医療法人社団公佑会広報誌

さくら

No.64 令和２年６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

新型コロナウイルスの影響で外出自粛や３密（密集・密接・密閉）に気を付けて対応を行ってはおりますが、緊急事態宣言前に花見を行えた部署もありました。

苑庭での桜の花見だけでなく、牧場の里の桜やグリーンパークえびのの菜の花畑、大河平ツツジ、真幸駅の桜やシャクナゲを見に行くことができたようです。色とりどりの花の近くを散歩したり、歌を歌い始める方もいらっしゃいました。

今年は天気に恵まれ花見日和が多かったのですが、外出自粛に伴い思い切り外で楽しむという事ができませんでした。一日でも早く、元の日常に戻り外出や交流等ができるようになる事を願うばかりです。利用者の皆さんも様々な活動を楽しみにされているので、庭での季節の花見や行事、活動等、今できる事を考え楽しく過ごせるようにしていきたいと思います。

新任医師より皆様へご挨拶

永田耕一

この度3月30日より、私（79歳、内科医）と家内が、このさくら苑にお世話になることになりました。私が当地へ赴任して最初に驚きましたことは、水がきれいなことでした。水道の蛇口より出る水は天然水だそうですね。町の中に流れている小川に鯉が泳いでいました。そして水がきれいな為か、お米が大変美味しいですね。また、晴れた日には、天空にたくさんの星々が見られるときました。そしてはるかかなたに霧島連山が見られ、夏にはおそらく私の故郷の岡山に比して気温が暑くなる為か、周囲の木々の勢いも旺盛に感じられました。

一緒に連れてきました家内は、認知症による記憶力の減退が進んでいて、理解力が不十分となっており、皆様に種々と御迷惑をおかけすることになると思いますが、どうかよろしくお願い致します。家内もこのさくら苑にお世話になりまして、早1ヶ月少々となりました。当初は環境も変わり、認知症の悪化を心配していましたが、職員皆様の温かい対応に、くつろいだ緩やかな一日一日を過ごさせていただき、私も一安心しています。

私達2人、こうしてこの土地に来させていただき、こうしたご縁をいただき、家内とともにありがたく、感謝を申し上げます。

私も公佑会の仲間入りを果たしましたが、日々体の健康には十分気を使い、今後微力ではございますが、少しでも皆様のお力になれればと思っていますので、よろしくご協力をお願い致します。

入社式

今年度も公佑会に新たに職員が2名入職しました。介護老人保健施設さくら苑の医師と、同施設の入所部門に介護職の新卒社員が1名それぞれ配属されています。

介護職員は去年、高校生の時にさくら苑の同部署にて研修した経験から、就職先としても公佑会を希望し、今回の入職に至りました。

令和2年4月1日には公佑会入社式が行われました。はじめに理事長より激励の言葉があり、その後辞令が交付されました。辞令交付後は、新職員より抱負が語られ、参加した主任者たちも真剣に聞き入っていました。

新入社員の入職に伴い、今年も新人研修が2週間にわたって行われました。今年度もパートから正社員へ登用された職員もおり、今後が期待されます。新人研修は、新入社員はもちろん、主任者や他の職員にとっても自らを振り返る良い機会となります。今回の研修も有意義なものとなりました。

さくら苑へ配属の医師と、さくら苑入所に配属の介護職員については同ページに寄稿しておりますので是非併せてご覧ください。

今後ますます地域の皆様にとってよりよい介護サービスを提供できるよう、職員一同取り組んでまいりますので、新入社員共々よろしくお願いします。

新入職員紹介

井上（いのうえ）　佑真（ゆうま）

さくら苑入所

介護職

①趣味　バレーボール

②休日の過ごし方　仲のいい友人と遊ぶ

③抱負

知識や技術の更なる向上！主任、副主任クラスを目指します。

作品紹介

マスク不足解消と感染予防や楽しみ作りの1つとして、さくら苑デイケアではマスク作りを始めました。

職員が型紙の作成と布の裁断を行い、それを男性女性関係なく利用者さんが一針一針手縫いをしていきます。自宅にミシンがある方は、型紙を持ち帰り自宅で作成して、次の利用日に完成させて見せてくださる方もいらっしゃいます。

