



福祉施設 広報誌

# 木もれ陽

No.64

2017.春号



デイケアセンターの皆さんの作品

木もれ陽……

木立の合間からやさしくもれる光

木立の中の生命を育てる光

それは多くの皆様からの優しく支えられた愛である

「やさしさと愛情」「やわらかいぬくもり」

「あたたかい思いやり」である

## 岡山県済生会の理念とビジョン

～切れ目ないサービスのために～

### 岡山県済生会の理念

あらゆる人々に手をさしのべる済生の心で  
まことの医療・保健・福祉のサービスにつとめます

### 岡山県済生会のビジョン

#### (社会におけるポジション)

1. あらゆる人々に信頼されるパートナーを目指し、良質・安全で、潤いのある医療・保健・福祉サービスを提供する岡山済生会トータルライフケアシステムを実現します。

#### (事業経営の将来像)

2. 済生会グループの総合力を活かし、地域との連携のもと、医療から介護に至るまでの一貫したサービスが提供できるネットワークを構築します。

#### (組織の人のあり方)

3. 適切な人事評価やキャリアアップ支援など、職員が誇りとやりがいを持てる組織を目指し、職員満足と健全経営の両立を図ります。

目

次

- ライフケアセンター…………… p 2 ～ 9
- 憩いの丘…………… p10～11
- 備中荘…………… p12～13
- 宇垣荘…………… p14～15
- 玉松園…………… p16～17
- 和みの郷かなや…………… p18～19
- 新人紹介…………… p20～21
- トピックス(薬には色々な剤形があるのは何故?) …… p22

# ライフケアセンター

施設全体行事

## 風船バレー大会

## カラオケ大会

3/17 金



3/24 金



## 七つの子

(複合施設を童謡の題名に例えて表現しました。) この「七つの子」では、各団体のご協力のもとで行われた行事を中心に、ご紹介していきます。

## 琴伝流大正琴「花ごるも」

4/19 水





春の遠足

ケアハウスやよいの里では、4月11日、13日にお花見遠足を行いました。11日はあいにくの雨の為、車窓からのお花見遠足となりました。満開の桜道を通って車内では歌やトークで大盛り上がりで楽しみました。13日は車チームと散歩チームに分かれて運動公園に行きました。「今日は暖かいからいいわね」「桜の花びら持って帰りたい」と、この日も大盛り上がり、帰りはほとんどの人が散歩チームとなり外の季節を感じて帰りました。

いつも咲いていないからこそ愛でられる桜・・・  
また来年も観たいですね。 介護職員 白坂 未来



雛祭り茶会

3月14日に雛祭り茶会を7階食堂で行いました。春らしいお茶菓子とお抹茶をいただきました。「お抹茶をよく点てているわ。」「和菓子が美味しいわ。」「素敵な飾りだわ。」など、喜んでいただきました。雛人形や桃の花を見て春の季節を感じるひとときになりました。職員の竹原さんの娘さんが成人式で使用した帯を雛人形のある机に置き煌びやかな飾りとなりました。また来年も皆様と春を感じたいです。

看護職員 大倉 圭子



おぜんざい会

2月14日に7階食堂にて、ジャガイモと片栗粉で作ったおもちでぜんざいを作りました。ちょうどこの日は、バレンタインデーだったので「ハート」「☆」などいろいろな形のおもちと私たちの愛がたっぷり入っています。すると「私はハートよ!」「私は星だったわ!」と喜ばれていました。もちろん味のほうもお褒めをいただきました。おかわりされた方もおり、大変好評でした。今後も笑顔があふれるような行事を考えて行きたいと思います。

介護職員 岡 洋子



4月27日にももたろう劇団の方の慰問がありました。ありがとうございました。

## なごみ苑

有料老人ホーム(混合型特定施設)

### 《春の遠足(お花見)》

なごみ苑では4月4日(火)・5日(水)の二日間にかけて毎年恒例の旭川桜並木へのお花見ドライブが行われました。今年は例年より桜の開花が遅く、当日までハラハラ・ドキドキしましたが、4日は三分咲き、翌日は一気に七分位まで開花しほっと一安心しました。河川敷ではバーベキューやお花見弁当を食べている方がたくさんおられとても賑わっていました。



「桜が綺麗ねー」「たくさん人がいるなー」との声が聞かれました。

その後は、三野方面をドライブし、カルチャーホテルでケーキセットを頂きました。外出が久しぶりの方たちもおられたため、気分転換も兼ねてお花見ができたこと、大変喜ばれました♪

来年もまた、皆さんと一緒に綺麗な桜が見られたらいいな～



なごみ苑では、火・木・日曜日…行事 月・水・金・土曜日…サロンと曜日に分けて行っています。その時間以外でも、各自計画を立てて過ごされているようです。なごみ苑入居者の方々が、日々どのように過ごされているのか…一部ですがご紹介いたします。



談話室にて、読書・新聞通覧  
時には数名で談笑!  
楽しい会話が気持ちも  
“なごみ”ます(o^-^o)ニコ



気の合う仲間と趣味の囲碁

身体機能維持のための散歩



皆さん思い思いに音楽を楽しむ・・・  
塗り絵を楽しむ・・・  
時に作業を手伝う・・・と  
楽しく過ごされているようです( ^\_- )☆

介護職員 渡邊 由美・吉原 由美



『祝・100歳!!』



みなみがた荘のご入所者の藤井滋子様が、平成29年3月26日で満百歳を迎えられました。  
それに先立ち、3月21日に岡山市から表彰を受けられるということで、みなみがた荘内でお祝いの会を開きました。藤井様の娘様・息子様・お孫様からひ孫様、総勢7名のご家族様、又、他の入所者の方々や職員に見守られながら、ささやかながら賑やかなお祝いの会となりました。岡山市の方から賞状と記念品を受け取られた滋子様は、満面の笑みでとても喜ばれていました。ひと言お言葉をいただくマイクをまわすと、凛とした姿勢で、はきはきと言われ、とても百歳とは思えませんでした。

