



社会福祉法人 御前崎厚生会
 特別養護老人ホーム 灯光園
 電話 (0548)63-3729(代表)
 FAX 63-4131
 灯光園デイサービスセンター
 63-6002
 灯光園在宅介護支援センター
 63-5116
 灯光園居宅介護支援事業所
 63-5115



春に向かって

施設長 澤島 久美子

春の気配を感じるころとなりました。暖かくなると、重かったからだが少しずつ軽くなるような気がします。残念ながら私の体重の変化はありませんが、空を見たり、海を見たり、木々の緑をうれしく思いながら散歩するのは気分がいいですね。

過日、新神子の水島やぶさんが百歳を迎えられ、お祝いの会をしていただきました。副市長さんから賞状を頂き、とてもうれしかったです。今日の水島さんは、シルバーカーでリハビリの部屋まで歩いて来て、マシンの訓練をし、元気な大きな声で職員と話をしていました。おちゃめなところがあり、みんなを笑わせます。

灯光園には百歳以上のお年寄りが六人生活されています。全体の平均年齢は八十八歳です。

お年寄りの皆さんがその人らしく、のびのびと生活することができるようにと願います。

灯光園の取り組み

澤島 久美子

灯光園が介護力向上の取り組みをしていることは、この「みさき」でも再々紹介しているところですが、二十七年度は二人の職員が二カ月に一度、岐阜の分校で研修を受けています。

岐阜に朝早く出掛け、一日研修し、翌日灯光園で介護力向上委員会を開きます。研修の内容を皆に報告し、課題を決め、次の研修会までは毎週のケア会議の司会をします。ケア会議では利用者全員の課題への取り組みの検討をします。その会議の参加者は、各ユニットの介護士、相談員、看護師、管理栄養士、歯科衛生士等です。

また、灯光園の代表として岐阜分校へ参加している二人は灯光園の看板を背中に背負っているわけで、責任は重大です。既におむつゼロを達成しているの、分校の中では優等生として見られます。質問にも答えなけ

ればなりません。介護士として成長する期間です。

取り組みは長く続いています。長く続けているからこそ結果が見えます。入所されたその日からおむつを外し、トイレに座っていたら、水分をたくさん飲んでいただき、ご飯をしっかりと食べていただく。一メートルでも歩くことに挑戦することや、下剤を撤廃することなどです。

目的は、利用者さんが元気があった頃の生活を取り戻すことです。少しでも自由な身体、自由な生活をしていただきたいと思っています。身体を動かすことを億劫ではなく楽しいと感じてくれるといいなと思います。

最近、歩行補助具「ポポ」を購入しました。立つことができず、歩行を支援するマシンです。専門の道具を使うことで生活が広がりました。

管理栄養士や歯科衛生士の採用も大きな力になりました。

いろいろな力の終結で、更に一歩上を目指したいと考えます。

よく噛んで楽しい食事

歯科衛生士 鈴木 美穂

日本は世界一の長寿国です。現在、約四人に一人が六五歳以上の高齢者となっています。

野生動物は、高齢になり歯が抜け、食物を噛むことができなくなると寿命を縮めますが、幸い人間は歯が抜けても生きていくことができます。柔らかく加工された食品があり、歯が抜けても入れ歯を使えば、再び自分で噛むことができるようになるからです。口から食べることが困難になった場合でも、チューブを使って必要な栄養を摂取する経管栄養という手段もあります。

しかし、食事はエネルギー源や栄養を補給するためだけのものではありません。食べ物の香り、味わい、歯ごたえ、舌触り、喉ごしといった食の快感やおいしさ、季節感を人に与えてくれます。特に高齢者にとって食事は、生活の大切な彩であり、楽

しみのひとつです。

「よく噛んで食べる」ことは、健康にとって様々な良い効果をもたらします。

肥満防止 ゆっくりよく噛んで食べることで、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。

言葉の発達 口の周りの筋肉を使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。**脳の発達** 脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを予防することができます。

歯の病気予防 よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

癌の予防 唾液に含まれる酵素が、食品の発ガン性を抑えるので、癌の予防につながります。

家族や仲間とおいしい食事をよく噛んで食べ、楽しい会話をすることは、心身ともに自立して暮らすことのできる健康寿命を延ばす秘訣と言えるでしょう。

元気と笑顔をつくるケアを学ぶ

介護士 伊藤 大典

私は灯光園に入職するまでに3年間の介護職経験がありました。灯光園のお年寄りの元気な姿、明るい表情に非常に驚き、この光景を実現しているケアを学びたいと思いました。

講習では、1年間をかけて水、食事、排泄、運動の基本ケアを学びます。科学的介護を標榜し基本の習得を徹底して要求されます。おかげで私もようやく少しだけ基本ケアを体で覚える事が出来るようになりました。学習と実践とは違います。施設において実践する取り組みが行われなければ意味をなしません。他施設においては、他職員の理解が得られず実践できないという悩みが多く聞かれます。灯光園では全職員が積極的に介護力向上に取り組んでおり、こうした職場環境こそがケアの向上と利用者の笑顔をつくっています。

