



福祉施設 広報誌

木もれ陽

No.68

2018.春号



みなみがた荘入所者の方々の作品

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 (塗り薬を正しく使用していますか) … p22

ライフケアセンター

施設全体行事

3/13 火

3/23 金



風船バレー大会



カラオケ大会



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。

4/25 水

琴伝流大正琴
「花ごろも」



春の遠足

4月12・17・19日に農マル園芸あかいわ農園に行ってきました。
 バスの中では、みんなで歌を歌い気分はウキウキ♪
 農園に到着し、しっかり説明を聞き、いざいちご摘み開始！！
 いちご摘みに夢中になってしまいお会計の時には「あら？こんなにも食べれんわ。」と笑顔で話される一面もありました。
 ジュースやジェラートなどを食べたり、お買いものをしたりしていい気分転換が出来、とても喜ばれていました。
 またみんなでどこかに行きたいですね…♡

介護職員 雲岡 祐加



ひな祭り茶会

3月20日ひな祭り茶会を開催しました。
 ボランティアで津軽三味線とピアノの演奏もありました。美味しいお菓子とお茶そして生演奏で入居者の方々にとても喜んで頂きました。

介護職員 宮武 恵美子



サルコペニア勉強会

3月13日にネスレ職員を講師にサルコペニア勉強会を開きました。サルコペニアとは、加齢や疾患により全身の筋肉量が減少することです。
 勉強会では、栄養補助食品に含まれるアミノ酸は、運動前に摂取することで筋肉を作ることを助けてくれるというお話がありました。
 試食ゼリーも頂き「こんな商品もあるんだね。」など話ながらいただきました。
 質問の多さにもサルコペニアへの関心の高さを感じました。
 十分な栄養と適度な運動でサルコペニアを予防していきましょう！

看護職員 大倉 圭子



ぜんざい会

皆様も私も待ちに待ったぜんざい会！！
 やよいの里ではお餅の他に“芋餅”というのを作りぜんざいに入れました。
 その“芋餅”を作る為に、朝からじゃが芋の皮を剥き、茹で、形を作り、ぜんざいの味見をしながら一生懸命作りました。
 やっと完成した芋餅入りのぜんざいは、入居者の皆様にもとても好評でした。
 ちょっと私たち職員も味をきかせて頂きましたがとても美味しかったです。
 とまらず一杯二杯……私はちょっと多目に頂きました(^_^)
 また来年もおいしいぜんざい会を楽しみにしています！！

介護職員 高見 幸子



なごみ苑

有料老人ホーム(混合型特定施設)

《節分会(豆まき)》

2月1日に、なごみ苑では毎年恒例の節分会を開きました。今年は、年男・年女の方2名にそれぞれ、福男・福女に扮して頂きました\(^o^)/

そこに、職員扮する赤鬼・青鬼がこん棒ならぬおもちゃのバット(笑)を持って登場!!

一年間の皆様方の無病息災を祈って(日頃のストレス発散も兼ねて(^o^))おおいに豆をぶつけました!!

豆まきの後は、恵方巻きならぬロール巻き!?(かわいい鬼の袋に入ったロールケーキ★)を今年の恵方(南南東)を向いて参加者の皆さんで美味しく頂きました♪♪♪

「かわいい鬼じゃな〜」「来年も食べたいわ〜」の声がたくさん聞かれました。

なごみ苑の皆様が今年一年健康で穏やかに過ごせますように☆彡



《春の遠足》

4月5日6日と二日間に分かれてお花見を兼ねたドライブに西川と旭川沿い方面に行ってきました(●^o^●)

お天気はあいにくの曇りと雨。(+_+) そんな天気でしたが皆さんとても心待ちにされていたようで「楽しみにしてたんよ。天気なんかより今日が楽しければいいでしょ?」と言う入居者さんの言葉に納得。桜は例年よりも早く散ってしまっていたが少ない桜を見つけては「きれいじゃなあ〜!!」と感激されていました。

ドライブの後はカルチャーホテルでティータイム♪
美味しいケーキとコーヒーを頂きました(*^_^*)

会話も弾んでいつの間にか帰る時間。楽しいひと時を過ごしました。

来年こそは満開の桜が観れることを願いつつ1年間元気に過ごしたいと思います。(^^)