その後に、みなみがた荘手作りの、イチゴのいっぱい飾ってあるケーキが登場し、甘い物大～好きな滋子様は、「わ～あ！美味しそう!!」と嬉しそうに言われ、御家族様もサプライズのケーキにびっくりされた様子で、とても喜ばれていました。



みなみがた荘の職員全員による、お祝いメッセージは、滋様が数年前まで習われていたという、お琴をモチーフにし、お琴の弦を支える「琴柱（ことじ）」をカードにしてみました。

その、メッセージカードは、今も大切に滋様のお部屋に飾って下さっています。

滋様の趣味は多彩で、大きな声で歌を唄うこと、数独（ナンプレ）の超難問を解くことなど、本当に百歳とは思えない程パワフルです。藤井滋子様 百歳本当におめでとうございます。

私も滋様のように、元気いっぱい、素敵に歳を重ねていきたいです。  
介護職員 藤本 利恵子



《春の遠足》

みなみがた荘では、毎年 春と秋の遠足を計画し、ご家族と共に日頃施設内で生活しておられる皆様と、外の景色を観たり季節を感じたりしております。今回春の遠足に参加させて頂き、施設内では拝



見する事の出来ない皆様の表情や、いつもは食事量の少ない方、好き嫌が多い方も、外で食べるお弁当を残さず、楽しそうに食べておられるご様子がとても微笑ましい光景でした。

運動公園を散策しながら、春の草花、タンポポやクローバー観て笑みがこぼれたり、桜のソメイヨシノの時期は過ぎていたのですが、遅咲きのしだれ桜・八重桜を観る事ができ、「何の桜かなあ?」「タンポポかわいいなあ。取ってほしいわ」とお花の話で盛り上がりました。



そんな皆様とご一緒に過ごさせていただき、本当に嬉しく思いました。これからも、施設内では、なかなか拝見することのできない皆様の笑顔に触れられるよう、頑張っていきたいとつくづく感じた一日でした。  
介護職員 塩見 貴美

## 4月の誕生日会



日一日と暖かくなり美しい季節となりました。新人職員も入り希望に満ちた4月、なでしこ苑では4月生まれの皆様のお誕生日会を迎える事になりました。皆さんお元気でお誕生日を迎える事が出来るのはうれしい限りであります。又、新卒職員よりあいさつがあり、とても頼りがいがある方で、皆さん暖かい拍手を送っていました。おじいちゃんおばあちゃん子で育ち、お年寄りの方が大好きだそうです。

その後カラオケ大会で皆さんと盛り上がりました。リンゴの歌、瀬戸の花嫁などたくさんの方に愛され歌われてきた歌で、とても盛り上がりました。みなさん笑顔で明るく歌われとても幸せだと思いました。

また元気に誕生日会が出来る事を楽しみにしています。

介護職員 宮武 典子





### 〈2F〉《風船バレー大会》



風船バレー大会が3月17日に行われました。  
 今回、私は留守番。戻られた皆様をおかえりなさいとお出迎えです。  
 その返事は！「見てくれるか、貰うてきたで。」と素敵な笑顔と賞状  
 がありました。

御年102歳の武村様です。敢闘賞！スゴイ！おめでとうございます(^-^♪)天気の良い日には皆様と  
 会話しながら、日向ぼっこする姿に癒されています。

日頃から、リハビリとユニット内での歩行練習を積極的に取り組まれていることが実を結びました。  
 ゲームの様子（風船を追う瞳は真剣でした）、「試合に出て賞状をもらってな。」と笑顔で話してくだ  
 さいます。心が躍るように私も嬉しくなり♪ハイタッチ！

皆様と一緒に笑顔で元気に過ごしたいと感じる瞬間です。

介護職員 尾塔 友美

### 〈3F〉《お茶会》

ばらユニットでは、お茶が趣味の利用者様がおられ週1回～2回お茶  
 会を開催しています。

抹茶ではなく、煎茶をご自慢の茶器で職員に振舞って下さいます。時  
 間をかけて、ゆっくりお茶を出して、一煎～3煎まで30分程かけて入れ  
 て下さいます。その間に昔の話等を聞かせてくれたり、職員と和気藹々  
 と楽しい時間を過ごします。気分が上がれば、お茶っばをかえて、もう  
 3煎入れてくれる事もあります。茶菓子に羊羹を出して下さり「お抹茶  
 の時は苦いから先に食べて、お煎茶の時には先に食べるとお茶の味が分からんようになるからなあ。」



と笑顔で教えて下さいます。皆が「おいしい。」と言いながら飲んでい  
 る姿を見て、とても嬉しそうに笑っています。

その他の利用者様も、習字やちぎり絵、花の世話が好きな方もおられ  
 ます。作品をユニットの壁に飾っています。これからも利用者様の趣味  
 を活かして、楽しい時間を過ごして頂きたいと思えます。

これから暑くなってくるので、しっかり水分を摂っていきましょう。

介護職員 吉信 幸子



### 〈4F〉《ひな祭り会》

「♪あかりをつけましょ ぼんぼりに… お花をあげましょ 桃の花…」  
 フロアに元気な歌声が広がります。4階では3月3日、ひな祭り会を開  
 催しました。

皆さまの歌の後に“ひな祭り”の由来をお話しました。ここでも紹介  
 したいと思えます。かつて平安時代に日本では「自分の身体を草木やワ  
 ラで模した人形を撫でて穢れを移し川に流す」『流し雛』という行事が  
 ありました。また、雛人形を祀ることで厄除けを祈願する『上巳の節句』という儀式がありました。そ  
 れとは別に、宮中では女の子が紙の人形を使った『雛遊び』という遊びがありました。この雛遊びが発  
 展していくにつれ『流し雛』や『上巳の節句』の流れを汲み、人形を厄除けの儀式として用いるよう  
 になりました。最終的に現在のひな祭りのような祭事になったそうです。（諸説あり）参加された方から  
 は「知らなかったー。」「いいことを教えてもらった。」という声があがりました。

