

ニュース

第223号

発行日 令和4年11月30日
 発行者 社会福祉法人 みのり会 中台育心園 園長/千葉桂資
 〒311-2213 茨城県鹿嶋市大字中431-20
 電話 0299 (69) 2222
 FAX 0299 (69) 2237
 ホームページ <https://nakadaiikushinen.jp/>

今月の生活目標

【单元】

□ 勤労の尊さ



【目標】

- 勤労の意義や尊さを知り、健康で働ける（生活できる）ことに感謝できるようになりましょう。
- 喜んで働く態度や親切な心を持って、皆のために尽くしましょう。

「フレイル対策」

相談支援専門員 千葉浩子

残念なことに、当園に於いても、新型コロナウイルス感染症のクラスターが発生してしまいました。十月九日に最初の発症者を認め、瞬く間に感染が拡大していき、保健所から解除指示を頂いた十月二十五日の収束までコロナとの戦いが続きました。利用者の皆さんは、療養及び隔離という不自由な生活を続ける中、重症化する人がいなくなったことは救いでした。レッドゾーンで看護及び生活支援に当たった看護師はじめ支援員の皆さん、連絡調整、事務業務、食事の提供等々、それぞれの部署で対応に苦慮した十七日間でした。療養とは言え、それぞれのグループの限られた空間での生活となり、利用者さんはストレスを感じていたのではないかと思います。

やっとのことで通常の生活に戻り、「やっと自由に動けるぞ」とほっとしているかと思いきや、長かった療養生活が様々な弊害をもたらしています。限られた空間で身体を動かすことも少ない生活だったためか、日頃、何気なく行っていた暮らしが思ったようにいかず、元の生活パターンや日課に戻すことに苦労している利用者さんが多くみられています。



教育実習生さんと一緒に、はいポーズ!!

ます。特に高齢者や麻痺などの身体障害のある利用者さんについては、着替え・入浴・立ち座り・歩行・移動などの日常生活動作が以前に増して難しい様子です。身体のあちこちの痛みを訴える・麻痺の手の振戦が強くなり食事を摂り難い・散歩の後、疲れてぐったりしてしまふ・もうやる気が出ないよ」と訴える等、スムーズに動けない姿が見られ、心身の機能低下が目立っています。躓きや転倒の危険な場面が増えたと支援員より報告が来ています。2週間

以上もの静養期間により、フレイル状態に陥ってしまったようです。

資料によると、動かないこと（生活不活発）でフレイル（虚弱）は進むとのこと。例えば、高齢者が2週間の寝たきりになると、失う筋肉量は、加齢による7年間で失う量に匹敵するのだそうです。筋力や筋肉量の減少↓活動量の減少↓エネルギー消費量の低下↓食事の摂取量の減少↓低栄養の状態↓体重が減少し筋力や筋肉量が減少していく。こうした悪循環をフレイル・サイクルと呼び、転倒や骨折あるいは慢性疾患の悪化をきっかけとして要介護状態になる可能性が高くなると言われています。

収束後の今の支援が肝心になります。心身機能の維持回復のために人との関わり合いを持ちながら、日常生活行動を楽しく行えるよう支援することに加えて、無理のない範囲で体力づくりのできる活動を工夫し、フレイル対策を続けていきます。

「レクリエーション基礎研修を受講して」

生活支援員 北村初恵

去る10月6日、レクリエーション基礎研修会（高齢・障がい編）に参加させていただきました。

当園では毎週木曜日にレクリエーションを行っています。内容としては、体を動かすダンスやグループ対抗で盛り上がるゲームなどです。レクリエーションを通して、利用者の皆さんが楽しい時間を過ごせるよう工夫しながら実施しています。

レクリエーションは、様々な活動を通して楽しいひとときを過ごすことがその人の心身や生活を活性化させるきっかけとなり、相手との人間関係を築いたりコミュニケーションの促進を図ったりする手段としても有効な方法とされています。

今回の研修は、レクリエーションを進めていく上でのコツやポイント、対象者に合わせたアレンジ方法、利用者の心を明るく温かくするコミュニケーション技術などを学ぶことができ、利用者により良いサービスが提供できるようにという目的で、講義と演習を織り交ぜた内容でした。

私自身、これまでレクリエーションのリーダーとして実施に携わることはありましたが、利用者さんごとに個人差があり、皆が一緒に楽しめる内容を考えることはとても難しく感じていました。事前に決めた手順通りに進行しようと思っても、緊張して余裕がなくなってしまうと反省することが何度もありました。