介護職員 渡邊由美・稲本祐子

風船バレー大会

3月にライフケアセンター風船バレー大会が開催されました。

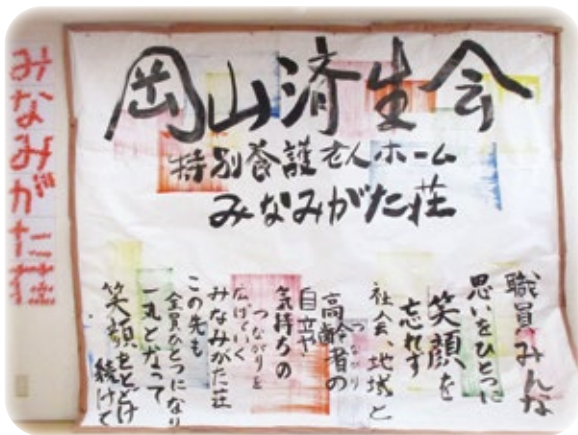
今回は大会の数週間前から、利用者さんから「バレー大会は、いつあるん?」「練習をしっかりとせんとは勝てんよ!!!」などの言葉を頂いていました。そこで、チーム内での連携を深めるために、数回試合形式で練習会を行いました。練習中は、楽しみながらも真剣に取り組まれている利用者さんの姿が印象的でした。

しっかり練習を行い大会に臨んだ結果…見事優勝する事ができました。利用者さんの頑張りはもちろんでしたが職員も声を出してサポートをし、みなみがた荘全員で約2年半ぶりの優勝を勝ち取る事ができました。「優勝できて良かった♪」「練習の成果が出たわ〜♥」「本当に楽しかった♪」など利用者さんの喜ぶ声や笑顔を感じられて本当に嬉しかったです。

理学療法士 三宅 洋次



クラブ活動



4月15日に開催された済生会フェアの展示物を何にしようかとみんなで考えている時に、今までやった事のない様な物を作ろうということになり、大きな紙に大きな筆で墨だけではなく、さまざまな色を使用して文字を書く「巨大書道」をすることに決めました。廃材の段ボールを使用し、模造紙をつなげ七色の絵の具で華やかに彩り大きな色紙が完成しました。「特別養護老人ホームみなみがた荘」と大きく書いた下にたくさんの書道ガール・ボーイ?が書道パフォーマンスを行いました。利用者様・職員で力を合わせて…『一筆入魂』真剣な表情で筆を持ち「緊張する〜」「上手く書けたかな〜」など、あちこちから声が聞こえてきました。完成が近づくにつれ「すごい!!!」「立派じゃな〜」「私が書いたのどれじゃったかな〜?」など、嬉しそうにしている利用者様と職員の満足そうな表情が印象的でした。私がクラブ委員になって初めての作品は、みなみがた荘の思いを言葉にした力強く個性的で躍動感ある物になりました。これからも利用者様の生き生きとした表情をたくさん見られる様に頑張ろうと思いました。

介護職員 佐々木 翔洋



なでしこ苑

介護老人保健施設

春の遠足

なでしこ苑では、5月2日水曜日に後楽園へ行きました。天気もとても良く暑いくらいでしたが、利用者様も麦わら帽子を被られ「良い天気になってよかったわー！」と喜んでおられました。

菖蒲や藤の花が咲いており、「もうそんな季節なんじゃなあ、きれいじゃわあ」と喜ばれる方、「先月来たら桜が咲いとったんじゃろうなあ、みたかったなあ」と少し残念がる方、息子様に車椅子を押され、旦那様と合流し一緒に景色を楽しまれる方、「昔よくここに散歩に来とったんよ、久しぶりに来れてよかった」と皆様春の後楽園を楽しまれました。

「次の遠足ではどこに行きましようか」

いい天気にも恵まれ、皆様の笑顔もみられ、次回への期待も膨らみ、楽しい時間を過ごすことが出来たのではと感じ良かったと思えました。

介護職員 石岡 めぐみ



ギター演奏

4月16日に職員の父親である大西潔様がボランティアでギター演奏に来てくださいました。10曲ほどの曲を演奏していただき、その曲は昔の映画の中での曲がほとんどで利用者様は懐かしさにあふれていました。その中でも熊本生まれのシンガーソングライターである樋口了一さんの書いた「手紙～親愛なる子供たちへ～」の詩を私が朗読し、大西様がバックミュージックでギターを演奏しました。演奏する前には利用者様に「ギターの音は聞かず、朗読する詩をかみしめしっかり聞きとってください」と呼びかけ始めた曲。たった4分ぐらいの詩ですが、利用者様はポロポロと涙を流しながら、聴き入っていました。終わったときには大きな拍手で盛り上がりました。朗読している私も泣きそうなくらいでした。利用者様が昔の自分～今の自分自身を重ね合わせたとのこと。すばらしい感動を呼んだギター演奏会となりました。演奏会を終えた後も“ありがとう”“ありがとう”と涙ながらに大西様と握手を求める方もたくさんいらっしゃいました。とてもいい会だと思いました。また機会があれば再会できることを楽しみにしています。