桜餅と甘酒に舌鼓を打った後、もう一度皆さまで大合唱。「♪五人囃子の笛太鼓…

今日は楽しい ひな祭り…」

春はすぐそこまで来ていました。

介護職員 才本 雅之



## デイケアセンター

通所リハビリ

デイケアでは平成29年2月～平成29年4月まで下記の色々な行事を計画しました

平成29年

- |                        |                |
|------------------------|----------------|
| 2月3日（金）節分の豆まき          | 3月29日（水）松花堂弁当  |
| 2月8日（水）誕生日会にて手作りぜんざい   | 4月19日（水）朗読会    |
| 3月9日（木）朗読会と誕生日会にて手作り最中 | 4月26日（水）二胡の演奏会 |
| 3月24日（金）仮装♪カラオケ大会      |                |



2月3日に節分の豆まきをしました。

今年は、鬼が島ではなくアフリカから鬼が来てくれて利用者様もビックリ仰天です！



『きゃー！  
鬼は外！』



3月9日は朗読会とお誕生日会を兼ねて職員に依る手作り最中とアイスを召し上がって頂きました。春らしい桜の形をした最中の皮に桜あんとおホイップクリームを挟み、抹茶のアイスと梅の花を飾りました。

『わあ！可愛い』『すごく美味しかったよ』『何処に売ってるの？』『お父さんにも食べさせてあげたい』等皆さん笑顔でとても喜んで頂きました。心なしか皆さんの頬も少し赤らんでいる



甘い物の後、辛い物も食べたく  
なりますよね？  
忘れずに塩昆布も付けましたよ！

2月8日は誕生日会でした。

まだまだ寒い日が続いていたので、皆さんの大好きな温かくて、甘くて美味しい白玉ぜんざいを職員で作りました。

『丁度良い甘さで美味しかったなあ』

『もう一杯おかわりないかなあ？』

と嬉しいお声を頂きました。

ほっこりと甘いひと時を過ごして頂けたでしょうか？



『どう？素敵でしょ？』

ように私には見えて、飾りのお花を髪飾りにされている利用者様もおられ、お茶目な一面を見させて頂く事ができ、少し早い春の訪れを感じられた素敵なお一日となりました。



3月24日仮装♪カラオケ大会がありました。

初の和服姿での登場です！

『富士の高嶺に降る雪も～♪』『お金も着物もいらぬわ～♪』毎年ながら息の合った3人の歌声とパフォーマンスを楽しんで頂けたでしょうか？

会場からの皆さんの声援で更に調子が上がり私達も楽しく歌うことが出来ました♪ありがとうございました♡



頑張れー！

よっ！  
日本ー！

### 手作り作品

デイケアでは春らしさの感じられるお雛様の折り紙や刺し子、刺繍、貼り絵、タペストリー等の作品を皆さん熱心に楽しくおしゃべりしながら作成されています。



介護職員 吉本 信子



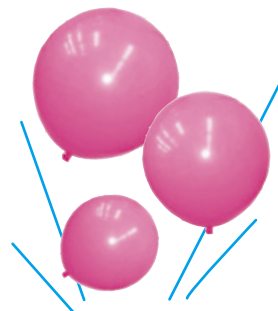
### ★ 甘利様 手作りクラフト教室

ライフケアセンターにお父様がいらっしゃる甘利様が、デイサービスに定期的に来て下さり、いろいろな楽しい作品をご利用様に教えに来てくれています。頼りない助手（末次）が足を引っ張りながらお手伝いをさせていただいています。最後には毎回恒例の手作りの作品（写真を見て下さい!! かわいいでしょう〜）を使って、楽しい歌を歌ってくれています。



### ★ 風船バレー大会

来たる3月17日恒例の風船バレー大会があり、時期的に出場不参加のチームがありました。我がデイサービスの『なでしこ侍ジャパン』が大健闘で、久しぶりの優勝トロフィーをゲットしました。皆様のおかげです！感動をありがとうございます！！

