは、様々な器械等を使用してリハビリに励んでもらっています。

自転車こぎやプーリー、階段昇降等ありますが、今回はスリングセラピーについて紹介します。

スリングセラピーのスリングは「吊るす」という意味です。その名の通り、身体を吊るして施術します。天井などから下げられた、専用の吊り下げ用の帯に身体を預けて、あとは、施術者によって揺りかごのように揺らされたり、また身体を吊った状態で様々なエクササイズを実施します。身体にかかる重力を軽減した状態を通じて、適切な負荷で身体の機能改善などを図る事ができます。スリングセラピーによる主な効果は次のようなものがあります。身体の痛みの軽減・血液循環の改善・リラクゼーション（筋緊張の緩和）・インナーマッスル（深層筋）の活性化・関節運動の正常化、姿勢の改善に関しても非常に高い効果が得られています。表層筋、深層筋を効率的に緩めることができ、その上で骨格の歪みの矯正を負担少なく実施できるためです。スリングセラピーを受けられている利用者さんにも大好評で、「腰の痛みが取れた」「足の動きが良くなった」などの感想が聞かれています。

さくらの杜 活動紹介

さくらの杜では毎月調理活動を実施しています。11月はホットケーキケーキ作りを行いました。

まずは手を洗い、席に着いて割烹着と三角巾を着用してもらいましたが、その姿を見て、自宅でもこのような格好で一生懸命料理をしていたのだなと感じる瞬間でした。

次にボールに入った水とホットケーキミックス、卵を一人ずつ混ぜてもらい、混ぜた後はホットプレートに生地をお玉で流し入れます。皆さん真剣な表情をして綺麗な形になるように流し入れていましたが、生地を流す量が多かったり少なかったりして様々な大きさになりました。生地を返す時はフライ返しで、手首を使って絶妙なタイミングで裏返しました。時々タイミングがずれてうまく返せない時がありましたが、再度チャレンジして成功した時は周囲から歓声があがりました。

出来上がりは、大きかったり、厚かったり、薄かったりと色々な形になりましたが、試食では最高の笑顔で「おいしかー」と聞かれました。

これからも、いろいろな調理活動を行っていきたいと思っています。

京町デイサービス 活動紹介

京町デイサービスでのレクリエーション活動ではカラオケや運動など様々な活動を行っていますが、今回はその中の1つである棒体操を紹介したいと思います。

棒体操の目的としては、棒を持った状態で上半身を使い体幹や腕を鍛える事と、大きな声を出しながら行う事で腹筋が鍛えられることです。

職員が元気よく声を出すことで、利用者の方達も負けじと元気な声を出され、大変盛り上がるレク活動になっています。

皆さんから「日頃、家ではじっとしていてお話する相手もいないから、ここに来て体を動かしたり声を出すから元気になるし、楽しい」と言う声がきかれます。

今後も利用者の方々がデイサービスに来る事が楽しいと思ってもらえるような、そして元気になれるような活動をしていきたいと思います。

産業文化祭

平成29年11月18日からの2日間、『第31回田の神さあの里産業文化祭』が開催されました。作品展示の部門で、公佑会の各施設からもたくさんの作品を出展しました。

心配していた天気も、始めは雨が降っていましたが徐々に晴れの天気となり、たくさんの方が来場されていました。

個人で作成している方もあれば、複数人で共同作成されている方もあり、今年も目を見張る作品の数々が並びました。心を込めて作成した物を披露できる場があるという事が、目標となったり、また、他の方の作品を見ることで刺激を受け、活動意欲の幅が広がる良い機会となるのではと思います。

今後も、このような機会を通しながら、創作も含め、趣味や活動の幅を広げられるように、各施設で取り組んでいきたいと思います。

公佑会グループ合同忘年会

昨年末に恒例の医療法人社団公佑会、株式会社ライフサポート合同の忘年会が行われ約１１０名の職員が参加しました。

挨拶や乾杯の後に永続勤務年数の表彰がありました。勤続年数20年が3名、10年が8名でした。10周年、20周年の代表の職員が喜びの言葉を述べました。

次に業務改善案の表彰がありました。これは、公佑会に勤める全ての職員が対象で、個人や各部署で公佑会をより良くすることが目的の業務改善をポスター形式で発表します。その後、皆で審査、投票し上位5位と特別賞の3件を決めて表彰を行うものです。今回は、11件の改善案の提出があり、投票総数は９０４０票でした。今後も創意工夫し公佑会が発展し続けるだけでなく、利用者や地域・社会に還元できる様に努力したいです。

その後は、職員の余興やお楽しみ抽選会・万歳三唱、記念撮影をして盛大に盛り上がったまま終了となりました。今年の年末も楽しく忘年会に参加できる様、一年間努力し仕事に臨みたいと思います。

新人職員紹介

①趣味　②休日の過ごし方　③抱負

坂本（さかもと） 真由美（まゆみ）
さくらの杜　看護職

①ドライブ・ボーリング
②家事、子供とゴロゴロ
③何事においても学びを自分のものにできたらいいなと思っています。

杉元（すぎもと） いずみ
さくら苑入所　看護職

①韓国ドラマを観る
②子供の部活の送迎や家事など
③頑張ります。

安縣（やすかた） 陽子（ようこ）
さくら苑　事務所

①買い物・近場の温泉巡り
②掃除・洗濯をして、出かけたり温泉に行ったりして過ごしています。
③1日も早く仕事を覚えることを目標に、やるべきことを日々きちんと頑張り続ける！

大木場（おおこば） 千尋（ちひろ）
さくら苑　事務所

①バレーボール
②映画鑑賞
③職員の一員として、一日でも早く戦力になれるように精進していきます。多々、迷惑を掛けると思いますが、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

＊編集後記＊

今冬はかなり寒さが厳しく感じます。早く暖かい日が来て欲しいものです。

今回は、年末、年始の模様を1面でお伝えしました。どの施設も工夫を凝らし行事を行い、利用者に喜んでいただいたようでした。年末年始は慌しく感じますが、正月を迎える風景は大変いいものだなと感じます。

さて、広報委員会では今年も、公佑会での活動内容等をお伝えできればと思っております。どうぞ、よろしくお願い致します。

これから、まだまだ寒いが続くと思います。感染症には十分気をつけてお過ごし下さい。

URL http://www.kyk.or.jp
※Facebookは公佑会のホームページよりお入り下さい。