ステキな作品ができているので、少しですが、ご紹介させていただきます。

インターン学生受け入れ

介護人材の不足が言われて数年経ちますが、公佑会では外国人の技能実習生の第一として、ベトナムのフート大学よりインターン（就業体験）学生を1名受け入れました。

2月16日に配属され、そこから約半年間、さくら苑で介護と日本語を学んでいきます。同じアジアで生活していながらも言葉や文化、国民性は全く違うものです。日本語を勉強し、期待と不安を持って入国してくる学生をスムーズに受け入れる環境を作ることは、働きやすい職場環境を整備することに繋がっていくことと考えています。生活面のサポートや現場での指導等を行い、学生たちだけでなく利用者、ご家族の皆さんも安心して過ごせるように努めたいと思っています。

初めてのことで、ご迷惑やご心配をおかけすることもあると思いますが、何かございましたらいつでも職員にお伝え下さい。

- 名前（年齢）：**グエン・ゴック・アイン（23歳）**
- 出身：**ベトナム　フート市**
- 好きな日本語：**さくら**
- 初めて覚えた日本語：**おはようございます、こんにちは**
- さくら苑（えびの市）の印象：**皆さん楽しい、好意的で感じが良い**
- 大変だと思う事：**漢字の勉強、聞き間違える事**
- 休みの日は何してる？：**勉強、料理、掃除、ベトナム（両親）に電話する**
- 目標：**ベトナムに戻って卒業して学位をとり、日本に戻って介護を続けたい。**

さくら苑新館活動紹介

さくら苑新館では、楽しみながら身体を動かす活動を行い、運動の機会を作っています。

駐車場の一部を整備して、天気の良い日はグランドゴルフを行えるようになりました。皆さん、打ったボールの行方で、笑顔になったり悔しい表情をしたりしながら一歩一歩前に進まれます。ホールポストに入ると、付き添った職員に満面の笑みをこぼし、他利用者からの拍手や歓声に一段と嬉しさが増しているようです。

グランドゴルフは、不安定な地面で、狙ったところに力強くボールを打つので、バランス能力や腕、足腰の力がしっかりしていないと打てません。その為、バランス能力や筋肉の強化につながります。また、プレイする中で、どのように攻めるか作戦を立てたり、力加減や方向を見定めたりと頭も使います。無意識のうちに脳と筋肉の連携が高まるとともに、自然と他利用者や職員と関わりを持つ事にもなり、肉体的にも精神的にも楽しみながら健康的に身体を動かすことに繋がります。

今後も利用者の方が「またやりたい」「楽しみだ」と思える活動を実施していきたいと思います。

さくら苑入所活動紹介

さくら苑入所では、季節感を感じて頂く為に夏は菜園活動、冬には餅つきやそば打ちを行っています。今回は、春のお茶作りをご紹介したいと思います。

今年は、「茶摘み」歌にある様に八十八夜に実施しました。例年なら代表の利用者が園外活動として茶摘みを行うのですが、感染症予防の為に職員が摘んだ茶葉を選定し、洗う作業から参加していただきました。

お茶の葉や釜、しょけ（ざる）を準備すると「もう夏になるね」「田んぼや畑が忙しくなる」という話をされながら作業をされていました。お茶を煎って揉む工程に入ると、入所フロア全体にお茶の良い香りが広がり、利用者だけでなく職員も清々しい初夏の陽気を味わう事が出来ました。

昔は、どの家庭の庭にもお茶の木が植えてあり、この時期に一年分のお茶を家族総出で作ったそうです。懐かしく、なじみのある作業を行う事は、回想法という認知症のリハビリ手法の一つです。同世代と体験を共有する事でのやすらぎや職員に指導するという事で自信や意欲を向上させる事にも繋がります。