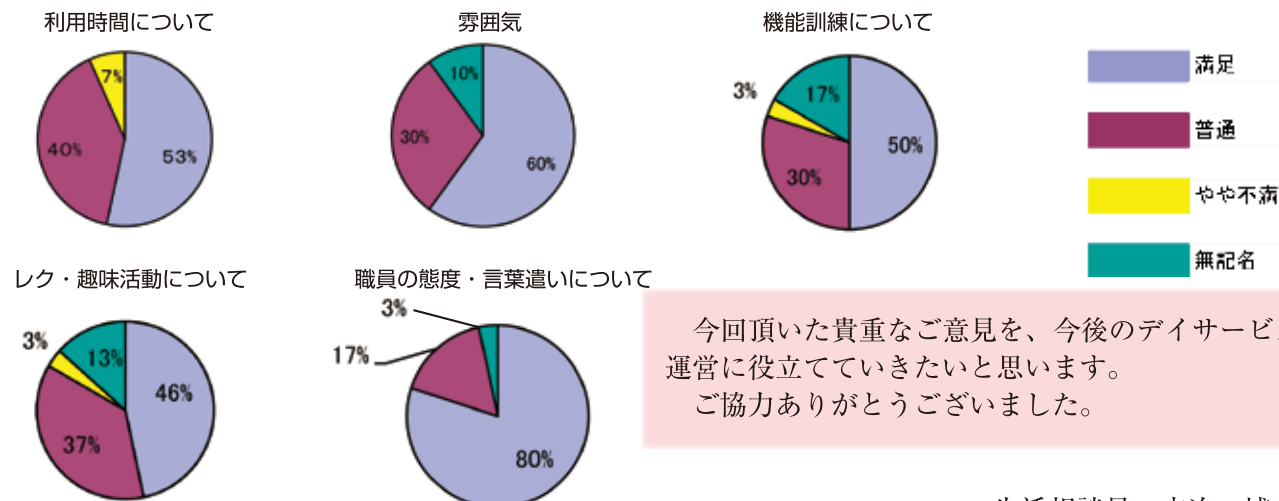


### ★ ご利用者様対象の口腔ケア教室

いつも面白楽しくご利用してくださっていますが、たまには（！？）まじめに・・・。ということで訪問歯科協会の方をお招きして、口腔ケア教室を行いました。基本的なことですが非常に大切なことです。これからも定期的開催する予定です。



デイサービスでは2月にご利用者様及びご家族様に対してアンケートを実施しました。結果をご報告させていただきます。



生活相談員 末次 博文



特別養護老人ホーム

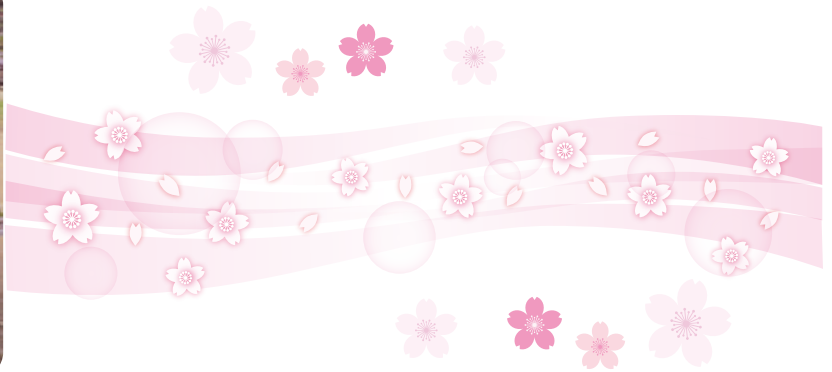
## 特別養護老人ホーム 憩いの丘

### お花見

4月2日には足守の近水公園で洪庵さくら祭りが開催されました。

憩いの丘でも4月12日と13日の2日間、近水公園の河川敷きへお花見に行ってきました。「来年も見れたらええなあ。」と前年行かれた利用者の方々の希望もあり、今年もお天気に恵まれ満開のさくらを30名の方々に身近で見えていただく事が出来ました。又、そこで食べるミニパンとジュースは格別との太鼓判も頂きました。「来年も・・・」「感謝感激」などと言ってくださる利用者の方々の声がありがたく感じられたひと時でした。

介護主任 多田 久江



### お好みコーナー(屋外での昼食会)



毎月、お好みコーナーとして利用者の方々に季節に沿ったメニューを考え提供しています。4月は屋外での昼食会を企画し、おにぎり・菓子パン各種をバイキング形式で行いました。お天気が心配でしたが雲一つない青空の下、みずみずしく緑豊かできれいな空気の中での屋外での食事は大変喜ばれました。今回は職員による手作り卵焼きも外で焼き、利用者の方々においしく食べていただきました。

介護主任 多田 久江

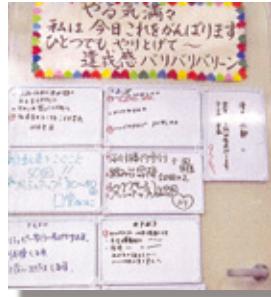
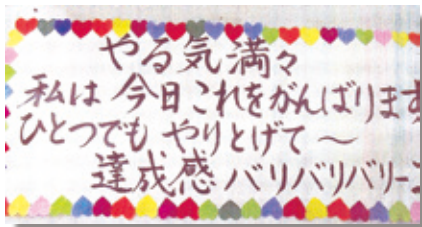




# 憩いの丘 デイサービスセンター

## 私は今日これを頑張ります!

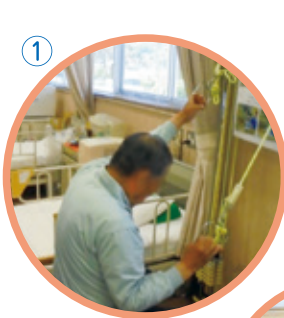
4月からさらに機能訓練に力を入れています。利用日毎に自分で決めた目標をボードに書いて貼り付け実践します。はじめの頃は「何を書きゃあえん？」と迷っていた利用者様も、1か月も経つと「目標を書かんといけんな。今日は自転車こぐわ。」など前向きに達成できています。個々の目標に沿って機能訓練指導員が訓練を行いそれについて評価をします。3月までは職員が行っていた作業を利用者様と一緒に取り組み、だんだん慣れてくる



と利用者様の方から「何でも言うてよ。やることがある方が嬉しいわ。」とすすんでして下さいます。男性利用者様も「家でこんなことはしたことねんじゃ。」と言いながら、配膳・下膳を照れ臭そうにして下さいます。様々な生活動作を訓練して、在宅生活継続という目標に向かって頑張る日々で、活気に満ちています。

生活相談員 矢尾 みずほ

## 健康に生活するために運動をがんばっています



### 【マシントレーニング】

- ①滑車重錘運動  
全身の筋力強化
- ②レッグプレス  
下肢筋力・膝関節の可動域拡大
- ③チェストプレス  
上肢筋力・肩関節の可動域拡大
- ④エルゴメーター  
有酸素運動で体力向上

転倒予防!

認知症予防!

