

みその便り

ほのぼの

misono

第25号

平成30年8月28日

社会福祉法人 本永福祉会

特別養護老人ホーム御園寮

☎(082)434-0455



御園寮の夏

- ・御園寮の二年まるわかれ
- ・いっばい笑って、ゆづり体操
- ・テイスーパービス―生活相談員
- ・入浴介護用品
- ・車いす体験
- ・変わりご飯ベスト⑩
- ・いざという時にきかれて他



特養の主な年間行事予定

～季節ごとに色々な行事を予定しています～

Let's enjoy !!

みその寮の一年 まるわかい



特養では一年を通して、たくさんの行事を行っています。
各行事には、地域の皆さんやボランティアの皆さんのご協力もあり、季節感に富んだ内容や
楽しい交流で、利用者の皆さんも楽しみにされています。

元気が一番!!



い~っぱい笑って、ゆ~っくり体操

日常生活動作(ADL)が円滑に行えるよう、クラブ活動や食事の前などにいろいろな体操を取り入れ毎日利用者みなさんと一緒に楽しみながら行っています。

日常生活動作(ADL)とは

食事・更衣・移動・排泄・整容・入浴など生活を営む上で不可欠な基本的行動をさします。



みその寮では、こんな体操を取り入れています



介護予防体操

普通よりもゆっくりしたラジオ体操の曲に合わせて、全身運動を行います。立って行うことが難しい方も、座ったまま出来る範囲で行っています。

食前体操

昼食前に行う、誤嚥(ごえん)予防と嚥下(えんげ)機能の向上を目標とした体操です。唾液腺マッサージを行うことで唾液分泌量のアップを目指しています。



タオル体操

タオルの両端を持って、上下左右に動かすことによって体の柔軟性を高めます。



今度は、早口言葉に挑戦 !!

一日一回おなかの底から大きな声をだして笑いましょう!

- ・あっはっはっは
- ・いっひっひっひ
- ・うっふっふっふ
- ・えっへっへっへ
- ・おっほっほっほ
- ・ぎゃーはっはっは



- 初級編
- ① 笑う門には福きたる
 - ② 隣の客はよく柿食う客だ

- 中級編
- ③ 大角豆(ささげ)に酢をかけサシスセソ
 - ④ 雷鳥は寒かろラリルレロ
 - ⑤ お綾や八百屋にお謝り

- 上級編
- ⑥ 菊栗菊栗三菊栗合わせて菊栗六菊栗
(きくくりきくくりみきくくり あわせてきくくりむきくくり)

Let's Try !!



ポイント

なるべく大きく口を開き、お腹の底に力を入れて大きな声で行うことがポイントです。



祝 百寿



みんなで祝った特別な日

今年 100 歳（大正 7 年生まれ）を迎えられた吉川富子様、百寿おめでとうございます。
2002 年からデイサービスを利用されて 16 年間、こうして 100 歳という節目をみんなで一緒にお祝い
することができ職員一同、心より嬉しく思っています。

元気の秘訣!を聞いてみました。

- 当たり前のことですが、きちんと食事をとること、しっかり寝ることを心がけるようにしています。
- 無理せず身体を動かすことによって、健康維持ができていいるのかなと思います。

周囲の方から「暑いから気をつけて」「無理しないでね」と声を掛けてもらえることをありがたく思っており、皆さまからの言葉が支えになっています。本当に我が力ではなく、皆さまのおかげだと思い日々を過ごしています。

※来年もデイサービスのみんなと、一緒にお祝いしましょうね♡



笑顔の素敵な吉川富子さんと事務局長さん



笑顔いっぱい生活相談員の
岡本さんと中田さんです。
よろしくお願ひ致します。

生活相談員

デイサービスは「サービス提供をしている間は常に 1 名以上生活相談員をおくこと」が義務付けられており、当デイサービスにも 2 名の生活相談員がいます。

生活相談員は、ご利用者のみなさんやご家族からの相談に応じるだけでなくケアマネージャーやかかりつけ医、地域との連携窓口、サービス利用手続きや個別援助計画の作成など仕事の内容は多岐にわたりますが多くの人とつながることで「より良いサービスをするには何をすればよいか」を考える仕事です。

サービスについて疑問に思うことや困った事があったらいつでも声をかけてくださいね♪



今年のデイサービスのちぎり絵
等身大のスライリー
カープを応援します!

