医療法人社団公佑会広報誌

さくら

No.65 令和2年10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

敬老の日は、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことと記されています。

私たちは介護をするうえで、利用者の方と接する時は「人生の大先輩」であることを念頭において関りをもっており、毎年敬老会を開催出来る事を嬉しく思っています。

今年も9月12日から19日にかけて公佑会の各施設では敬老会が行われました。毎年、慰問の方々のご協力をいただき、賑やかに実施していますが、今年は感染症予防の影響もあり、慰問の方々をお呼びすることが出来ませんでした。職員の出し物を利用者の方々に喜ばれるよう企画し、楽しんでいただけるよう練習に励み、各施設当日を迎えたようです。色々な準備や練習の成果もあり、利用者の方々の笑顔が職員の心に温もりを与えてくれました。

長寿を迎えた利用者の方々本当におめでとうございます。

夏の行事

今年の夏は、感染症の影響を受け、いろいろな行事が自粛されましたが、各施設では、涼を求めて、様々な夏を楽しむ行事を行ってきました。その中で、盛り上がりを見せたのが素麺流しとスイカ割りです。

素麺流しは、竹を割ったものを使用して素麺を流していくと、箸を伸ばし素麺をつかまえニッコリとされていました。皆さんに大変喜んでいただき、普段、食が細い方なども雰囲気が変わることで食が進んだようでした。

利用者の方から「上手く出来たね。」「美味しいね。」との言葉を頂き、大満足な様子でした。

また、スイカ割りは各施設の菜園で育てたスイカを使用。応援にも熱が入り、スイカが割れた時には大歓声が上がりました。

なかなか、思い通りに行事が出来なかったりしますが、今後も工夫を凝らして、皆さんに喜んでいただければと思っています。

さくらの杜活動紹介

さくらの杜では先日、縁日レクリエーションを行いました。

今年は、感染防止の観点から毎年恒例の公佑会の夏祭りも中止。

そこでさくらの杜では、『こんな時だからこそ縁日やるぞーの会』と題し、かき氷、ヨーヨー釣り、的当て、記念写真と4つのアトラクションを計画して、入居者の方にも店員役をしていただきました。

「冷たくておいしいよ。」「もう一杯おかわりちょうだい。」と、とてもおいしそうにかき氷を食べられていました。的当てでは、「いっぱい景品を取ったよー！」と嬉しそうに話され、ヨーヨーを釣ったり、職員お手製の顔抜きパネルで記念写真を撮ったりしました。楽しい時間はあっという間に過ぎるものです。「今日はありがとうね。すごく面白かったよ！」と笑顔で話され、握手をする入居者さんもいらっしゃいました。

今後も「楽しい」「面白かった」と思える活動を入居者の方と共に計画し実施していきたいと思います。

介護教室

さくら苑では、平成10年2月から22年間にわたり109回の介護教室を行ってきました。

地域の皆様に少しでも介護について考えていただく機会や、興味を持っていただく事を目的に開催してまいりました。しかし、今回の感染症流行に伴い4月と6月の介護教室を断念せざるえませんでした。

介護教室を実施できずとも、違った形で介護についての情報や技術を提供することができるのではと思い、今回、介護教室テキストを作成する運びとなりました。

今回のテーマはリハビリスタッフによる「転倒予防」となっています。ご希望される方は、さくら苑にお問い合わせ下さい。是非、ご一読して頂き、少しでも皆様のお役に立つことができれば幸いです。

まだまだ感染症の終息の目途が立たず、介護教室の再開も未定ですが、さくら苑で出来る事を常に模索し、利用者・ご家族・地域の皆さんの協力を頂きながら地域貢献が出来ればと考えています。

祝！100歳超

毎年、敬老の日前後に市町村長や県の職員より長寿者のお祝いを述べに来苑されていますが、今年は、感染症予防対策の為、外部の方の受入れができず、長寿者のお祝いの来苑もかないませんでした。

今年、公佑会で100歳以上になられる方は、各施設併せて4名いらっしゃいます。最高齢の方は満102歳（女性）です。

これからも、利用者の皆さんが健康で楽しく生活できるように、私たち職員も皆さんと共に頑張っていきたいと思っております。

この場をお借りして、改めて、ご長寿おめでとうございます。

京町デイサービス活動紹介

さくら苑京町デイサービスでは、歩行訓練のひとつとしての屋外散歩を行っています。

京町デイサービスの周りには、屋外散歩に適したコースが2つあります。田んぼを貫く一本道を往復するコースと、近くの保育園を目指して何枚もの田んぼをぐるりと回る1㎞のコースがあります。

屋外散歩の良いところは、解放感と季節を肌で感じられるところではないでしょうか。今の時期は、真夏の暑さが和らぎ、田んぼを吹き抜ける風にも爽やかさが感じられます。田んぼの稲穂はこうべを垂れ始め、実りの秋を感じられます。

散歩の最中の会話では「こん前、田植えをしたのにもう稲刈りの時期が来るな。」「稲が黄金色になって来たな。」など、若い頃の稲作りの苦労話などに話題が尽きません。また、屋外に出る解放感からか、時には普段聞けないような面白い話や、お悩みなどを話されることもあります。散歩中に忘れていけないのが水分補給です。会話をしながらの屋外散歩は、心地良い喉の渇きを与えてくれるのか、皆さんコップ一杯のお茶をグッと飲み干されます。

これからも、楽しくお話をしながら屋外散歩を続けて、皆さんの心身を潤い、気力・体力・脚力の向上に繋げていきたいと思います。

さくら苑デイケア入所活動紹介

男性利用者さんから「きゅうりを貰ったけど、漬物か塩をつけて食べるしかないのよね。どんな風に料理をすればいい？」と尋ねられ、それを聞いていた他の利用者さんも「そんなもんよ。」と言われていました。