介護職員 竹尾 美智子





〈2F〉《豆まき》

鬼は外～福は内～♪二月といえば節分。節分といえば豆まき。今年もたちばな苑に鬼がやって来る時期になりました。利用者の皆様は豆を持ち、まだかまだかと待っています。太鼓の音が鳴り響く中、赤鬼と青鬼が皆様の前に登場です。「鬼は外ー！福は内ー！」皆様の元気な声とともに勢い良く豆が飛んできます。中には鬼に豆をくれる優しい方も居られましたが、これにはたまたら鬼達も降参です。鬼たちは足早に退散。皆様の元気な声と力強い豆まきで鬼を追い払うことに成功しました。



ところで皆様は節分に豆まきをする理由をご存知ですか？いろいろな説がありますが、節分とは「季節の変わり目」のことを意味しており、昔は季節の変わり目には「邪気」が入りやすいと考えられていました。日本では古来より、穀物や果物には「邪気を払う霊力」があると考えられており、米より大きくまた鬼の目を表す魔の目（魔目＝まめ）に豆をぶつけて魔を滅す（魔滅＝まめ）などのごろ合わせとなり、大豆を使うようになったそうです。元気な声で力強く豆を投げ邪気を追い払った皆様にとって今年も素晴らしい1年となる事でしょう。

介護職員 上田 悠人

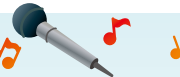
〈3F〉《春の遠足》

桜花爛漫の季節となり、恒例の春の遠足に行ってきました。今回の行き先は、福祉の研修にもよく利用されるきらめきプラザです。お出かけは皆様とても楽しみにされており、出発時間のかなり前よりスタンバイOK！マイクロバスに乗って短い時間ですが、ドライブ気分です(^^♪到着後は、近くの公園でしばし散策♪春の風とやわらかな日差しを受けながら、満開の桜を楽しみました。散策のあとは、お楽しみのおやつタイム。今回のケーキセットは何のケーキかな？飲み物は紅茶やコーヒーなどお好きなものが選べ、喜ばれていました。食後は在宅復帰予定の利用者様と福祉用具のコーナーで、熱心に見学。あっという間に帰苑の時間となりました。外の風にふれて、短時間でも外出されることをこんなにも喜んで下さる利用者様(^^♪と、また外出計画を考え、皆様の素敵な笑顔が少しでもたくさん見ることができればと思います。



介護職員 福見 真奈美

〈4F〉《仮装カラオケ大会》



毎年恒例の仮装カラオケ大会！！皆様、にゃんこスターをご存知ですか？にゃんこスターは、キングオブコントというTV番組で準優勝に輝いた有名な芸人さんの名前です。今回たちばな苑は職員数名で、その芸人にゃんこスターを披露しました。縄跳びの練習をしていると、「よく飛べるね～(^^♪v」「うまいな～(^o^)」と入所者様から声が。中には「縄跳びなんて久しぶりに見たわ♪」「懐かしいね～」と入所者様の子供時代の話も聞くことができました。

仮装カラオケ大会が始まり、たちばな苑の出番になると入所者様が応援メッセージの書かれたうちわや旗を持ち応援して下さいました。笑顔で手拍子をして下さる方もいました。

普段ユニットで生活している時にはみられない表情や仕草を見ることが出来て、職員も楽しいひとときとなりました。出番が終わり、入所者様から「お疲れ様！良かったよ！」などの言葉をかけていただき、やって良かったと達成感でいっぱいになりました。次回は今回以上に入所者様の笑顔が見られるように頑張ります！



介護職員 中塚 翔哉

デイケアセンター

通所リハビリ

デイケアでは平成30年2月～平成30年4月まで下記の色々な行事を計画しました

平成30年

2月 2日 (金) 節分の豆まき

2月21日 (水) 松花堂弁当

2月28日 (水) クラフト教室



3月13日 (火) 風船バレーボール大会

3月23日 (金) 仮装カラオケ大会

3月24日 (土) おやつ作りとボーリング大会

4月18日 (水) クラフト教室／篠笛



2月28日と4月18日にボランティアの甘利様に依るクラフト教室を開き、2月はお雛様、4月は蝶を折り紙で作りました。

『何を作るん?』と興味深々で集まり、皆さん作り始めました。甘利様の教え方がとても上手で私達職員も利用者様と一緒に夢中になって作りました。

可愛い作品が出来上がったので記念写真を撮りました。

可愛いでしょ!