右の写真は、今年育てた野菜の花です。
①から④の花は何の野菜でしょうか。
さて、ここで問題です!
答え 8 ページ



自宅で安心安全に入浴しよう!!

入浴は毎日の暮らしの中で大きな楽しみの一つです。しかしながら、浴室は床が滑りやすく、転倒などが心配される場所でもあります。一人で入浴する場合、介助されて入浴する場合も入浴動作の負担を軽くしてくれる入浴用品を選び安心して入浴ができる環境を整えましょう。

浴槽台

浴槽内へ座った際の姿勢保持や、立ち上がりの補助にも使えます。

シャワーキャリー

居室や脱衣場から洗い場へ移動したり、そのままシャワー浴を行うために使用します。



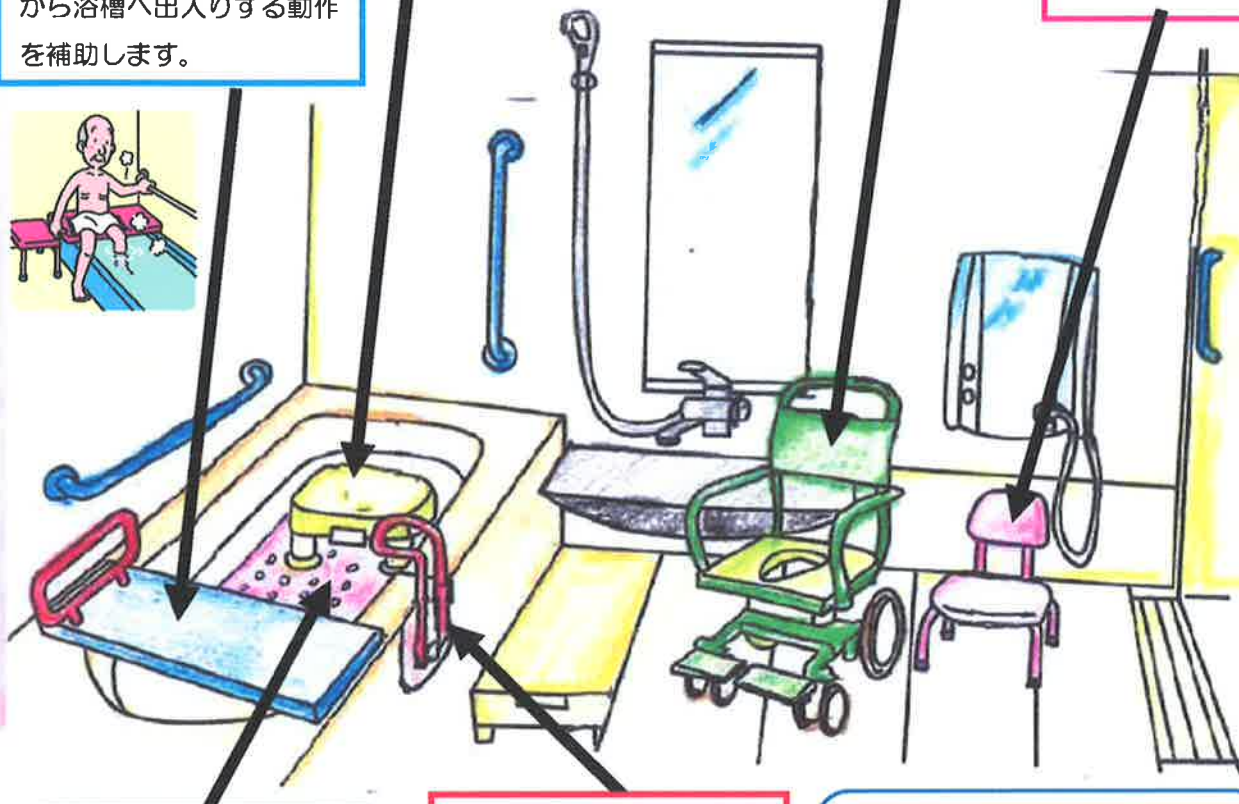
バスボード

浴槽の上に置き、腰かけながら浴槽へ出入りする動作を補助します。



シャワーチェア

入浴をサポートする、介護用の風呂イスです。



滑り止めマット

浴槽内の床面を滑りにくくして、浴槽への出入りを安定させます。

バスグリップ

浴槽のふちに取り付け、立位による浴槽の出入りの補助になります。

お一人での入浴が不安な方、介助される方もこうした用具を活用し安心して安全な入浴をヘルパーがサポートします。



※エコール 福祉用具レンタルカタログ参照

☆入浴補助用具を使うメリット

- ① 動作が楽になる。
- ② 入浴中の事故を防ぐのに役立つ。
- ③ 用具を使いこなすことで、介助者の負担を軽くする。

☆入浴補助用具を選ぶ時のポイント

- ①利用者さんの症状に合わせて選ぶ。
- ②入浴時の一連の動作を想定し、必要な道具を選ぶ。
- ③浴室の環境を見直し、寸法など測っておく。

7月3日(火)、4日(水)の2日間、高美が丘小学校において、4年生のみなさんと一緒に車いす体験学習を行いました。例年は、近隣の小学校に対する福祉学習として東広島市社会福祉協議会が主催し御園寮が協力する形で行っていましたが、車いす体験を通して、福祉や介護に興味を持ってもらいたいという思いもあり、今回は児童のみなさんに楽しく学んでもらえるよう、御園寮の職員が企画して実施させていただきました。

