



まごころ

“ずーっと笑顔”で安心できる、やすらぎの暮らし



ひまわり畑と ひまわりみみたいな笑顔

今号の表紙

あけのひまわりフェスティバルに出かけました。

目次

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

大切な人

第4回

まごころの杜生活相談員

磯 一幸



生活相談員としてまごころの杜で勤務する磯さん、ご利用者様と施設を結ぶ大切な役割。穏やかな

性格で、ご利用者様やご家族様からの信頼も厚い。今年から新しく入った仲間ではあるが、もうすっかりまごころの杜の顔として定着している。

磯さんの介護の道へのルーツは、幼いころにさかのぼります。両親が忙しかったのでまだ幼かった磯さんのおいじちゃんやおばあちゃんだった。たまにワンボックスカーに乗って、デイサービスらしき場所まで、日高齢者の方と一緒に遊んでいたという。「今思えばそのころは措置の時代で、きつと今よりも規則も緩かったんだと思います。一緒に遊んでしっかりお昼ごはんも食べて、送迎

車で一緒に帰ってきていました笑」と、今では考えられないエピソードも。その後進路を決める時も自然に福祉の道へ進んだという。福祉の専門学校を卒業してからは、他の施設での介護職や生活相談員の経験を経て現在に至る。

まだ、介護員として働いて間もないころ、看取り期のご利用者様に対し、何かできるのではないかと、いろいろ考えた結果お風呂に入れない！と、体調の波もある時期に自分の想いだけで走りだそうとした時、当時の相談員のスタッフに自分のやってあげたい気持ちだけではだめ。ご利用者様にとって何が良くて安心・安全なのか、よく考え

てから動かなくちゃダメ」と指導されたことがあるという。知識や技術もまだまだ十分ではなく、気持ちだけで動こうとした自分にとっては、ハッと気づかされた瞬間だったという。

それから経験を積んで自分が相談員になったことで、視野がグッと広がったという。ご利用者様のそばで働くスタッフの思いや離れて暮らすご家族様の思いなど、さまざまに思いに触れ感じ取ったことは、良いサービスに変えていけるよう、今後もまごころの杜の相談窓口として役割を担っていきたい、と強いまなざしで話してくれた。

まごころコラム

No.4

介護施設を運営していく中で、質の良い介護を進めるという言葉をよく聞きます。それで、質の良い介護って何でしょうと考えると、なかなか難しい問題にぶつかってしまいます。例えば、質の良い医療といえは、良い治療を受けられること、治癒することと表せます。でも、介護とか教育とかは、その人の生活やものの考え方によって、重視する点が異なるため、これだと言いきくと考えています。

二つ目は、介護のサービス、特に生活介助の部分が上手で満足できること。三つ目は、家庭的な雰囲気やコミュニケーションによって安心したサービスを受けられること。三つ目は、介助を受けていく中で、自分でできることが増えていくこと。もちろん、すべてが大事であると考えますが、何を重視するかというと、医療と介護は体であると考えられるならば、三つ目の自立性を高める介護が質の良い介護と考えることができます。でも、高齢者福祉の視点で見れば、二つ目の安心した介護サービスというのが一番といえると思います。皆さんの考えはいかがでしょうか？

担当：國松

今号の BEST SMILE



9月は十五夜、お月様のように真ん丸お菓子の「萩の月」をお味見しました。甘いお菓子はおいしいですね。

お知らせ 令和5年春につくば市にて 特別養護老人ホーム新規開設

社会福祉法人関耀会では、特別養護老人ホームをつくば市に開設します。順次スタッフを募集いたしますので、ホームページをご確認の上、興味がある方はぜひご連絡ください。面接の前に会社の制度や働き方などを説明させていただきます。日程は個別で対応していますのでお問い合わせの上ご来所ください。

担当：中島(開設準備室 0296-28-8556)

編集後記 まごころの杜の敬老会は、1年間の中でも一番大きなイベントです。日ごろの感謝を込めてスタッフがさまざまな準備を進めていました。祝日や記念日は、節目の機会にもなり、これまでを振り返ったり感謝の気持ちを伝えることができたりと、良い機会だと改めて感じることができました。



<https://sekiyoukai.or.jp/>



まごころの杜公式 Facebook

〒308-0845 茨城県筑西市西方1667

Tel. **0296-28-8556**



特養 & ショートステイ



夏祭り

(銀杏・千両ユニット)

銀杏・千両ユニットでは暑さを吹き飛ばすために夏祭りを行いました。夏の定番かき氷や去年も好評だった、じゃがバターも登場!! 「ホクホクしておいしい」と今年もおいしそうに召し上がっておられました。レクリエーションでは、的当てやヨーヨー釣りを用意しましたが、中でも輪投げが人気で皆様白熱した様子、ご入居者様にもスタッフにも楽しいひとときでした。



