



まごころ

“ずっと笑顔”で安心できる、やすらぎの暮らし



「元気に過ごす」は、
毎日の積み重ね。

今号の表紙

日々の運動が健康寿命を延ばすことにつながります。

大切な人

第3回

まごころの杜 ショートステイスタッフ
小山とき江



まごころの杜のショートステイスタッフとして開設当初から関わっている小山さん。病院で看護助手としての経験の後、まごころの杜のオープニングスタッフとして勤務を開始した。この先介護の仕事をするのであれば「ご利用者様の生活のサポートがしたい。そんな想いがあつて転職を決意した。」

ショートステイは入居と違い、ご利用者様が必要なときに施設を利用される。要介護状態になってもご自宅での生活を継続する方や、それを支える家族にとつて、とても大切な役割を果たす。「ご利用中も、自宅に戻っても以前と変わらない生活が送れるよう、身体機能の維持を意識した支援を大切に、「単なるお世話」にならないよう、その方の体調や気持ちの状態をよく把握し、必要な支援を提供していくことを大切にしている。」

ご利用者様の中には、自分の気持ちをうまく伝えられない方もいるが、その気持ちを察しながら介護するようになっているとのこと。そして、ショートステイが一つの家族のように生活ができるよう、一人ひとりが役割を持てるよう、生活支援をしている。時に大変なこともあるが、「ご利用者様がご自宅へお帰りの際にまた来るね」と言っていたことが、この仕事をしていく上で何よりもやりがいにつながっていると話す。

まごころコラム No.3

コロナ禍の終息にはまだもう少し時間がかかりそうですが、感染者数と重症者数は減少傾向にあり外国人旅行者の受け入れ再開や感染予防対策の見直しなど、少しずつ落ち着きを取り戻しています。日々早く元の生活に戻りたいと願うばかりです。そのような中、昨今では大地震の発生を懸念する声が高まっています。東日本大震災から早10年が経ちました。私は当時勤務する介護事業所で震災に遭いました。これまで経験したことのない大きな揺れの中、2階で過ごされていたご利用者様を抱えながら避難支援を行ったことを昨日のことのように鮮明に覚えています。それは初めて死を覚悟した時でもありません。日本は各地で地震のリスクにさらされていますが、その中でも特に南海トラフ地震の規模は東日本大震災の10倍以上とも言われており、2030年から2040年の間に必ず起きると火山学、地球科学の第一人者である京都大学の鎌田教授は警鐘を鳴らしています。教授は「二人ひとりの備え」の重要性や知識を身に付け行動することで8割の命と財産を救うことができると話されています。

まごころの杜では避難訓練や防災設備点検を定期的に行っていますが、誰もが災害について理解を深めしっかりと備えることが重要です。生活環境の中で危険な個所や避難場所、備蓄などをまずは確認してみませんか。「備えあれば憂いなし」自身や大切なひとを災害から守りましょう。

担当：濱名

今号の BEST SMILE

手作りスイーツを作りました。「自分で作る」「甘い」「みんなと食べる」三拍子そろって、よりおいしい! 見ているこちらも笑顔になる瞬間でした。

お知らせ
デイサービスでは、体験・見学者をお待ちしています。畑仕事を行ったりゲームをしたり、手先仕事や運動など、充実した時間を過ごしていただけるよう、さまざまな内容を用意してお待ちしております。ぜひ、ご連絡ください。

編集後記
5月には、まごころの杜ではバラが咲いて、敷地内にはいい香りがしていました。近所の方が見に来てくださったりと、皆様に喜んでいただけた様子でした。
施設は、地域の方と共にありたいと考えます。コロナ禍になり健康教室なども中止になってしまいましたが、気軽に地域の皆様が足を運んでくださる施設づくりを、また再開していけるよう考えていきたいと思っております。

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**

https://sekiyoukai.or.jp/

まごころの杜公式 Facebook

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

さくら花見 (県西総合公園)

桜がきれいに咲いてきたころに筑西市にある県西総合公園へ外出に行きました。新型コロナウイルスの心配もありますが、事前に下見を行うなど、感染対策を行って外出に行ってきました。天気にも恵まれ春の心地よい気候で、とても良い散歩になりました。



おやつレク (東京ばな奈)

いろいろな地域のご当地のお菓子を提供している中で、今回は「東京ばな奈」を提供しました。全国各地に出かけなくても、ご当地のおいしいものが食べられる!なんて素敵な企画!今回の「東京ばな奈」は、そのままでもおいしいですが、ユニットごとにクリームをのせて少し手を加えて提供させていただきました。



レクリエーション(昔の遊び)