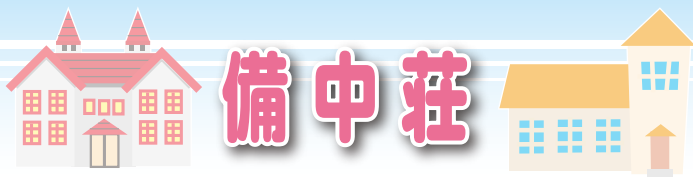
### 【個別対応も行います】

～歩行練習といった基本動作練習など「どんな生活を送りたいか、健康に関する不安など相談してください。」

ボール体操やタオル体操など、全身体操も充実しています



理学療法士 原田 一生



## 介護老人保健施設

### 備中荘職員親睦会ボーリング大会開催!!

備中荘では年に1回、職員の健康増進と親睦を深めるためボーリング大会を開催しています。

今年も3月10日にフェアレーン岡山にて第3回備中荘ボーリング大会を開催しました。

ボーリングの球を投げるまでは、どの職員も「下手だから・・・」「苦手だから・・・」と謙遜される職員が多数続出していましたが、いざ1投目を投げると先ほどの謙遜などなんのその!! 闘志に火が付きどの職員も真剣かつ楽しく球を投げる! 投げる!

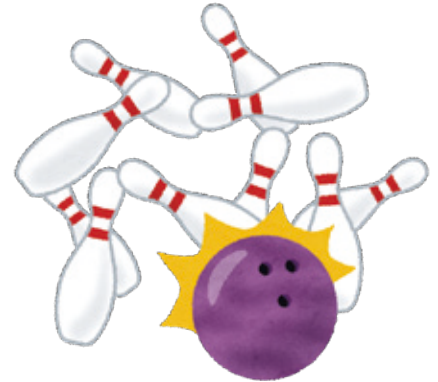
いたるところから「きゃーっ!!」という歓声や「上手! 上手!」という声が聞こえてきます。

普段職場で働いている時とは一味違う顔を垣間見ることができました。

いつもは特定の職員と話すことが多く他の部署の職員と交流する機会が少ないのが現状ですが、このボーリング大会を通じて、今まであまり話す事のなかった職員と声を掛けあい、コミュニケーションを取ることでお互いの親睦を深めることができたのではないかと思います。

そして、ボーリング大会の結果は3年連続Hさんの優勝! さすがボーリング大好きなボーリング世代・・・完敗です。

しかし、このままHさんに負け続けるわけにはいかない!! 打倒Hさんを目標に第4回備中荘ボーリング大会の開催を絶賛計画進行中であります!



介護職員 藤岡 麻由子

### 備中荘・済生会吉備病院合同消火訓練を実施



平成29年4月26日に備中荘と済生会吉備病院合同で消火訓練を実施しました。総勢15名が参加し、練習用の消火器や散水栓を使用し、コーンを火元に見立て、火災発生時の対応方法や消火方法を学びました。防災盤の操作説明も受け、警報時の対応方法等も学びました。

定期的な訓練を実施し、職員の防災・防火意識を高め、より安全で安心される施設にしていきたいと思えます。

総務課 市川 浩司





## 春の溝清掃を実施

平成29年4月15日土曜日、地域の溝清掃に合わせる形で済生会吉備病院と同一日に備中荘周辺の溝清掃及び草取りを行いました。

備中荘の桜も見頃を終え、新緑が美しく草花もぐんぐん伸び春らしい色とりどりのお花を咲かせています。

当日は、覗きこまなければ見えないような溝をきれいにする為、職員は日頃の感謝を込め、「よっこらしょ、よっこらしょ」と泥をすくい、藻や草を掃除しました。

備中荘周辺の草取りも同時に行い、すっきりきれいなお庭になるよう袋一杯の草を取りました。

気持ちを新たに、ますます地域の皆様やご利用の皆様のお役に立つ事が出来る様、取り組んで行きたいと思えます。

介護職員 吉田 直美



## 褥瘡予防勉強会を開催！

平成29年2月23日、済生会吉備病院の皮膚排泄ケア認定看護師 石川延子看護主任にお忙しい中お越し頂き褥瘡予防のケアについて講師をして頂きました。

介護に携わる者として褥瘡について知っているつもりでいましたが、まだまだ知らない事もあり、褥瘡の発生メカニズム・好発部位・要因・予防方法・体位変換の必要性等を基礎から細かに分かり易く教えて頂きました。職員も皆、石川看護主任の言葉に耳を傾け聞き逃さまいとペンを走らせていました。

ポジショニング1つにしても介入のポイントとして

- ①身体各部の相対的な位置関係の評価（脊柱が上半身と下半身をまっすぐ通る様に体位を整える）
- ②目的に応じた体位への変換（①を意識しながらクッション等を使用し体位変換する）
- ③筋緊張などを伴わない安楽性の確保（クッション等を点としてではなく、面で使用する）
- ④部分圧迫・ずれ力の低減（背抜き・厚抜き・ポジショニンググローブを使用し、介入によって生じたずれ力を解消する）

