



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



五月に

施設長 澤島 久美子

九州では大きな地震があり、被災された皆さんが大変な苦勞をされています。五年前の東北の地震を忘れることができないのに、またです。

五年前、岩手県の大槌町にボランティアに行かせていただき、自宅を津波で失い仮設住宅に住む一人暮らしのおばあさんと友達になりました。現在は八八歳になられるのですが、最近新しくできた町営住宅へ移りました。新茶を送ったら、元気な声でお礼の電話をいただきました。大槌まで行くことがかなわず、一年以上会っていないのですが、写真をいつも見ているので声を聞いただけで丸い顔の笑顔が浮かんできます。遠く離れていますが、心のどこかがつながっていると感じます。

被災された皆さんに笑顔が戻るよう、復興を願います。

わたしの仕事

— 笑顔を見つける —

デイサービスセンター
主任介護士 八木 麻里

「まさか、こうなるとは思わなかったよ。人生何が起こるか分からない。できるときにやりたいことをやっておきなさいよ。」
今から十七年前の平成十一年、灯光園デイサービスを利用されていた方の言葉です。

その言葉が何ごとにも消極的な私の背中を押してくれました。まだ若くて何も知らない、介護の仕事を始めただけの頃のことです。飽きっぽい私が、十年間、健康表現体操を続けることができました。デイに来てくださる方の健康のために何をしたらいいのか、ダンベル体操や、レクリエーションの講座と、同僚と共に関わりました。

「レ・クリエーション」それは「人間性の回復」です。疲れた

心や体を癒すのは「楽しい」と思う時間を仲間や家族と過ごし、自分の好きな事をしたりして「満足感」や「達成感」「やる気」などの感情を持つことです。さらに、デイで行われるレクリエーションには、深い意味があることを知りました。

「えっ、おじいさん、こんなに笑うの？」家にいる時と全く違う表情に驚かれる家族も多いと思います。

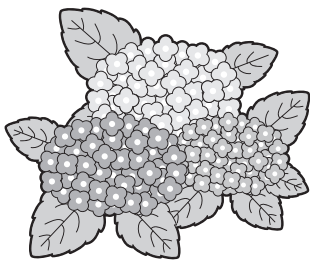
デイサービスという集団の中では、出来る人が出来ない人のお世話をする場面をよく見かけます。自宅では徘徊と言われる行動で困らせる方も、ズボンを上げるのに苦労をしている方を見れば手伝われています。「ありがとうございます」「はいね」言葉も交流も自然と出てきます。私も「ちよつと」と呼ばれ、エプロンの「立て結び」を直していただくことがよくあります。大勢の中で役割を見出し、自分の存

在価値を確認することは、生きることの「喜び」につながっていくのではないのでしょうか。

人生何が起きるかわかりません。失うものばかりではありません。失わないもの、失って得るものもあります。

今の自分を認めて前を向き、顔を上げましょう。あなたを気にかけてくれていて誰かの顔があるはずですよ。

あなたの笑顔は私の元気
笑顔を見つける介護の仕事、これからも続けていきたいと思っています。



よく噛んで楽しい食事2 噛めば噛むほど認知症予防

歯科衛生士 鈴木 美穂

よく噛んで食べると頭が良くなると言われます。「よく噛んで食事をする」と認知症予防になる」と報告されています。

『噛むこと』と『認知症』にはどんな関係があるのでしょうか。

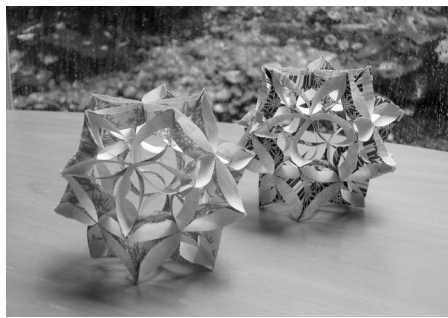
日本顎咬合学会によると、一回噛むごとに3.5ミリリットルの血液が脳に送り込まれるとされています。噛む回数が増えると脳の血流が増え、刺激となり認知症の予防に繋がっていくという訳です。