さくら苑では「生活がリハビリ」の信念のもと、レクリエーション等の活動を実施したいと思います。

防災訓練

3月31日に公佑会の防災訓練を行いました。

緊急連絡網や各施設の消火器、火災受信機の設置場所と使い方の確認を行ったあと、応急担架の作り方や避難方法等の説明を受け、初期消火、通報、避難誘導などの模擬訓練をさくら苑にて行いました。

実際に火災が起きた場合にも確実に利用者を守ることが出来るよう、職員は真剣な姿勢で取り組んでいました。また、応援に駆けつけた職員へ的確な指示を出すこと、職員同士でコミニュケーションを取り合うことが重要だと再確認しました。

初期消火できるかどうか、判断するのは難しいかもしれませんが、一般的に初期消火が可能なのは、火が天井に燃え移るまでと言われています。

被害を最小限に抑える為、日頃から消火器と屋内消火栓の位置や、使い方等を確認し、火災発生時に迅速に行動できるように備えていきます。今後も防災訓練を繰り返し実施し、改善しながら、人命救助の徹底に努めていこうと思います。

腰痛予防

国民の約80％が、一生に一度は「腰の痛み」を経験するといわれています。男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです。日本では痛みがあるとすぐに、安静第一になりがちですが、それは間違いです。

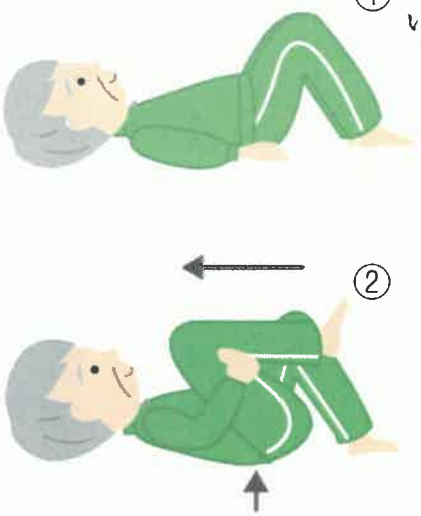
過度な安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になってしまいます。腰に痛みを感じてもできるだけ安静せずに、早期から徐々に活動することが推奨されています。

今回は、寝てできる腰痛体操をご紹介します。

①息を吐きながらお尻を5秒持ち上げます。身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げ、お尻に力を入れます。

②息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして20秒止めてください。次に、もう片方の足を同じようにしてください。この時、おなかの力を抜いてお尻や腰が伸びるようにします。

※この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください。



令和２年度介護教室予定

6月28日　第110回
　新型コロナウイルス感染予防の為に中止
8月30日　第111回　転倒予防
11月8日　第112回　感染症
2月14日　第113回　介護技術

今年度の予定は、感染症等の状況を考慮しながら実施の検討を行っていく予定です。中止や延期となる場合もございますので、ご了承下さい。

令和２年度さくら苑夏祭り中止のお知らせ

今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を鑑み、７月末に開催を予定しておりました「さくら苑夏まつり」を中止することを決定しました。

楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ございませんが、感染拡大を防ぐための対策として、御理解と御協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

編集後記

寒さが落ち着き、風が心地よく感じる時期となりました。

折角いい気候になったのに、思い切り外での活動が出来ない状況が続いています。

新型コロナウイルスの影響で、全施設の面会制限にご理解、ご協力を頂きまして感謝しております。これから、どのような状況になるか分からないですが、感染予防を第一に運営していきたいと思います。

さて、今回の広報誌はいかがだったでしょうか？外出などの活動ができない中、各施設で工夫を凝らして活動を行う様子をお伝えしました。

今回の広報誌で現在の委員で作るのが最後となります。次号からは新たなメンバーで、活動状況などをお送りしていきたいと思っています。

これからも、どうぞよろしくお願いします。

URL http://www.kyk.or.jp
※公佑会ホームページでは最新情報を公開しています。是非ご活用ください。