笑顔に励まされて

— 介護力向上

講習会に参加して—

介護職員 栗林 達典

2ヶ月に1回、岐阜で行われている講習会に1年間参加してきました。介護力向上とは何か、科学的で専門性の高い介護を行い、利用者の自立性と生活の質の向上を支援する、その為に必要な理論と技術を身に付ける事です。

話をしなかった利用者が会話をできるようになり表情が豊かになる、歩かなかった利用者が歩くようになる、認知症状が改善していく過程をみていると、講習会で学んだことは自立性と生活の質の向上を目指すためには必要なことだと実感します。

1年かけて勉強し、学んだことを実践することで利用者の皆さんが元気になって自分でできることが増えていくことがとても嬉しいと日々感じています。これからも、利用者の笑顔を励みに頑張ります。



先日、西千葉の方から平成の坂本竜馬が来て歌を披露してくださいました。昔懐かしい曲や自身の歌を聞かせてくれました。涙をながし聞いている利用者もいました。暖かくなってきたので、外出の機会をたくさん増やしていきたいです。



ボランティア紹介

「皆さんの頑張る姿をみて 元気をもらって帰ります」

のこぎり演奏 松下 肇さん
キーボード 岩堀 幸三さん

「ぎいよん、ぎよんぎよん、ぎよん、ぎよんぎよんぎよん……」のこぎりが奏でる物悲しいメロディが、「昭和の枯れすき」や、「影を慕いて」にぴったりで、じんわり心にしみわたります。

月に一度の「のこぎり演奏会」、懐かしの昭和の歌謡曲や童謡など自然と声が出てきて、大合唱になることもあります。「いや〜すばらしい。皆さん本当にお元気ですね。」曲間のお喋りも楽しく、あつという間の一時間です。

のこぎりとハーモニカを演奏される松下肇さん、キーボードとギターを演奏される岩堀幸三さん、近所同士のお二人は、定年を機に活動を開始され、月に



二十五か所、年間延べ七千人ほどの皆さんに演奏会を届けています。

「好きなことができて、喜んでもらえて楽しいよ。」と岩堀さん。「頑張る中で、いつも明るくげんきで活動的な体になっていた。身体がきくうちは続けたいよ。」と、松下さん、同級生からは若返ったといわれているそうです。いつもありがとうございます。そして、これからもお待ちしています。

灯光園デイサービス

八木 麻里

ありがとうございます

先日、日本財団（福祉車両一部助成金事業）から福祉車両が届けられました。昨年に、応募し書類審査が通り当選し、居宅介護支援事業所に新しい車が仲間入りしました。カラフルな日本財団のマークがかかれていて一目を引きます。これから、ケアマネがこの車で御前崎周辺の街かどを走ります。



ご寄付ありがとうございます

ございました

植田 藤夫 様 (衣服類)
小田 吉次 様 (人形飾り)

灯光園

- 二月 麻妃様 (書道クラブ) 一回
- 乙坂 昇平様 (家族会楽団) 一回
- 大澤 晶子様 (家族会楽団) 一回
- 小野田 薫様 (家族会楽団) 一回
- 山崎 麻妃様 (書道クラブ) 一回
- 松尾 貴臣様 (ホスピタルライブ) 一回

灯光園デイサービス

- 二月
- 川口 節子様 (絵手紙) 二回
- 横山 守様 (パワーハピリ補助) 九回
- 清水ソノ子様 (カラオケ支援) 九回
- 松下 肇様 (のこぎり演奏) 九回
- 松下けい子様 (傘踊り) 一回
- 二月
- 川口 節子様 (絵手紙) 二回
- 横山 守様 (パワーハピリ補助) 九回
- 清水ソノ子様 (カラオケ支援) 二回
- 松下 肇様 (のこぎり演奏) 九回
- 岩堀 幸三様 (のこぎり演奏) 一回

編集後記

まだまだ朝晩冷えますが、日中は暖かく過ごしやすくなってきました。花粉という強敵がいりますが、外に出て運動不足を解消できればと思っています。Y

ボランティア活動 ～ありがとうございます～