## どちらが楽でしょうか？

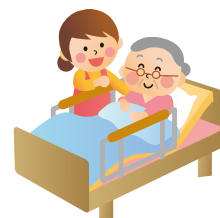
とっても楽になりました



等に気を付ける事など改めて学ぶ事ができました。

今後も、石川看護主任に教えて頂いた事をしっかり実践し、褥瘡ゼロを継続出来る様に、しっかり実践していこうと思っています。

介護職員 中嶋 美由紀



## お花見

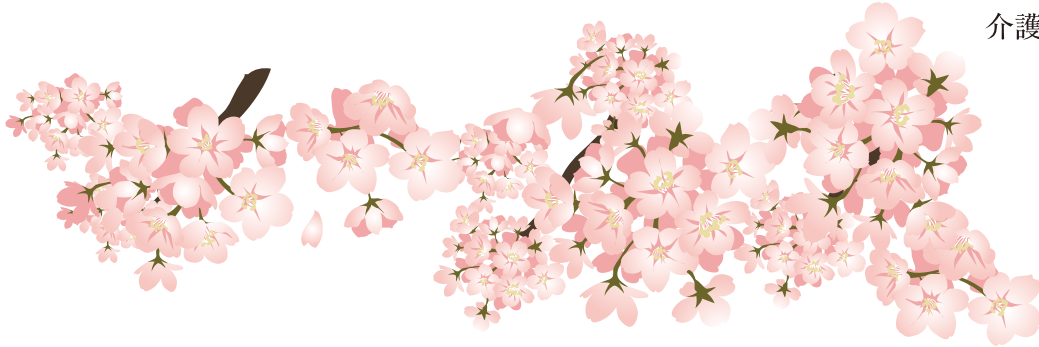
平成29年4月7日（金）、建部・福渡方面へ「お花見」に行きました。

昼食は八幡温泉郷（福渡）にて、刺身や天ぷら、鍋に舌鼓・・・皆様の笑顔あふれる楽しい食事となりました。

食事のあとは、たけべの森（建部）にて散策・・・7～8分咲きの桜、まだ蕾でしたが枝垂桜を眺めながら、皆様それぞれに「春」を感じられたようです。笑顔満開の素敵な時間でした。

天候が心配されましたが、薄曇りの空の下、無事に行くことができました。

介護職員 野口 誠





## ♪～みんなの元気が出るわくわく菜園～♪



利用者様から稲や野菜作りの話を伺い、デイでも野菜を育てようと提案しました。四月中旬、畑作りミーティングを開催し、どの様な野菜を育てるか意見を出し合いました。畑に愛着を持って貰えるよう、畑の名前も皆さんと一緒に考え、『みんなの元気が出るわくわく菜園』と名付けました。



畑の土作りは思った以上に大変でしたが、利用者様が「もっとしっかり深く掘って耕さじゃあ、ええ野菜が出来りゃあせんよ」と教えて下さり、利用者様と職員で力を合わせ、畑を完成させました。皆さんから育て方のコツや知恵を伺いながら、胡瓜、茄子、トマト、西瓜、さつま芋の苗を植えました。元気にすくすく育ってくれますようにとみんなで願い収穫を楽しみにしています。

介護職員 渡邊 清美



## 特別養護老人ホーム

### お花見遠足



4月4日、毎年の恒例行事、お花見遠足に行きました。

今年は五年目で、運動公園まで少し遠出をしました。前日は風が強く翌日の天気が心配されましたが、当日の天気は晴天。暖かいお花見日和になりました。30分程車に揺られ、その間も車窓から山や花等の景色を楽しみました。

運動公園に着くと桜は満開。早速桜の木の下を散歩すると、皆様お待ちかねのおやつタイムです。公園内のベンチに腰掛け、タルトを頬張りながらのおしゃべりも弾みました。

『久しぶりに外の空気を吸って気持ちがいい』と、春の風を満喫された様子でした。

滞在時間は1時間程度でしたが、皆様、春を感じる楽しい時間を過ごせました。

介護職員 春名 千津子



養護老人ホーム



## お花見会



4月12日、園内の桜のもと、お花見会を開催しました。

今年は寒い日が続き桜のつぼみがかたく、4月4日に予定していたお花見会を延期し、桜の開花が待ち遠しく感じられる中、開花予報を心配しながらの準備でした。

4月に入ると一気に温かくなり開花しましたが当日は風があり肌寒く、桜吹雪の中でのお花見会になりました。それでも、利用者の皆様は美味しい緑茶、甘酒、お菓子をいただいて歓談し、クイズによる脳トレやゲーム、桜の歌で楽しい会となりました。利用者の皆様の笑顔は素敵で和やかな一時を過ごしました。

ボランティア御津の皆様も参加して下さり大変ありがとうございました。

生活相談員 田村 浩子



## お楽しみメニュー

2月は冬の、4月には春のお楽しみメニューを松花堂弁当形式でいただきました。

冬のお楽しみメニューは、黒豆ご飯、天ぷら、若鶏の二色巻き、菜の花の胡麻和え、すまし汁、饅頭。春のお楽しみメニューは、筍ご飯、鶏の唐揚げ、スマイルポテト、枝豆、炊き合せ、お吸い物、桜もち。特別なメニューは、いつもより力が入ります。

利用者様の中には、いつもと違うお弁当箱が手元に届くなりすぐさま蓋を開けて中身を確認される方がおられます。期待に応えられるかドキドキです。

「おいしい。」「かわいい。食べるのが、もったいない。」との声を聞いてようやく一安心です。これからも喜んでいただけるような行事食を計画していきたいと思えます。

管理栄養士 友次 朋恵





# デイサービスセンターの活動をご紹介します。

## 雪

玉松園に雪が降りました。雪を丸めて可愛い雪だるまを作りました。南天の目が可愛いね。



2月  
10日

## 節分祭

節分祭を行い、豆をまいて邪気払いし福を呼びこみました。一年を元気に過ごしましょう。



2月  
13日

## ひな祭り

雛祭り会をしました。甘酒とあられをいただいて笑顔でほっこり。お内裏様・お雛様・三人官女と一緒に記念撮影しました。



3月  
3日

## フラワーアレンジメントクラブ

季節の花材を思い思いに生けられました。ヤブ椿は葉のツヤがきれい。まだ、蕾ですが咲くのが楽しみです。



3月  
27日

## 歩行訓練・散歩

玉松園裏の運動場まで散歩に行きました。春の暖かな日差しの中での気持ち良かった一時でした。ひと休憩、笑顔がよいですね。



4月  
10日

## 手工芸クラブ

ボランティア御津の皆様と一緒に鯉のぼり製作をしました。折り紙を使い、昔を懐かしんで会話も弾みりやかな雰囲気でした。ありがとうございました。



4月  
18日

## 風船バレー

利用者様が風船バレーで大ハッスル。「風船を落とさんようにがんばろうな。」と声が上がりました。風船をみんなにつないで運動しました。



4月  
19日

## 手作りおやつ

楽しみにしていたお好み焼きを作りました。男性利用者も参加、キャベツ切りがとても上手です。「美味しかったよ。また食べたい。」と利用者様から嬉しい声をいただきました。



