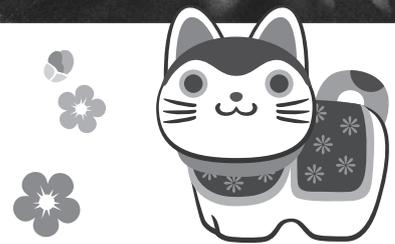




社会福祉法人 御前崎厚生会
 特別養護老人ホーム 灯光園
 電話 (0548)63-3729(代表)
 FAX 63-4131
 灯光園デイサービスセンター
 63-6002
 灯光園在宅介護支援センター
 63-5116
 灯光園居宅介護支援事業所
 63-5115



新年のごあいさつ

理事長 柏原 秀紀

新年明けましておめでとうございませう。

灯光園は新築移転し十年を経過しました。灯光園をはじめデイサービス等各種事業も順調に推移しているものと考えます。

これも地域の皆様、関係する多くの方々の支援、ご協力のおかげと厚く感謝申し上げます。

最近、介護、福祉事業に限らず多くの分野で人手、人材不足が言われています。経営の源は人です。利用者の良好な生活環境の整備、人材確保のため待遇改善等、国、県では施策、方針が示されておりあります。これらを十分活用し、また事業所として利用者が安全で安心して生活ができるよう職員一同、地域の中核施設の自覚を持ち、一層精進をしてまいります。今後も変わらぬご指導、ご鞭撻をお願い申し上げます。

平成三十年一月

施設での暮らし

ユニットケアの生活

介護士 今村 新一

灯光園はユニット型特別養護老人ホームです。小規模な生活単位でケアをしています。ユニットケアは施設でも自宅と同じ生活を継続できるようにするためのしくみです。

朝 起きる時間はそれぞれです。早い人は5時半に起きます。いつもの時間、いつもの物音で入居者の起きたことがわかります。朝はゆっくりと9時ごろ起きる人もいます。職員はそれぞれの起きる時間を把握しています。目覚めの頃合いをみて起きる手伝いをします。

食事 ご飯、パン食、肉は苦手と言う人など食事の好みは多くあります。希望に添えるよう冷蔵庫はいつもいっぱいです。時間も種類も量も個々に合わせて用意します。ユニットでご飯を炊き、魚を焼き、カレーを作ります。食事のにおいや音も提供

しています。おいしい食事が目標です。

日中 リハビリや散歩、新聞や雑誌をみたり、テレビを見たり。ひなたぼっこで居眠り、人それぞれ思い思いに過ごしています。お部屋で家族の写真に囲まれ時間を過ごす方もいます。

クラブ活動は、お料理、書道、美術、お花クラブがあります。ユニットから出て他のユニットの人とおしゃべりをする機会です。**夕方** 夕ご飯を食べるとテレビを見る人、お風呂に入る人、7時過ぎにはベッドに入る早寝の人から10時11時ごろまでテレビを見ている人それぞれです。

10人の入居者と6人程の職員で毎日を過ごしています。できればお家で暮らしたいと思っていましたが、縁あって生活を共にしています。ごく普通の生活が継続できて最後までその人らしい人生を送ることができるよう支援していくのが職員の仕事です。

リーダー研修を受け入れて

施設長 澤島 久美子

ユニットリーダー実地研修受け入れ施設となり、他の施設のユニットリーダーさんが研修に来てくれるようになりました。5日間灯光園の様子を見て、自分の施設のユニットケアをすすめるための参考にしようという意気込みで研修生が来ました。

受け入れ施設になることは、ユニットケアをさらに進化させるため、自分たちの学習にもなると考え挑戦したものです。しかしながら他施設の介護のリーダーが実際に来るとなると、「大丈夫かな？灯光園の職員はしっかりとできるかな？」と心配にもなります。

ユニットケア施設での入居者の生活は、二四時間の連続の間をその人らしく、その人のペースで暮らして頂くことが基本です。できれば自宅にいた時に近い生活をしていただきたいと考えます。朝起きるのも、職員が日課を作るのではなく、自

宅で起きていた時間、もしくはその方が目覚めた時間です。職員は「起きられますか？」と聞き、「起きるよ。」の返事をもらって、カーテンを開け、掛布団を取るのです。部屋に伺う時は必ずソックをします。排泄の援助は周りに気づかれないよう小さな声で誘います。食事は好みの物を食べたいだけよそいまま。現場の介護士は入居の皆さんの生活を把握したうえで、希望を聞きながら援助をしています。そんな入居者の生活と、介護士の動きを研修生は見えています。

研修生と毎日の振り返りをする中で、嬉しい意見をたくさん聞くことができました。「雰囲気がいい。ゆったり落ち着いている。入居者が生き生きしている。入居者一人ひとりに気配りができている。」などです。