3月13日に風船バレーボール大会があり今回からデイサービスの利用者様と合同で通所チームとして参加させて頂きました。



3月23日に仮装カラオケ大会がありました。曲は利用者様に選曲して頂いた美空ひばりさんの『真赤な太陽』に決まり、曲に合わせて赤い衣装を準備して同僚と練習を重ねました。

当日は司会も務めることになり2倍の緊張の中スタートです。

皆様の前に立つと頭の中は真っ白になり言葉に詰まったり、曲入れや段取りに手間取ったりと慌てることばかりでした。歌の方でも緊張しましたが利用者様が手作りの太陽片手に笑顔で応援して下さいる姿が目に入り頑張って歌いきる事が出来ました♪



3月24日におやつ作りとボーリング大会を開きました。

おやつはフレンチトーストです。利用者様もエプロンを着けてパンを切ったり、卵と牛乳の液に漬けこんだりと手伝って下さいました。職員が焼いている合間にボーリング大会が始まり、美味しそうな匂いが気になりながら決勝戦まで進みました。最終的には男性が女性に優勝を譲るといふ微笑ましい状況で終了となりました。

その後はおやつタイムです! フレンチトーストにはシナモンやメープルシロップをかけて、ドリップしたコーヒーと共に召し上がって頂きました。『これは何?』とフレンチトーストを初めて口にすることも居られ喜んで下さいました。

また次回の手作りおやつの企画もお手伝い宜しくお願いしますね!



4月18日にボランティアの山元さんによる篠笛の演奏会をデイサービスと合同で開催しました。

懐かしい曲が続き、演奏に合わせて一緒に声を出して歌いました。

又、曲が出来た当時の状況などが説明されたり、何本もの笛を見せて下さったりと盛りだくさんの内容で楽しい時間を過ごすことが出来ました。

介護職員 三好 理加

リハビリスタッフからのワンポイントアドバイス

年齢を重ねてくると、だんだんと足の筋力が弱くなり、転倒しやすくなります。

ご自宅の中でも転倒しやすくなった、もしくは実際に転倒してしまった方おられますか? ご自宅の中で転倒しやすい環境の一つとして、カーペットや足ふきマットなどの少しの段差があげられます。必要のないマット等を見直し転倒のない環境を今一度見直してみましよう。また、スリッパを履いての移動は滑ったりと転倒の危険があるためルームシューズや滑り止め付きの靴下を使用し転倒予防に努めていきたいと思います。

理学療法士 山根 葉子

カラオケ大会

今年は例年になく桜も早く花々が一斉に咲き誇りました。

3月23日（金）花咲く頃、デイサービスの**美男！？・美女**（年を取っていますがひと塗りひと塗り毎に美しく変身する女学生！！化けるものです。ヒャ〜）による『高校一年生』を歌う素敵な高校生！！実は練習は2回程でしたが、本番では皆さんの声援に応じて息ピッタリの演技を披露しました。ある利用様はご自分ご利用日ではないのにわざわざ応援に駆け付けてくださいました。ありがとうございます。次回も名コンビでまいりますので「お・た・の・し・み・に♡」



クラフト教室

今回も甘利先生によるクラフト教室がありました。利用者様方も非常に楽しみにされています。今回は素敵なカードでした。一つ一つ丁寧な指導により完成した多目的カード。「卒業」「入学」「誕生日」などで使えます。ある職員は小学校を卒業する娘のためにメッセージを書いてそっと枕元に置いておくというお洒落なことをしたそうです。（ドゥヒャー！！）

そのクラフト教室でこれも毎回恒例の昔懐かしい手遊びを兼ねた歌で皆さんを楽しませてくれました。皆様自然と甘利先生に吸い込まれるように歌と手遊びをされていました。

「次回は何かしら〜」と楽しみにされているご利用者様達。次回もよろしくお願ひします。



<ちょっと雑学>

櫻・さくら・桜の季節に、日本人にとっては特別な花。「古今和歌集」の春の花の歌の半数以上は桜です。日本の美しき生活文化である『家紋』は桜の花が使われているのが200種類あるといひます。神社・武家に多く見られたそうです。