① 御園寮の紹介

まずは、「御園寮」はどんな所かスライドショーで紹介です。

「御園寮」はどんな所でしょう



- お年寄りがいる所!
- 身体が不自由な人がいる所!
- 味噌(みそ)を作っている所!?

② 車いすの説明

次に「車いす」の種類や機能について紹介しました。



施設で使用している車いす



利用者さんの状態によって使用する車いすが違います。



③ 車いすの操作方法・注意点の説明

ブレーキのかけ方、車いすの座り方、段差や坂道の上り下りの仕方など操作方法を学びます。



車いすに乗っている人が怖くないように、安全にゆっくりと声をかけていきます。



思ったより重たくて曲がりづらいな。

廊下には気づかないけど段差ってあるんだなあ。

④ 車いすを実際に体験

実際に車いすに乗ってミニコースを体験してみました。

やはり話を聞くより体験の方がイキイキ☆



ミニコース体験



車いす体験学習を終えて

今回小学生のみなさんには、車いすの操作方法の学習以外にも車いすに乗っている人の気持ちを考えて、介助を行う事をお話させていただきました。そうすることで相手の気持ちを考えられる優しい大人になるきっかけになればと思います。



みその寮の食事が楽しみ !!

みんなで選んだ 「変わりご飯」 ベスト 10



みその寮には、季節のメニューや郷土料理などを取り入れ、主食だけでも50種類以上の豊富なメニューがあります。中には、利用者の皆さんの懐かしい故郷の味、思い出の味、また、お気に入りの店の味なども！食欲がない時でも、「少しでも食べてみようかな？」と食事の時間を楽しみにしていただけられるよう心がけています。今回はそのメニューの中から利用者さんと職員の皆さんに好きな変わりご飯に1票を入れていただきました。さて、1位になったのは……。

断トツの一位!!