しかし、今回の研修で「レクリエーションを実施する上で大切な



毎日、嚙下体操をしています

は、お互いに楽しむこと」と学びました。リーダーが楽しみながら進めると、利用者さんたちにもその気持ち伝わり、皆が楽しい気持ちになるといふことも知りました。これからは「楽しませる」ではなく「共に楽しむ」という気持ちで取り組んでいきたいと思えます。

また、声かけの重要性を再認識することができました。実際に自分で体験した際、不安で自分に自信がないときに声をかけてもらえると、『見てもらえている』という安心感がありました。

今後、この研修で学んだことを活かして、利用者の皆さんと一緒に楽しい時間を過ごしていきたいと思えます。

グループホームだより

「彩とりどり」

生活支援員 高野 暁代

グループホームは、70代の藤沼さんを筆頭に、60代、50代、40代、30代の8名の利用者さんが地域の中で暮らしています。

職員が何かをしていると誰よりも先に気が付いて、いつも隣でお手伝いしてくれる藤沼さん。

一日の出来事をととてもわかりやすく教えてくれる星野さん。

人懐っこく、時には男らしく頼りになる福井さん。

気配り上手で面倒見のよい渡辺さん。

キャベツの千切りは誰にも負けない、お姉さん肌の藤岡さん。

お掃除大好き！何にでも積極的な村上さん。

「何かお手伝いしましょうか」と、いつも声をかけてくれる飯島さん。

マイペースだけどとても友だち思いの永長さん。

そんな皆さんの性格はさまざま。泣いたり笑ったり怒ったり、時には落ち込んだり、そして感動させられることも……。それぞれの性格に色をつけ、私がどんな色を足したらもっと素敵な笑顔になるのか、いつも試行錯誤をしています。

これからもいろいろな経験を通してカラフルな笑顔の花をたくさん咲かせてください。



梵天軽食に行ってきました

新入生紹介



石津勝彦さん
(51歳)

9月から通所を利用されています。

穏やかで人当たりがよく、皆の輪にもすぐに溶け込んで、いつも笑顔で過ごされています。

皆と一緒にたくさんの笑顔を見せてください。

グループだより

★ひまわりグループ

『お元気で』

10月の末に、大谷さんが病氣療養のため退所されました。

大谷さんは当施設創立当初に入所された最古参メンバーで、中台の長い歴史を知る一人でした。

歌を歌うことが大好きで、夕方になると小ホールから聞こえてくる歌声や、行事や余暇、レクリエーションなどで披露してくれる美声にほれ惚れしたものでした。私のつたないウクレレ伴奏でも嫌な顔もせずに合わせて歌ってくださいました。

仲間の面倒見もよく、沼田さんや通所の本谷さんが近くに来るとニコニコして手を差し伸べていました。お二人にとっても良いおじいちゃんだったようで、よく一緒にひなたぼっこをしていた姿が思い出されます。

2年前に80歳を迎え、ご本人もとても喜んでいらつしやいました。日常生活でもまだまだ現役！とばかり、気候の良い日には農耕班の活動に参加し、畑仕事や除草などにもいそしんでいらつしやいました。

ひまわりグループの大きな柱が退所されることは、とても寂しいですが、どうかお元気で過ごしてください。
〈千代田〉

★すみれグループ

『敬老の日』

今年も新型コロナウイルス感染症予防のため外出はせずに施設内でご長寿のお祝いが行われ、すみれグループは4名が参加されました。手先が器用でお裁縫が大好きな矢代さんは77歳。笑顔が素敵で世話好きな吉成さんと、責任感が強くてしっかり者の辻さんは共に82歳。健康のために日々の運動は欠かさない村田さんは最年長の89歳。ご長寿4人組はいつも元気にすみれグループをけん引してくれています。

長寿祝いでは豪華なお膳とケーキが並び、華やかな装飾に彩られた会場でお祝いカードをお渡しすると、村



祝・ご長寿！皆さんオシャレにきめてます

田さんはうれし涙を流してました。つられて隠れ泣きをしていた矢代さん。辻さんと吉成さんはごちそうに舌鼓を打ち、ぺろりと完食されました。

★あざみグループ

『農耕班のホープ』

通所で生活介護を利用している小沼さんは、農耕班に所属して毎日畑作業に精を出しています。当園に通い始めたばかりの頃は、慣れない畑仕事にとまどっていた印象でした。

それから6年、今ではすっかり農作業にも慣れ、今年のじゃがいもの収穫では「ぼくもやってみたい！」と自分から収穫担当に立候補してくれました。土の中から大きなじゃがいもがたくさん連なって出て来ると、笑顔で職員に見せ「採れたよ！」と、大満足の様子でした。来年も美味しいじゃがいもが収穫できるように頑張りますよ。
〈井関〉