4月  
26日



# 和みの郷かなや



養護老人ホーム

## 研究発表会

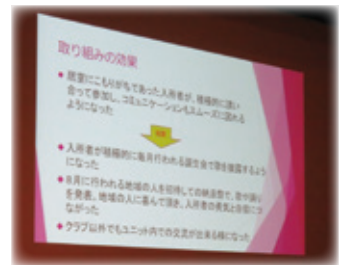
2月21日、平成28年度岡山県老人福祉施設職員研究発表会に施設職員の金藤海幸さん、藤井由香さんが発表者として参加しました。

「歌えばあなたの心が輝く ～地域との交流にむけて～」と題した発表は、施設内の「歌声クラブ」「お楽しみクラブ」の活動を紹介し、その成果をまとめたものです。うまくいったこと、いかなかったこと、そのときの工夫や努力、今後の課題などを他の職員と協力して丁寧にまとめ、発表しました。たとえば、クラブ活動の会場の部屋は3階にあり、見晴らしが良いのでお城の天守閣と済生会のシンボル「なでしこ」を合わせて「なでしこ城」としたことも紹介しています。

実際のクラブ活動では、参加者は姿勢が良くなり、笑顔が増えました。クラブ活動への参加者が増えたのももちろんのこと、それ以外でも話に花が咲き、生活に活気が出ています。

二人は一緒に研究した職員の代表として、入所者の活気ある姿を思い浮かべ、もっと心が輝く良い施設になりますようにという気持ちで発表をしました。

その甲斐あって、9月に中国地区大会に参加します。



## 今年もありがとう

毎年恒例の矢崎部品（株）「ROY」の皆さんが今年も4月19日の夕刻、慰問に来てくださいました。

まずは「河内おとこ節」に合わせた踊り。踊り手の皆さんは今日も一日働いたのに、仕事の疲れなどまったく感じさせない踊りを見せてくれました。

続くビンゴゲームは大いに盛り上がり、番号が発表されるたびに楽しい声が飛び交いました。番号を探す手伝いに矢崎の方たちが会場に散らばり、ますます盛り上がりました。「何番?」「どこにある?」と真剣に数字を探している姿は写真のとおりです。「あと一つ開けばビンゴなのに」「リーチはいっぱいあるのに」と大きく元気な笑い声が響きました。ビンゴになると賞品があります。プレゼントされたらさらに大満足。最後は握手でお別れ。握手の手を離したくない入所者がたくさんいました。

翌朝は夕べのビンゴゲームの賞品の見せ合い。「これ、えかろう」「こっちのがええじゃろう」「私のはええ色じゃろう」と話はずみもう一度楽しみました。来年もまた来てくださいね。



ん?何番?



当たったよ!!



これ、もろうてええんか



どことこ?



わかりますか?



賞品はこれ!





和  
み  
の  
郷  
日  
記  
よ  
り



**2月2日** 節分がフライングしました。昼食は寿司バイキング、おやつの中には鬼退治。新聞紙を丸めた特大の豆で力いっぱい鬼の邪気を追い払いました。その後は酉年の福男や福女に福の種を配ってもらい、今年一年元気でいると決心しました。



**2月16日** 和み広場の菜園で甘く育ったキャベツをお好み焼きにしました。各ユニットで入所者と職員が力を合わせ、卵を割ったり、混ぜたりしておいしく焼きました。焼ける間にじゃんけんで食べる順番を決めたりして大笑い、ホットプレートで囲んで、おやつがパーティーになりました。



**2月27日から3月3日**まで4組に分かれて哲西のひな祭りを見学に行きました。会場には豪華できれいなお雛様や三次人形がたくさん飾ってあります。ゆっくり目の保養をした後はお待ちかねのバイキング。会場横のレストランで、いつもの食事と違うメニューをあれもこれも持ってきて、お腹いっぱい楽しみました。



**3月14日** 大好評のホットプレートが再登場、餃子の皮でピザを作りました。ケチャップを塗ってたまねぎ、ウインナー、チーズをのせた餃子の皮をホットプレートで焼いて小さなピザが完成。「ケチャップよりソースが美味しい」「たまねぎは多い方がいい」と各自の手加減で自分だけのピザができました。



**3月29日** 和みの郷かなやのお医者様としてお世話になった先生が、引退されました。最後の診察日には入所者さんたちが集まってこれまでの感謝をこめた花束を渡し、別れを惜しみました。先生、本当に長い間ありがとうございました。これからもお元気で、時々はお顔を見せてくださいね。



**4月20日** 地域の方からお誘いを受けたのでチューリップ畑に見学に行きました。今年は桜の時期に雨が降り、お花見を楽しめなかったけど、チューリップの花はとってもきれいで桜の分まで満喫しました。持ち主さんのご好意に甘えて花を摘み、ユニットや玄関に飾ったので、施設の中は花盛りになりました。