特別養護老人ホーム

特別養護老人ホーム 憩いの丘

春のハイキング

4/
13 金

桜の花もすっかり散り、初夏を感じるような季節となりました。憩いの丘では春のハイキングとして数回に分け、昼食を兼ねたショッピングに行ってきました。ちょっぴりオシャレをして気分はワクワク、いざ出発！

昼食は回転寿司ということで車内では「何食べる？いか？はまち？」と話も盛り上がり到着。お寿司はお好みコーナーでも人気のメニューですが本場の回る寿司ということでお腹いっぱい食べることが出来ました。次はショッピング、お店に到着、普段ショッピングをする機会がないので皆さん色々買うことができ満足のご様子でした。

お忙しい中、ご家族の方も参加して頂きありがとうございました。

介護職員 渡辺 映子



4/
19 木



4月お好みコーナー

4/
20 金

4月のお好みコーナー、メニューは「おにぎり・菓子パン」でした。晴天に恵まれ初夏のような日差しの中、園庭で賑やかに開催されました。色々な具材の入った可愛らしく握られたおにぎりを皆様美味しそうに頬張っておられました。菓子パンも日頃、食べられる機会も少ないので好評でした。

介護職員 小松 美雪



憩いの丘 デイサービスセンター

2/
17 土

平昌五輪!

冬季オリンピックの人気種目フィギュアスケートのライブ放送の時間です。日本代表期待の男子フリーの演技で、まずは倉敷芸術大学の田中刑事選手が登場しました。ショートでは思うような演技が出来ず悔しい思いでしたが、4回転着氷が決まり18位と健闘しました。宇野昌磨選手はぐんぐん頭角を現し、きっちり決めて見事銀メダル!美しい流れの4回転ジャンプで会場を魅了しました。そしていよいよ怪我からの復活、羽生結弦選手が出てくると、デイルームもやんやんやの大騒ぎです。なんせかかっているのは金メダル!演技が始まると一つ一つの技に「はー!」「こけるな!」「わー!」と大声で声援を送っています。「ひやひやするわ。」と演技の間中ドキドキしたというご利用者もいます。「清明」の曲に合わせた正確な技術と表現力と、右足の怪我を感じさせることのない着氷で平昌オリンピック第1号の金メダルを手にしました。おめでとうございます!



終わった後、「家で一人観るよりここで皆と応援しながら観れて良かったわー。」としみじみ喜んでおられました。目指すは東京オリンピック、また次回皆で応援できることを願っています。2020年まであと2年長生きの目標が定まりました。

3/
16 金

春浅くお抹茶の味探し

桜の蕾はまだ固く肌寒い頃、可愛らしい和菓子が届きました。ご利用者様とお抹茶を点ててお茶会を楽しみました。「まさか今日お抹茶をいただけるとは思わなかった。」と喜ぶ声多く、豊かな時間を過ごせました。ご利用者様の一人が即興で句を詠まれました。

『春浅し お抹茶 味探し』文才も開花します。



生活相談員 矢尾 みずほ

介護老人保健施設

実習生を受け入れて

平成30年2月19日～2月23日の5日間、中国学園大学からの実習生2名を受け入れました。実習課題のテーマが2人とも『食事形態について』だったので、ミールラウンドの見学をしてもらい、食べる人と食事とのつながりを感じてもらいました。また、下処理作業で白菜を切ってもらっていたときに、一人の実習生が指（爪）を切ってしまいました。切り落とした爪の行方が分からなくなってしまったため、白菜は全部廃棄処分としました。痛い思いをさせてしまいましたが、衛生のことや異物混入に対する厳しさが身をもって理解できたのではと思います。大学側が望んでいた実習になったかどうかは分かりませんが、最後には「夏休みにボランティアでまた来たい」と言ってもらえたので、少なくとも二人にとっては良かったのではないかな？と思います。

管理栄養士 谷口 直美

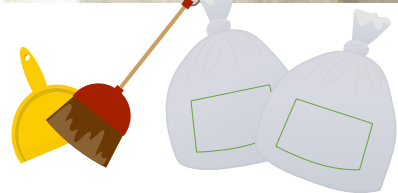
春の町内事前溝掃除



平成30年4月14日町内の溝掃除に先だって、職員有志13名が参加し、地域貢献の一環として備中荘周辺の溝掃除と施設内の環境整備を行いました。天候も心配されましたが、薄日が差し少し肌寒く感じる中、日頃の感謝の気持ちを込めて普段なかなかできない場所や、草取りなど、ゴミ袋もあつという間に一杯になりました。うっすら汗もかきながらすっきりきれいになるように全員が協力して掃除をしました。