日々のレクリエーションの中で、カルタや数字遊び、風船パレーなどを行っています。やはり競うゲームになると、盛り上がりは違います!思わず、席を立ちそうになってしまう場面も!日常生活の中で、体や心を動かし、楽しんでもらえればとスタッフも、次は何をしようと、一生懸命考えて行っています。



まごころバラ園

まごころの杜の庭は毎年5月になるとバラでいっぱいになります。香りも良く、車から降りるといい香りがしてきます。陽気も過ごしやすくなるため、ご利用者様も外へ出て散歩を楽しめます。また、きってお部屋に飾ったり浴槽に入れるなど、どこでも楽しめ、リラックスできています。



年間取り組み発表

株式会社セキショウライフサポート・社会福祉法人関耀会の介護部門合同で、サービスの質の向上や安定した事業所運営を目指し、事業所ごとに年間テーマを決めて取り組んできました。今回はその集大成を発表、自分たちの事業所だけではなくほかの事業所の取り組みも聞くことができ、有意義な時間を過ごすことができました。



デイサービス

五月人形を飾りました

今年も玄関ホールに五月人形を飾りました。五月人形を前に、ご利用者様からご自身のお子様が小さいころの思い出話をお聴きする場面もあり、年中行事の大切さも感じました。



訪問販売再開しました!!

5月25日に、市内に店舗を構える「ひがの製菓」さんによる、訪問販売を開催しました。ご自分やご家族様へのお土産をとお考えながら買い物をされている姿が印象的でした。ひがの製菓さんより、訪問販売のみの商品の販売も実施していただき、特別感のある訪問販売企画になりました。



まごころ菜園

昨年からの畑の土壌作りを行って、3月の種まきから始まり、5月には畑へ植え付けを行って、先日、ようやく初物を収穫することができました。今回は、ズッキーニ!ご利用者様にはなかなかなじみのない野菜ですが、くせもなくとても食べやすい野菜です。これから収穫の夏になりますが、ご利用者様と一緒にどんな調理ができるか楽しみです。



競い合うこと

とっても良い表情で写っているお写真、見ているこちらにも楽しい気持ちになってきます。目の前の洗濯ばさみをどれだけ早く布から外せるか。単純作業ではありますが、人と競い合うことで、がぜん盛り上がり違います!しかし、相手がいることで逆に緊張感も増してしまったようで、思うように手が動かさず思わず笑ってしまった瞬間でした。

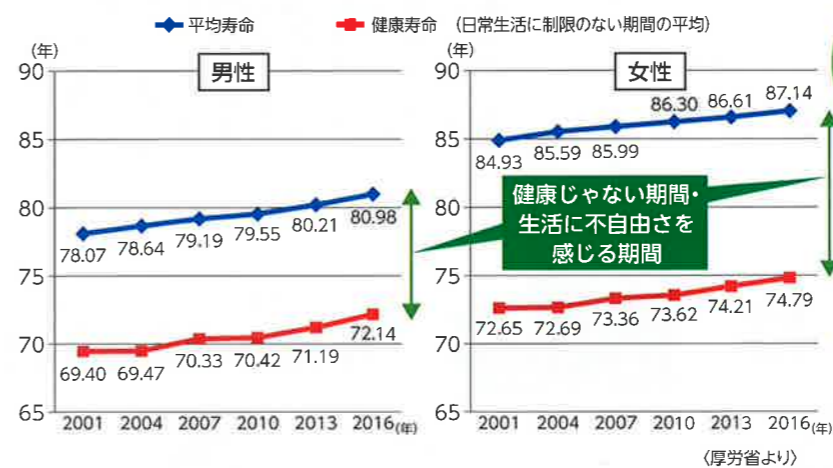


のびのび健康寿命大作戦!! @まごころの杜

皆さん「健康寿命」という言葉、耳にしたことがありますか?のびのび健康寿命大作戦と称しまして、介護予防を目的にさまざまな情報を発信していきたいと思っております。初回は、「健康寿命」について、分かりやすく解説していきたいと思っております。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」つまり、介護などを受けることなく、健康的に社会生活が送れる期間をいいます。また、この健康寿命と平均寿命との差の期間は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味し、2019年においては、この差は男性8.73年、女性12.06年もあったそうです。「健康じゃない期間」が、およそ8年から12年…。皆さんはこの期間をどう感じますか。ますます医療が進歩し長生きができる世の中になっています。寿命だけではなく健康寿命も伸ばし、元気なシニアライフを過ごせるよう、頑張っていきたいと思います。



平均寿命と健康寿命の推移



健康寿命を伸ばす!! この差を短くする取り組みだよ!!