他の施設の職員に自分たちの仕事を見てもらうのは、毎日が見直しであり、大変な緊張ではありましたが、とても良い経験になりました。

灯光園デイサービスへ行く⑤

レクリエーションでいきいき

介護士 泉地 美樹

年が明け毎日厳しい寒さが続いています。みなさん元気にデイサービスに通っています。朝の挨拶は「今日も冷えるのう。」です。

デイサービスでは、入浴・食事と並んでレクリエーションを楽しみにされている方も多いと思います。集団レクリエーションの前に行っている脳トレニングも人気です。バラバラのひらがな十二文字を並べ替えて言葉を作り紙に書いて発表しています。以前は「年だから」「手が震えるから。」等を理由に参加されない利用者さんもいましたが、今では自ら鉛筆を持ち答えを紙に書き、発表までしてくれるようになりました。考える力がつき、筆圧が強くなり、忘れかけていた漢字を思い出すこ

とで脳活性化に繋がっています。選択活動は、運動レクリエーション、ボイストレーニング、お裁縫などを行なっています。運動レクリエーションは、コミュニケーションの促進、身体機能の維持向上を目的としています。ボイストレーニングは、嚥下機能の低下防止、表情筋、腹筋などを鍛えることを目的とします。ボイストレーニングは個別で行うことで自信が付き、お腹から声を出し笑顔が増えた利用者さんもいます。リピーターも増え「またやるかね。」と楽しみにしているという声も聞かれます。

集団レクリエーションの他、すこしの時間やすぐ出来る活動、個々の得意を生かした活動、楽しみながらできる訓練的な活動など様々なレクリエーションを提供しています。レクリエーションを通じて健康を維持し、心も体も元気に毎日を送って頂きたいと願っています。

恒例末寿



餅つき



福引き



認知症を予防しよう



地域の老人会で話をさせてもらう機会が時々あります。皆さんの興味があることは、灯光園のことより、「自分が認知症にならないためにはどうしたらいいか」のようです。今はお元気で、しっかりしているけれど、「認知症になったらいやだなあ」とどなたも思っているのではないのでしょうか。中には「自分は絶対認知症にはならない」なんてことを思っている方もいるのかもしれない。

いつ、誰が、どんな病気になるのか。自分は百歳まで生きることができるのか。それは希望しても思い通りになることではなく、神のみぞ知るわけです。ですが、灯光園で生活されているしつかりされてる方を見ると、なんとなく共通点があるかなと思われるのです。年末の餅つきの時、百一歳の下村さんが元気に手を上げ、杵を持ちまし

た。見てみると車椅子から立ち上がり、杵を振り上げようとしてます。職員に手伝ってはもらいませんが、何度か杵を振り上げ餅をつきました。その後の満足そうな表情はこちらもうれしくなってしまうほどでした。

欲張り度が高い方は脳が生き生きしているそうです。「何かをしたい」と思った時、脳は新しい情報を集め自分の中に取り入れようと努力を始め、脳が成長するそうです。反対に「どうせ私なんか…」「もう歳だから…」という口癖や発想の人の脳はほとんど老化します。自分をほめ、人も褒め、いつも楽しいことを考えている脳は衰えません。しっかりと眠って、ちゃんと食べ、水分をしっかりと飲むことも大事です。まずは基本の身体づくりです。次に、前向きな生活を送りながら好奇心を持って周りと付き合ひ、趣味を持って新しいことにチャレンジする前向きな考えが認知症を予防します。

ボランティア活動

～あいがとう～

灯光園

○十月

- 乙坂 昇平様
- 大澤 昌子様
- 小野田 薫様

(家族会喫茶)

○十一月

- 静岡銀行 御前崎支店様

(小さな親切運動 チューリップ植え)

- 御前崎地区民生委員様

- 御前崎 ライオンズクラブ様

(芋掘り)

○十二月

- 鈴木 理子様
- (お話し相手他)
- 乙坂 昇平様
- 大澤 晶子様
- 小野田 薫様

(家族会喫茶)

二回

灯光園デイサービス

○十月

- 川口 節子様
- (絵手紙)
- 清水 ソノ子様

(カラオケ支援)

- やまぶきの会様

(傘踊り等)

○十一月

- 日赤奉仕団様 十八名

(草取り)

- 清水 ソノ子様

(カラオケ支援)

- 川口 節子様
- (絵手紙)
- 松下 肇様

(のこぎり演奏等)

○十二月

- 鈴木 美苗様
- 鈴木 よしゑ様
- 鈴木 理子様
- 武田 すぎ子様
- 増田 一美様
- 松林 スミ子様
- (餅つき)

- 川口 節子様
- (絵手紙)
- 清水 ソノ子様

(カラオケ支援)

編集後記

子ども達の冬休みも終わり、賑やかだった我が家も落ち着きを取り戻しました。私も正月気分がようやく抜け、日常の生活にやっと慣れてきました。本年もよろしくお願い致します。