気持ちを新たに、これからもますます地域の皆様や利用者の皆様との結びつきを大切にしていけるよう、取り組んで行きたいと思います。

介護職員 長尾 順子



岡山県立岡山西支援学校生 地域実習受け入れ

平成30年1月から3月まで4階あじさいユニットで実習を受け入れました。学校・家庭以外の方との交流も初めてで、施設見学時・実習初日は全身に力が入り笑顔もなく表情も硬い状態でしたが、利用者様から「こんにちは！」「何年生？」「がんばって！！」など声を掛けられると、表情が、だんだんと和らぎはじめ実習2日目からは、自分から「こんにちは！！」と利用者様に声を掛け、「はい！ありがとうございます！」とハキハキ返答されていました。

掃除・おやつ等の配下膳・洗い物等についての説明も真剣に聞かれ、ひとつひとつ丁寧に取組まれ、常に一生懸命な姿を目にし、「よく頑張ってるなあ～すごいなあ～」と利用者様が口ぐちに話され、最終日には「本当に良く頑張ったなあ～お疲れ様」「また、来てな！」と利用者様から言われると「はい！来ます！ありがとうございました！！」と笑顔で答えられ実習を終了されました。日々の忙しさで初心を忘れるようなことなく、ひとつひとつ丁寧に取組まなければいけないと、実習生の姿を見てふり返る事ができました。

介護職員 山邊 雅美

介護老人保健施設

高松中学校吹奏楽部コンサート



平成30年2月17日済生会吉備病院のリハビリ室で行われた高松中学校吹奏楽部の皆さんによるコンサートに参加してきました。

利用者様の中には「ほんとに中学生か？」と圧巻の演奏に感心しながら聴き入っていました。懐かしい曲には口ずさんだり手拍子をしたりと癒され、演奏の合間にあった○×クイズでは札を上げる前に解答を先に言われ照れ笑いされていたりと楽しいひと時を過ごされていました。



介護職員 佐野 乃里佳

「第70回済生会学会」で学会発表しました

平成30年2月18日、福岡で開催された上記学会にて学会発表してきました。発表演題は「肩こりに対して筋膜リリースを用いた運動で、集団体操を実施した時の疼痛軽減に対する即時効果について」でした。ここで、発表するまでの過程をお伝えします。

2017年7月に高松元気クラブより講演依頼がありました。講演にあたって「体操を実施した時に肩こりが楽になると感じてもらえるのかな？」という疑問がありました。そこで講演の開始前後で痛みについてのアンケートを取り運動後に痛みが減る、楽になるのかを調査しました。結果は運動後に痛みが減っていることが分かりました。このことから運動自体に肩こりが楽になり、運動効果も実感してもらえる可能性があるということが分かりました。

日々の業務で疑問に思うことを調査し発表することは自分の業務を振り返る機会にもなります。今後も継続して情報発信していきたいと思えます。

理学療法士 村藤 卓秀



備中荘・済生会吉備病院合同消火訓練を実施



平成30年4月25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16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



お花見に行きました。

4月3日（火）に6名の利用者様と4月5日（木）にも別の6名の利用者様と2便に分かれてお花見に行きました。

今年は3月下旬から暖かい日が続き、3月25日に開花し3月28日には満開になりました。平年より4日早く、去年より7日早い開花で遠足に行った日にはすでに葉桜になっていました。そのかわり、もも畑の濃いピンク色の桃の花を見る事が出来ました。そして5日の日はそれまでの穏やかな陽気とは違って変わって春の嵐が吹く寒い日となりましたが、皆様は風など少しも気にせず、とても上機嫌で花見を楽しみました。もちろん花より団子！！初日はレイクサイドガーデン&カフェでボリュームたっぷりのシフォンケーキと季節の紅茶をいただきました。たくさんの花に囲まれたおしゃれなカフェでみんなで食べた生クリームたっぷりのシフォンケーキは格別でした。

また2回目の日はたけべ八幡温泉内にあるレストランで、天ぷらやお刺身、かつ丼などそれぞれ好きな料理を堪能しました。「おいしかったわ！」「お腹いっぱいになったわ〜」と、とても満足されていました。「また来年も来れるとええな〜」とまたひとつ目標が出来たようです。とても素敵な思い出の1ページとなりました。

