



# まごころ

“ずーっと笑顔”で安心できる、やすらぎの暮らし



今号の表紙

大好きなドライバーさんと一緒に。

## 大切な人 第7回

まごころの杜 介護士 後藤響



いつも柔らかな笑顔でご利用者様に寄り添う後藤さん。介護士となっただきかけは、いざいざ昔にさかのぼる。後藤さんは、物心ついたころから介護福祉士として働く母の姿を見

てきた。母に誘われ、休日には家族で介護施設のボランティア活動を行っていたそう。後藤さんにとって、介護施設は幼少期から身近な存在だった。ご利用者様の前で歌ったり体操をしたりすると楽しそうに歌ってくれる、にこにこ笑顔になってくれる。幼いながらもそれがうれしかったと話す。

もつとご利用者様に寄り添えたら、生活を支援することができたらと考えるようになったのが中学生のころ。福祉科のある高校に進学したのはそれが理由だ。卒業と同時に介護福祉士の資格を取得。その後、迷いなく介護の道へ進んだ。

まごころの杜にも、中学生のころから家族でボランティアに来たことがあり、入社面接の際に、副施設長が覚えてくれて「縁を感じたと笑顔で話す。

実際に介護職に就いて感じたことは「教科書通りにはいかない」。3年の経験の中で自分なりに「ご利用者様お一人おひとりに対しての寄り添い方をいつも考えている。また、難しい場面に直面することもありますが、そのときは人で抱えず、他のスタッフに協力してもらいながら対応している。辛いときも、ご利用者様のありがたいうの言葉と、優しく教えてくれる先輩がいるから頑張れる。」「日でも早くユニットの戦力になり、ご利用者様、スタッフから『あなたでよかった』と言われる介護士になりたい」と熱く想いを語ってくれた。



## まごころコラム No.17

デイサービス菜園の緑がまぶしくなりました。私は、野菜を作り始めて20年になります。それまでは、子どものころからを通して、親に言われていやいや手伝うか、断っていたのが常でした。今では日いそいそでもあきないほど、のめり込みます。

季節ごとに畝づくり、種まき、植栽、支柱立て等の環境づくり、仕立て、着果、除草、有害虫・病菌予防等、多くの作業を経験して食べられるようになります。買ったほうが間違いなく「安い」ということも十分わかっています。

それでも続いているのは、まぶしいお日差し。畑で熟したトマトの濃い味わい。採りたてゆでた枝豆の例えようのない甘さは、ほんの例です。もう一つは、作業中が「充実した時間」であること。身体を動かす爽快感、自然と触れ合う癒し感、技術向上を感じる自己満足等です。

最初はトマトが、丸く刈り込んだツツジのようになりました。脇芽をかかなくなったためです。似たような失敗を繰り返しながら、枝やつるを何本出すか等、試行錯誤の毎年で。途中で、「手をかけたい」という自分側の思い込みが多肥料、消毒過多を招き、野菜に「ストレス」を与えていることに気づきました。

今号の BEST SMILE お手玉を手にすると昔を懐かしんで、満面の笑みで上手に楽しんでいました。



お知らせ これまでお受けすることをご遠慮しておりましたボランティアの方のお申し出について、新型コロナウイルス感染症の制限緩和に伴い、再開いたします。ボランティアの皆様との交流は、ご入居者様にとっても楽しみにしていた行事の一つです。施設内で、ご入居者様向けに歌や楽器演奏・ダンス等を行っていただけるボランティアの方は、ぜひお声掛けください。また、5月から新たに生活相談員が1名増え、相談受付が2名体制となりました。ご入居・ご利用に関する相談等がございましたら、お気軽にご相談くださいませ。どうぞよろしくお願いいたします。特別養護老人ホームまごころの杜 TEL.0296-28-8556

編集後記 梅雨に入り、すっきりしないお天気が続いていますが、コロナウイルスによる制限が緩和されたことで日本中が少しずつ活気づいてきましたね。まごころの杜のご入居者様におかれましても、待ちに待ったご家族様との面会がお部屋の中でできるようになり、会いたい人と会える、会話が出来るということの大切さを心から感じました。今後たくさんの「笑顔」をお届けできたらと思います。

社会福祉法人 関耀会 特別養護老人ホーム まごころの杜

〒308-0845 茨城県筑西市西方1667 Tel.0296-28-8556

目次
活動紹介..... 2・3
のびのび健康寿命大作戦!!... 2・3
大切な人..... 4
まごころコラム..... 4

### 特養&ショートステイ

#### お花見(桜) 県西総合公園



県西総合公園に桜を見に行ってきました。「本当にきれいな桜だね」と話しながら桜を見上げるご入居者様。ドライブをしながら外出するのはまた違うようですね。外の空気を吸い、満開の桜を見るのは気分転換になったようで車の中での会話も弾んでいました。スタッフにとってもご入居者様と一緒に外に出ることは楽しみの一つです。今後も外出などの機会を作り、ご入居者様と一緒に楽しみたいと思います。



#### 花見(ポピー) 小貝川ふれあい公園



下妻市の小貝川ふれあい公園へ満開のポピーを見に行ってきました。この日はとても天気が良く、お出かけ日和。ふれあい公園に到着すると、きれいに咲いているポピーが河原一面お花のじゅうたんとなって広がっていました。その景色を見ながらのお散歩はとても気持ちよく、笑顔あふれる楽しいお出かけとなりました。