★なでしこグループ

『お花づくり老人』

当園では季節の装飾で大ホールやグループを飾っています。なでしこ

グループにはその装飾に重要な紙花づくりが得意な方がいます。それは久保田さんです。職員が紙花づくりをしていると、いつも率先してお手伝いをしにきてくれます。お願いすると任された分が終わるまで集中して仕上げられます。年々熟練度が上がり、ふわふわでかわいい紙花を作れるようになりました。久保田さんの紙花で、園内は色とりどりに飾られています。

コロナ禍が続ぎ、なかなか外出ができない日々ですが、久保田さんのお花で作った装飾が楽しい雰囲気を作り出してくれています。これからもたくさんのお花を咲かせてください。
〈兼子〉



みんなてバーベキューをしました

事務所より

最近、事務所内にある鉢植えの水やりから事務の仕事が始まります。

この鉢植えはアンズリウムという赤いハート型のお皿のような花を咲かせる観葉植物で、今年の春先にご利用者様のご家族様からいただきました。

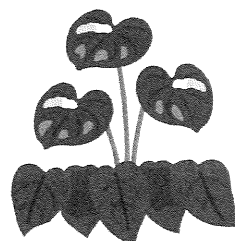
両親が植物好きでたくさんの植物に囲まれて育ったものの、自分が育てることに興味が向かずにきた私。花の水やり経験はありますが、すべて任せられるとなるとどう育ててよいかわかりません。ネットで調べたり親に聞いたりしながらのお世話が始まりました。

幸い育てやすく、環境も良かったからか、ぐんぐん成長し始め、鉢の植え替えを経て、今は花芽が出始めています。毎日、お手入れやお世話をする中で植物の成長を見る楽しみを知りました。

また、新たな発見もありました。当園には、玄関を花で彩ってくれる職員さん、時折生花をくださるご家族様、花壇や畑を植物でいっぱいにしてくれる職員さんがいるのですが、その細やかな心遣いや、花壇や畑で作業をする利用者さんの楽し

「植物の力」 事務員 藤元 千春

そんな姿にも目が留まるようになりました。色々な気づきをもたらしてくれた鉢植え。出会いに感謝しながら、花が開くのを心待ちにしたいと思います。



跡 跡 跡

〔9・10月〕

【寄付】

▼福栄茂子様

▼橋爪八重子様

▼小野口里子様

▼池田洋様

▼白石成子様

▼吉崎勇三様

▼野口りつ子様

▼山口一則様

▼福井彰様、剛様

▼高砂香料工業(株)様

【来園者】

▼土浦市役所 矢口様 (認定調査)

▼小美玉市役所 鈴木様 (認定調査)

▼石津千恵子様 (契約) ▼橋爪八重子様 (相談) ▼石田博様、由紀様 (相談) ▼大谷伸彦様 (手続き)

【日中一時支援】

▼本谷竜久さん

▼梶田浩史さん

【短期入所】

▼上遠野郁代さん

【退所】

▼大谷光明さん

【施設実習】

▼植草学園短大 (9月6日〜16日)

▼大川紀歩さん

【9・10月誕生者】

▼橋爪恵子さん

▼眞壁裕大さん

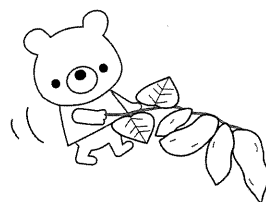
▼湖林健司さん

▼石田直也さん

▼池田友子さん



- ▼平間尚輝さん
- ▼大部なおみさん
- ▼藤沼光司さん
- ▼鳥居貴裕さん



編集後記

夏頃から、家に帰るとリビングや部屋に不快なおいがすることが度々ありました。ふとした瞬間にふわりと漂ってくるのです。おそらく尿臭です。犯人は3匹のネコのうちの誰か。

臭いの場所がわからずにいたので、あるときソファの下の床に水滴が落ちていたのに気付きました。ソファには水分が流れた跡が！

臭いの元はつきとめました。あとは、犯人の特定です。ある日の休日、部屋でパソコン作業をしていると、綿ネコが邪魔をしにきました。しっぽを上げてゴキゲンだなあと思っていると、カーテンに向かって『ピピピッ』とマーキングをしたのです！

犯人はわかったのですが、人間の言葉もルールも理解してもらえず。臭いがある場所にネコの忌避剤を撒いて、全く効果を得られず。ゴキゲンにしっぽを振るネコを横目に、私は肅々と床掃除とカーテンの洗濯を繰り返す毎日です。

(チヨダ)