介護職員 三瀬 尚美



デイサービス

握り寿司ランチ

3月15日地域交流ホールで握り寿司ランチをいただきました。鯛、サーモン、鯖、アナゴ、イカ、たまご、サラダ巻…まだまだありました。目の前で握ってくれたものを富士産業さんや職員が皆様の席へお持ちし、好みの握りを選んで取ってもらい、食べ終える前に次のお寿司がやってきて、なんだか、まわるお寿司！という感じ。次々握られて、「遠慮はいらんよ〜。しっかり食べて〜。」と言われ、「もお、おなかいっぱい！」と言われつつも、「じゃあこれ！」と選んで、みなさん楽しそうに笑顔で召し上がっていました。普段、食の細かい方もしっかり食べられて満足されていました。

看護職員 江田 知里



宇垣荘お餅つき大会

3月28日（水）、地域交流ホールにて『宇垣荘お餅つき大会』が開催されました。特養・ショート・デイ・小規模、全員集合の一大イベント！

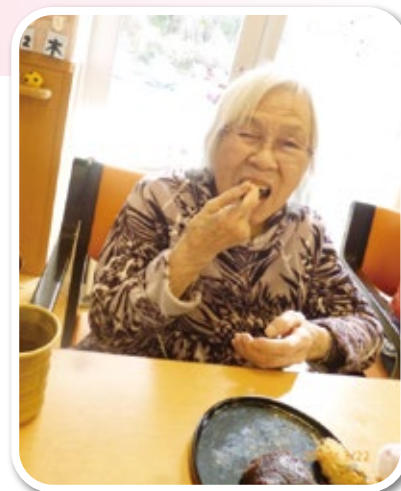
宇垣荘では、年末ではなく早春に餅つきを行っています。それは、よもぎ餅を作る為です。よもぎは、ご利用者のご家族様が乾燥よもぎを作っておられ、そのよもぎを使ってとっても美味しいよもぎ餅が出来るからです！

今年も1白目は白餅、2白目はよもぎ餅をご利用者の方々や、施設長・職員が交代でお餅をつき、きねとりは去年もお世話になった特養のご利用者の方のご家族様が、協力して下さいました。

（ありがとうございます。）

お餅をつく時、みんなで「よいしょ～！よいしょ～！」と掛け声をかけたり、鳴り物（空のペットボトルに大豆など入れた物）で、応援しました。

つきあがったお餅は2つのテーブルにわけ、事前に丸めておいたアンコを中に入れて丸めるのですが、皆さん（利用者様）昔取った杵柄！とても上手で早いので、職員は当然負けます。皆さんのおかげであつという間に、たくさんの白餅とよもぎ餅が出来ました。



出来立てのお餅は、皆さん美味しく召し上がられ、「おかわりは？」と笑顔で言われる方もおられました。

宇垣荘のご利用者様、そして職員みんなで協力し笑顔あふれる『宇垣荘お餅つき大会』！来年再来年と、お餅のように長～く続くことを楽しみにしています！

介護職員 藤原 紀代美



養護老人ホーム

クラブ・レク



ちぎり絵

玉松園では昨年の12月より内部特定になり、午後の2時～3時の1時間 クラブ・レクを行うことになりました。

少人数ずつのグループになり、魚釣り・輪投げ・的当て・紙芝居・ちぎり絵・風船バレー等、毎日違う物を提供し、楽しんでいただいています。中には塗り絵が大好きな方や、ちぎり絵をご自分のライフワークにしておられる方もおり、時間になると必ず来られ それらをもくもくとされておられます。

また、玉松園では、毎年10月に玉松園祭というお祭りがあります。それにむけての作品作りや、毎月、その月にあった壁画や飾り物をしており、そういった物作りもその時間を使っています。職員も一緒にわいわいと楽しい時間になっています。

介護職員 佐川 治代



的当て

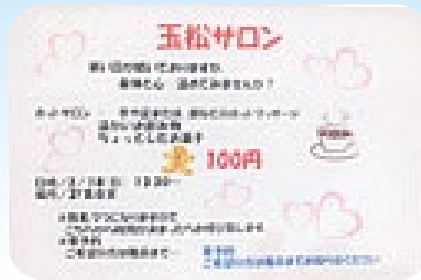
玉松サロン

月に1回開催しておりますが、今回は心も身体も温まる『ホットサロン』を開きました。参加者の希望に応じて「ハンドマッサージ」「フェイスマッサージ」「フットマッサージ」をしました。

また、癒しの空間づくりとし

て、マッサージを終えた後には、音楽を聴きながら、ちょっと一息、ティータイムを楽しんで頂きました。参加された方は「贅沢だわ〜」「身体が温まって夜は良く寝れるわ」などと言って、とても喜んで頂きました。