50種類以上からみんなで選んだ

ベスト 10



第1位 『おはぎ』

もち米100%!!
あんこは自家製でおいし〜い



第2位 『いなり寿司』

うなぎの日は、ワクワクする〜☆



第3位 『五目ちらし寿司』



第4位 『赤飯』

同率 第5位 『ちらし寿司』『うなぎ丼』

サンドイッチ楽しみ〜



同率 第7位 『サンドイッチ』『鮭とイクラ丼』



第9位 『山菜おこわ』



同率 第10位 『三色丼』『カレー丼』『生散らし寿司』

アンケートには、「うなぎがおいしい!」「カニが食べたい!」「こんなにたくさんのメニューがあるの!?!」など様々なコメントもいただきました。これからの参考にさせていただき、「食事の時間が楽しみよ」と言っていただけよう、スタッフ一同頑張っていきます!!



AEDって? (自動体外式除細動器)

最近、駅や学校、企業、劇場等、人が多く集まる公共施設には『AED』と書かれた機器が設置されています。これは、病院外で突然起こった「心肺停止」に対し、救急車が到着するまでの間、その場にいる人たちが命を救う助けができる医療機器です。その場に遭遇した時、気持ちを落ち着けて冷静に、また適切に対応できるよう、その場に遭遇した時の対応の手順を覚えましょう。みその寮でも年に一度、『AED』を用いた「救急救命研修」を実施しています。



心肺蘇生の手順

① 安全の確保

通常は、傷病者を発見した場所で処置を開始しますが、道路などの危険な場所や二次災害の起こる可能性がある場合は、安全な場所へ移動します。

② 意識の確認

「大丈夫ですか?」と肩を叩き耳元で大きな声でよびかける。



③ 助けと AED を呼ぶ

近くに人がいたら「助けて下さい」と助けを求め、その人に119番通報を依頼します。
(助けを呼ぶことが大切)
そしてAEDがあれば持ってきてもらう。



④ あごを持ち上げ気道確保

倒れている人を仰向けにして、あごを持ち上げたままで、胸とお腹の動きを観察します。動きが見られない場合は、呼吸がないと判断し、すぐに人工呼吸と胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始します

⑤ 人工呼吸と胸骨圧迫(心臓マッサージ)

※人工呼吸は、鼻をつまみ1秒かけて息を吹きこみ胸が膨らむことを確認しながら2回行う。
胸骨圧迫は、胸の真ん中を1秒に2回のペースで押します。胸骨圧迫を30回と人工呼吸を2回のペースで繰り返します。



⑥ AED の使用

機器の指示に従い、AED を設定します。
「電気ショックの必要がない」と指示された場合は胸骨圧迫と人工呼吸を繰り返し返します。



※人工呼吸 人工呼吸も有用ですが「見ず知らずの人とマウストゥーマウスは抵抗がある」とことと「感染症の危険性」の両面から人工呼吸をためられる場合は、胸骨圧迫だけを行います。

AED は 2004 年 7 月より、医療従事者以外の一般市民でも扱うことができるようになりました。緊急事態に遭遇したときに適切な応急手当ができるよう、日頃からその方法を学び、身につけておきましょう。

※ 御園寮は、近隣で AED が必要な事態が生じた場合のために「AED 設置提供協力施設」になっています。必要な場合は、すぐにお声かけ下さい。



AED 設置提供協力施設

みその俳壇

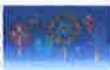
答え ①ピーマン ②オクラ ③そーめん南瓜 ④なすび

朝顔の垣根に咲いて



色とりどり
山田 ミツコ

宇品の花火ビルで隠れて



脇坂 由紀子
音ばかり

おいしいね甘いスイカは



大好きよ
久保 正江

社会福祉法人 本永福祉会

〒739-2111 東広島市高屋町高屋堀3486番地
代表番号 (082)434-0455 FAX (082)434-0465

特別養護老人ホーム御園寮(介護老人福祉施設)
みその寮ショートステイサービス(短期入所生活介護)
ホームヘルプサービスみその(訪問介護)

☎ 082-434-0455

デイサービスセンターみその(通所介護)

在宅介護支援センターみその(居宅介護支援)

☎ 082-434-8390

東広島市高屋地域高齢者相談センターみその

☎ 082-434-6605

ホームページ <http://www.misonoryo.com> メール main@misonoryo.com