なぜ噛むと脳の血行が促進されるのか。歯は歯根膜というクッションのような器官にめり込んでおり、噛むと沈み込みます。その圧力で、歯根膜にある血管が圧縮され、ポンプのように血液を脳に送り込むのです。つまり、噛むたびにポンプ効果によって、脳に血液がどんどん流入していくのです。

私が歯科医院で勤務していた時に、定期的に歯の掃除に来る九十歳の男性がいました。ご自分で車を運転してくる姿はとても若々しく、親知らずまでしっかりと生えた30本の歯が自慢の方でした。「硬い物をよく噛んで食べ、三ヶ月に一回は歯の掃除に行く。それが元気の秘訣だよ。」と教えていただきました。

硬い物を意識して食べることも大事ですが、おかずを大きめに切ったり盛り付け、噛む回数を増やしたり、食物繊維の多い野菜やキノコ類などの歯ごたえのある食材を意識して食べるようにすることも必要です。

定期的な歯科検診を受けて歯の健康を保つこと、毎日の食事で歯を使うことが、健康な体を作り、認知症予防にもつながります。



第一回 作品展

少しずつですが、みなさんに好きなことをやっていただけるようになりました。作品も、みなさんの取り組む姿も輝いています。展示された自分の作品を恥ずかしそうに誇らしげに見ている姿、私たちも嬉しくなりました。これからも取り組みを進めていきます。第二回の作品展が楽しみです。ぜひ見に来てくださいね。



平成27年度苦情

4件の苦情がありました。皆様から頂いた苦情をアドバイスと受け止めて今後に生かします。

①特養入所者ご家族より。職員
の乱暴な言葉遣い・態度につ
いて注意を受ける。

↓ご家族に謝罪し、施設長から
職員に注意・指導をする。

②シヨート利用者ご家族から。
たとえ新人でも利用者の情報
はしっかり把握して介護をし
てほしい。

↓利用日前に利用者情報を把握
することを徹底する。

③デイサービス利用者より。座
席の位置、職員の態度につ
いて不満の意見をいただく。

↓座席の位置は変更させていた
だく。職員については利用者
にお詫びし態度を改めるよう
指導を行う。

④特養入所者ご家族より。職員
の指示的な言葉遣い・態度に
ついて苦情をいただく。

↓ご家族に謝罪し、リーダーが
職員に指導する。

ボランティア活動

～あいごとう～

灯光園

(三月)

○山崎 麻妃様

(書道クラブ)

二回

(四月)

○乙坂 昇平様

(家族会喫茶店フルト演奏)

一回

○大澤 晶子様

(家族会喫茶店歌唱者)

一回

○小野田 薫様

(家族会三味線ギター演奏)

一回

○山崎 麻妃様

(書道クラブ)

二回

灯光園デイサービス

(三月)

○川口 節子様

(絵手紙)

二回

○清水 ソノ子様

(カラオケ支援)

二十三回

○横山 守様

(パワーリハビリ補助)

六回

○永田 秀敏様

(マジック&ミュージック)

一回

(四月)

○川口 節子様

(絵手紙)

二回

○清水 ソノ子様

(カラオケ支援)

二十五回

○横山 守様

(パワーリハビリ補助)

三回

○鈴木喜夫様

(俳句の会)

一回

○松下 肇様

(のこぎり演奏)

一回

○松下けい子様

(やまぶきの会)

一回

○新城大海様

(活動の手伝い)

一回

四月三十日現在

感動!

老カンホーム? NHKの番組、『命の動物園へようこそ』で紹介された高齢化が進む福岡県大牟田市の動物園の話です。そのカンガルー舎が老カンホーム、弱ったおじいさんカンガルーへの対応方法は「何をしたいのかを感じ取ってやりたいことを手伝う」こと。おじいさんカンガルーが右手を上げると、若い女性飼育員が抱き起こして立たせます。右手を上げることは「起こして」の合図。最期まで起こしてもらっていました。静かな時間が流れる動物園、行ってみたいになりました。

相談員 中村 朋子

編集後記

庭に山芋が芽を出しました。支柱を立てずにいたら五本が絡み合って太い一本のつるになりました。

空に向かってどんどん伸びています。

(N)