#### 食事レクリエーション (たこ焼き)



いつもの食事から気分を変えて、たこ焼きパーティーを開催。今回はホットケーキミックスで作る甘〜いスイーツたこ焼き。ご入居者様にもお手伝いいただき、一緒に焼いてみました。甘い香りがお部屋の中に漂うと、丸くてかわいいたこ焼きがたくさん出来上がりました。バナナを添えたり、チョコレートソースをかけたり、ご入居者様の食事形態に合わせ、皆さんにおいしく召し上がっていただきました。ご入居者様と一緒に楽しみながらできる食事レクリエーション。今後も企画していきたいと思ひます。



### デイサービス

#### まごころコンサート



午後のレクリエーション活動の時間を利用し、ご利用者様参加型コンサートを開催しました。季節に合った歌や、茨城県に関する歌を聞く・歌うなど、さまざまな楽器を使用しリズムを奏でるコンサートでした。特に好評だったのは、初めて見る楽器に実際に触れ音を出すメニュー。みんなで一つの音楽に合わせて音を奏で、早いリズム、元気いっぱいのリズム、ゆったりとしたリズムなど、いろいろなリズムがあり、一つの音楽となっていくのがとても印象に残っている様子でした。



#### ストラックアウトを 制作しました!



デイサービスでは、その日のご利用者様に合わせた内容のレクリエーションを実施しており、バリエーションが日々増加しています。今回、新たなレクリエーションとして、加わった種目は「ストラックアウト」です。ご利用者様にご協力いただき、枠組みから制作したストラックアウト。ご利用者様が本当に楽しそうにゲームしている姿を見て、ご利用者様の笑顔のために今後も楽しめるレクリエーションの提供を実施していきたいと思ひます。

#### 施設周辺ドライブ・ 散策



生涯学習センターの紫陽花が満開を迎え、ドライブ・散策を兼ねて外出行事を企画しました。一口に紫陽花といっても、紫色・桃色・藍色・白色・緑色など色のバリエーションや、普段見慣れている形のお花や、どんがり帽子の形の花・花火のような形の花等とてもたくさんの種類の紫陽花があり、利用者の皆様も種類の多さに驚かされていました。梅雨入り後の外出行事でお天気が心配でしたが、雨が降ることもなく有意義な時間を過ごすことができました。



## のびのび健康寿命大作戦!! @まごころの杜

### 熱中症に気を付けて!!

今回は、熱中症にならない衣服選びがテーマです。熱中症で運ばれる方を年齢別に分けると、高齢者の方は全体の半分以上を占めます。これから暑い夏が来ますね。水分摂取はもちろんですが、暑い夏を快適に過ごせるよう衣類にも気を付けていきたいですね。今回は、素材別の特徴を載せました。ぜひ参考にしてください。暑い夏を乗り切ってください!



#### リネン

- 吸収性はコットンの2～4倍
- 速乾性も高く放熱性も高いので、衣服の中の熱がこもりにくい。
- 触るとひんやりとクールタッチに感じる。

#### コットン

- リネンには劣るものの、優れた吸収性
- 水分の放出性にも優れているので、吸汗発散性がある。
- 下着に使用されることが多い。

#### シルク

- 優れた吸湿性と放湿性で、汗を吸収して素早く放出する。
- 皮脂の吸収性もよく、油っぽい汗でも吸収して放出してくれる。
- 熱伝導率が低いので、夏は涼しく、冬は暖かく着られる。

#### レーヨン

- 天然繊維の要素と合成繊維の要素を持ち合わせる繊維
- コットンより高い吸水性を持っている。
- 水を吸収すると縮みやすく、強度が下がる傾向がある。

#### 吸水速乾機能生地(合成繊維/後加工)

- 素早く汗を吸収して外に発散することができる。

#### 接触冷感生地(合成繊維/後加工)

- 水分と反応する際に、熱を奪う吸熱反応が起き、ひんやりと感じる。

#### ムレやすい生地の特徴

##### 【黒・濃色の服】

黒や濃色は、紫外線カットには優れた効果を発揮するが、太陽からのエネルギーの反射率が悪く吸収してしまうので、熱がこもりやすくなる。

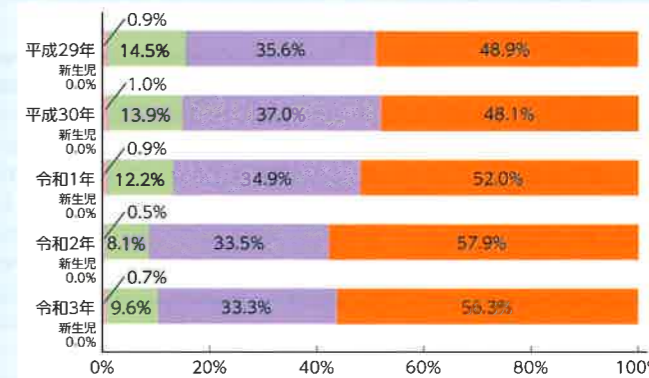
##### 【高密度な生地】

密度が高くなると、通気性が下がるので、熱がこもりやすくなる。メッシュ生地などの通気性のいい組織の生地は、熱がこもらない。

##### 【体に張り付く生地】

体に密着度が高い生地は、空気が生地と体の間に入らないため、熱がこもりやすくなる。密着するような縫製スタイルの服は暑い夏には避けた方がよい。

熱中症による救急搬送状況(平成29年～令和3年) 年齢区分別(構成比)



■ 新生児：生後28日未満の者 ■ 成人：満18歳以上満65歳未満の者  
■ 乳幼児：生後28日以上満7歳未満の者 ■ 少年：満7歳以上満18歳未満の者 ■ 高齢者：65歳以上の者

※構成比は各年とも調査期間全体(平成29年～令和元年及び令和3年の調査期間は5月～9月、令和2年の調査期間は6月～9月)における数値を計上している。