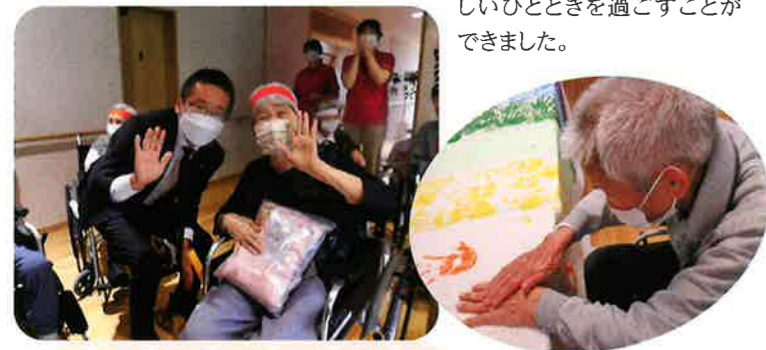
うちわ作り

花火大会の時に使えるようにと、オリジナルのうちわを作りました。皆さんご自分で好みのテープや色できれいに染めるなどして、思い思いに作られていました。



敬老会

今年も盛大に敬老会を開催することができました。ユニットに分かれてレクリエーションをしたり、お赤飯でお祝いしたりとスタッフも一緒に楽しいひとときを過ごすことができました。



どうもろこしを楽しむ

(白樺・金柑ユニット)

食べ物で季節を感じることができずよね。夏にとうもろこしをご入居者様と一緒に食べました。食べる状態からの提供ではなく、むいてゆでるところから一緒に行いました。「農家だったけど初めてやった」「むくの意外と力があるんだね」といろいろ話しながら楽しんで作業することができました。そのまま食べられる方は甘みがありシャキシャキした触感を楽しまれ、そのまま食べられない方は、ポタージュにして提供させていただき、風味と甘みもしっかりあって大評判でした。



毎年恒例! 花火大会



毎年恒例の花火大会、今年もにぎやかに開催しました! 年に1回の花火は、童心に戻ったようにキラキラした笑顔をしている方もいれば、久々の花火に少し戸惑っている方もいらっしやいました。打ち上げ花火が始まると、「すごいな~花火は良いな~」と歓声が上がりました。最後にはナイアガラの花火を行いました。ラストにふさわしく、すごい迫力でした。



デイサービス



収穫の秋、おいしい秋



今年もたくさんのお野菜が収穫できました。収穫したお野菜は、調理レクリエーション等に使用し、皆さんとおしくいただきました。また、収穫以外にも毎日畑を観察し、肥料をまいたりする作業なども楽しみの一つとなりました。



久しぶりの外出行事

宮山公園前にて開催された、あけのひまわりフェスティバルに出かけました。当日の天気は、曇りの予報でしたが、会場に到着すると、晴れ間が広がり一面のひまわり畑、とても気持ちよく散策することができました。



ゴムチューブを使って楽しく運動

デイサービスでは、普段の生活を維持できる筋力や体力をつけるため、ポールや棒などを使用した体操を毎日実施しています。最近ではニューアイテムのゴムチューブを使って体操を始めました。初めての経験の人も多く、とても楽しく運動ができています。



のびのび健康寿命大作戦!! @まごころの杜

前号から始まったのびのび健康寿命大作戦、今回は「フレイル」についてご紹介します。皆様は「フレイル=虚弱」という言葉を聞いたことがありますか。「虚弱」とは、①体が弱くなった②勢いがなくなった、などの様子指します。「フレイル」が進むと、要介護状態になっていきます。

フレイル予防を意識して生活していくことを心がけていきましょうまずは、ご自分がどのような状態にいるかを把握していきましょう。チェックリストを使い、右側に○がつく項目は左に○がつくよう頑張ってください。

●あなたのフレイルの兆候をチェック!

参考: 東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

栄養(食と口腔)	運動	社会性・心
1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事や心がけていますか	1 1回30分以上の汗をかいた運動を週2日以上、1年以上実施していますか	1 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
2 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも、毎日2回以上は食べていますか	2 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	2 1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしますか
3 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を、普通にかみ切れますか	3 ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	3 自分が活気にあふれていると思いますか
4 お茶や汁物でむせることがありますか		4 何よりもまず、もの忘れが気になりますか

●あなたの体格指数(BMI)をチェックしよう!

体重が減ってくると、身体の動きが低下してフレイル状態に陥りやすくなります。食事からしっかり栄養素がとれているかBMI(体格指数)を確認しましょう!

自分のBMI = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

年齢	目標とするBMI
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

参考: 日本人の食事摂取基準(2020年版)

次回は、「栄養」について特集していきます。