夏の暑い日は火を使いたくもないとの事で、火を使わない調理方法の指導を行えば家でもできるのではないかと考え、園芸活動できゅうりを植えていた事もあり、男性利用者さんを中心に何を作るか考え、酢の物に決定！

材料も利用者さんと相談しながら決めました。きゅうりの他、カニカマやワカメ、ちりめんじゃことすぐに使用できるもの、酢も市販のすし酢を使用しました。すし酢を使用することで味を調える必要もなく、「これは家でもすぐにできるね。」等の声も聞かれました。カニカマは家ではなかなか使わないとの事で、「お店のどこに売っているの？」と質問があり、「美味しいから今度買ってみる。」等の声も聞かれました。

「カニカマの代わりにちくわでも美味しいですよ。」のアドバイスに「知らなかった。」「家でもやってみる。」との声も聞かれました。おやつの後に、利用者さんに少しづつ味見をしていただき、女性利用者さんからも、「上手にできているね！」「こんなに材料が入っていたら御馳走だね！」とお褒めの言葉が多く、大変喜ばれていました。

これからも、会話の中で出来ないことなどを拾い出し、簡単な方法で自宅でもできることを指導し、少しでも長く自宅で過ごすことが出来るように支援していきたいと考えています。

エコバック作り

今年7月のレジ袋有料化に伴い創作活動の一環であづま袋を作りました。

作成のきっかけは、利用者との会話の中で「エコバックを買われましたか？」の質問に対して「あづま袋を作れば良い。」という話があったからです。あづま袋とは、風呂敷や手ぬぐいを縫い合わせて作られた携帯に便利な袋で、お米を運ぶ時などに使用したとの事です。知らない職員も多く、教えて頂きながら作成しました。

「懐かしい。」と言われながら女性利用者が作られていましたが、作業を見学されていた男性利用者からも「作ってみたい。」と声が聞かれて、慣れない針仕事にチャレンジされていました。始めは「目が見えん。」「肩がこる。」と言われていましたが、皆さん真剣な表情で取り組まれ、色とりどりのあづま袋が出来ました。

職員指導の下にリハビリを実施するだけでは無く、利用者から日々様々な物を学ばせて頂いてます。今後も、利用者職員双方の生活の質が向上出来れば良いと考えています。

※自宅にある手ぬぐいで出来ますし、ミシンも必要なく、手縫いで簡単に出来ますので是非お試し下さい。

ストレッチ体操

7月に入ってから午後より、リハビリスタッフが主体となって、ストレッチや筋力トレーニングの一環で『01（ゼロワン）体操』を始めました。これは、"１００歳を超えても元気に過ごして欲しい"との思いが込められています。まずは、ストレッチを行い、徐々に筋力トレーニングに移ります。40分ほどかけて全身の運動を行っていく体操です。

初めの頃は、職員でも筋肉痛になる事がありました。しかし、利用者の皆さんからは好評で、「これはいつもは使わないところを動かして良い運動になる。」「家でも出来る運動だから良かねぇ。」と積極的な参加が見られています。また、「自宅でも思い出しながらやっているよ。」との声も聞かれ、リハビリスタッフも励みになっています。

無理は禁物ですが、継続していく事で元気に過ごせるよう、腰痛予防や転倒予防、筋力及び体力の向上を目指していきたいと思います。

オンライン面会

新型コロナウイス感染症対策の為に、面会に制限を設けさせて頂いてます。

その為に、ご家族やご親族の皆様に多大なご迷惑と心配をおかけしていますが、ご協力ご理解いただき感謝申し上げます。

その中でもオンライン面会は継続して実施しており、スピーカーから聞こえてくる声も良く聞こえると利用者やご家族から好評です。実際に会って、触れ合ってというのは未だに難しい状況ですが、少しでも安心できる事が出来れば幸いです。

来館時は、マスク着用と検温・アルコール消毒に協力を頂いています。

公佑会が指定する感染特定地域への外出、特定地域の方と接触された場合や、体調不良がある場合は入館をお断りさせて頂いていますので、ご了承下さい。特定地域や面会予約状況に関しましては、ホームページ上でも確認できます。ご不明な点等ございましたら、さくら苑にご連絡下さい。

・電話受付：（さくら苑）0984—33—2127
・ホームページに関しては同面のＱＲコードを利用下さい

新入職員紹介

大峰（おおみね） ちづる
さくら苑
事務職

①趣味
ネットサーフィン。
②休日の過ごし方
猫とたわむれる。
③抱負
医療従事者である事に自覚を持ち、ミスを減らしたいです。

岡原（おかはら） 千晶（ちあき）
丹医院
看護師

①趣味
食べる事
②休日の過ごし方
家事や育児に追われながら、時間を見つけＤＶＤ鑑賞。
③抱負
産休、育休でブランクが少しありますが、一からの気持ちで頑張りたいです。

編集後記

今年の夏は、異常な暑さでしたが、それもひと段落し、すっかり秋の景色になりました。

皆さん、熱中症など大丈夫だったでしょうか？

さて、公佑会でも感染症の影響により、様々な行事が中止や縮小となっています。毎年、盛大に行う敬老会も、今年はご家族やボランティアの参加ができず、職員と利用者のみでの敬老会となりました。少しでも、利用者に喜んでもらえるよう、職員もかなり工夫を凝らしたようです。

今後も状況によっては、中止や縮小をせざるを得ないことが色々とあるかもしれませんが、この広報誌やホームページを通じて、皆さんに公佑会での活動を報告できたらと思っています。

これから、インフルエンザなども流行ってくる時期となります。体調には十分に気をつけてお過ごし下さい。

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。