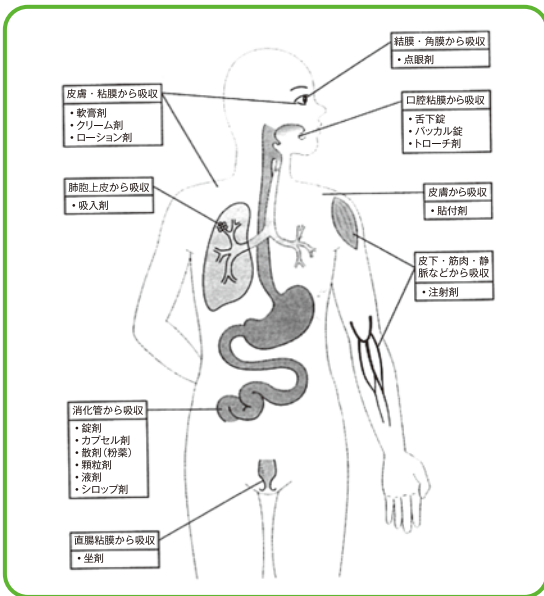


同じ薬なのに、飲み薬であったり注射薬であったり、外用薬であったりしますよね。何故でしょう？

薬は、投与経路や身体の状態によって吸収効果が異なります。そのため、薬は効き目が有効に発揮できるように、薬の化学的・物理的性質を考えて、吸収部位(消化管、皮膚、粘膜、直腸粘膜、静脈など)・適用部位(投与経路)に適した色々な剤形がつけられています。色々な経路から投与された薬は、最終的に体内を循環している血液中に吸収され、目標とする組織・器官へ運ばれて効果を発揮します。投与経路が異なると、同じ薬・投与量でも効き目、作用発現時間や持続時間、副作用の頻度などが変わることがあります。

剤形を大きく分けて、内服薬(散剤、錠剤、カプセル、水剤など)、外用薬(塗布剤、点眼・点鼻薬、貼付薬、吸入薬、坐薬、トローチなど)、注射薬(皮下、筋肉、静脈内注射など)があります。患者さんの状態(疾患部位、薬が飲めるかなど)に合わせて、剤形が選択・処方されるのです。まず、適用された部位の薬がどこで吸収されるかを見ましょう。

図1 剤形の適用部位と吸収部位の関係



### よく使われる剤形

#### 内服薬:

散剤、顆粒剤、

錠剤裸錠、糖衣錠、フィルムコーティング錠

腸溶錠(錠剤が胃で溶けないで、腸で溶けるようにしたもの)。

嚙んだり、つぶしたりしないこと) **チュアブル錠**(口中で嚙んで飲み込む。水なしで飲める。) **口腔内崩壊錠**(OD錠。だ液で崩壊する薬。水なしで飲める。) **徐放錠**(ゆっくり溶ける層をはやく溶ける層でくるんだり、2層にしたりして、効果の持続性をもたせたもの。嚙んだり、つぶしたりしないこと。) **舌下錠**、**パッカル錠**(口腔粘膜から吸収させる。速効性です。飲み込まないで、舌下やほほと歯茎の間に含んでおく。) **カプセル剤**:悪味、悪臭で飲みにくいものや油状の薬をカプセル(主にゼラチン)に入れたもの。カプセルから薬を出したりしないで飲む。硬カプセルと軟カプセルがある。 **徐放性薬**の放出速度の速いのと遅いのを入れたものや2種類の一方を被膜にした顆粒剤にしてつめたもの。嚙んだり、つぶしたりしないこと。) **液体薬**:シロップなど

#### 外用薬

**軟膏**(水をはじく。べたつきがある。刺激性ない) **クリーム**(べたつきがなく、塗り心地がよい。時に刺激感ある。びらんや潰瘍面には用いない) **坐薬**(肛門から挿入する薬。局所作用<痔の薬>と全身作用<解熱、鎮痛、制吐、抗喘息薬など>のものがある。) **貼付薬**(貼り薬で、局所作用<筋肉痛などに>と全身作用<鎮痛、鎮咳、狭心症発作予防、ホルモン補充用など>のものがある。) **トローチ**(口中で徐々に溶解、または崩壊させて口腔、咽頭などに適用。殺菌、消炎などに用いる。) **ローション** **点眼薬** **点鼻薬** **吸入薬**(薬を気体もしくは微粒子として吸気とともに吸い込む。局所作用と全身作用のものがある)

#### 注射薬

静脈内注射、静脈内注射、点滴静脈内注射、皮下注射、筋肉内注射など。投与方法によって、効果の発現時間や持続時間が違います。

このように、同じ薬でも色々な剤形があり、患者さんの状態や疾患部位などを考慮して最も安全で、有効な剤形(投与経路)が選ばれます。また、注意しなければならないのは、錠剤やカプセルなどは嚙んだり、つぶしたりしてはいけないもの、飲み込まないで舌下やほほと歯茎の間に含んでおくものなどあります。飲みにくいからといって、嚙んだり、つぶしたりすると効き過ぎたり、副作用が出たり、効かなかつたりすることがあります。その他飲みにくくなってしまったりします。

固形の内服薬でどうしても飲みにくいときは、勝手につぶしたり、カプセルを外したりしないで、医師、薬剤師に相談して下さい。

参考: 図は「ナースのための 図解 くすりの話」から

### 編集後記

## オモれ陽



インフルエンザ等の感染症の予防のために外出や行事が制限を受ける季節も過ぎて、各施設ともそれぞれに工夫を凝らして外出やハイキング等の屋外での行事を行える季節になりました。当施設でも裏山では鶯が「ホーホケキョ」と上手に鳴き、ツバメが巣作りを始めています。また、6月3日に開催される地域の「高田ほたる祭り」参加に向けての準備に取り掛かっています。

広報誌を通じて各施設の特徴を活かした行事や取り組みを参考にして、さらに内容を充実させて済生会の福祉施設の取り組みを地域に発信していきたいと思えます。

憩いの丘 高中 和明