皆様の心も身体もホットな気持ち♥になって頂きとても良かったです。 介護職員 八木 祐子



外出支援

4月には皆様のご希望をお聞きしながらドライブ、ショッピングなど外出支援をしました。ドライブでは、お花見を兼ねて桜を見に行ったり、近場の牧場のアイスクリーム🍦を食べに行ったりしました。

桜は満開でお弁当を持ってくれば良かったねとウキウキ気分♥
牧場では、ソフトクリーム🍦をガブリと牧場の牛🐮を見ながら楽しく過ごされました。

また、ショッピングでは、色んな物が目に映り「安いな〜」「これも良い、あれも良い」と、あっという間に時間が過ぎて行きました。

色々な方との交流をする機会を作り、また色々なものを目にしながら、色々な事を感じて気分転換をして頂けたらと思います。今度はどこへ行こうかな？

介護職員 八木 祐子



集団体操

玉松園では、昨年12月より【集団体操】と【個別リハビリ】を、玉松園2階の機能訓練室にて行っています。

集団体操は、午前10時15分～10時55分の40分間行っています。場所の都合上少しスペースが狭いのですが、皆様いっぱいになって集まって下さっています。座った姿勢での体操なので、歩ける方も椅子に座って行います。また、器具や道具は一切使わない為、費用は掛からず体一つでどこでも行うことができます。

まず、上半身の体操から始め体をほぐしていきます。首～腕～手首～指先と皆様の身体能力に合わせて、ゆっくり・ゆっくり動かしていきます。中には、よく動ける方は物足りない部分もあるかもしれませんが、参加者全員に満足して頂けるように考えながら行っています。上半身がほぐれたら、次は下半身の体操です。つまずかない・転ばないためにつま先やかかとの動きを良くしたり、足首の柔軟性をアップするような体操がメインです。

担当者は、日替わりで交代しており、メニューは決まっていません。スタッフは利用者様に満足して頂けるように『次はどんな体操をしようかな！』と日々考え、それぞれに工夫しています。お陰様で利用者様からも『この前した体操がまたしたい。』『この前習った体操は自分の部屋でもやってみてる。』などの声が聴かれることがあり、私たちのやる気につながっています。

看護職員 片山 和美



集団体操

個別リハビリ

個別リハビリは、午後2時～3時の1時間の間で行っています。利用者様一人ひとりに合わせて、スケジュールを決めて行っています。リハビリは器具を使用しますが、その中には、玉松園独自の手作りの物もあります。種類としては、ボール投げ・グリップ・ダンベル・プッシュ・踏み台・ペダルこぎ・棒体操・ホットパック・メドマーの9種目になります。この中で、それぞれに必要な種目をピックアップして行っています。例えば、手の力が弱っている方には、グリップを握って握力をつけていただく。足の筋力強化には、ペダルこぎや踏み台で足をしっかり動かす。腰痛や膝の痛みで困っている方には、ホットパックで痛みを和らげる等、個人に合わせた内容になっています。また、歩くことを目標にされている方には、個別に歩行訓練も行っています。皆様、楽しく取り組まれていて、『もう、終わりの時間？もっとやりたいなー！』と言われたり、『せっかくだから、全部やりたい！』と意欲を見せられる方もおられます。



これからも利用者様に元気で楽しく過ごしていただけるように、ゆっくり、ゆっくり続けていきます。

看護職員 片山 和美



和みの郷かなや



養護老人ホーム

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18日に慰問に来て楽しい時間を作ってくれました。

幕開けは鳴子を使ったにぎやかな「河内おとこ節」の踊りです。法被の色も華やかに、若さを振りまいてくれました。

続いてはビンゴゲーム。番号が発表されるたびに「どこどこ？」と声上がるので、ROYの皆さんが会場のあちこちで番号探しを手伝ってくれました。待ちきれない人から「こっちも見て」「私のもやって」と声があがるので、ROYの皆さんは大忙し。もちろん職員も手伝って番号を探しました。



ビンゴになると、景品を持ってきてくれます。まだの人は「私も早くビンゴになって」と思うのですが、なかなか思い通りにはなりません。それでも全員に賞品が渡り楽しく笑い声があふれました。

最後は記念撮影。みんな笑顔で写真に収まりました。いつもは静かな夕食後の時間をこんなに楽しくしてくれてROYの皆さんありがとうございました。



ひな祭りに出かけました。

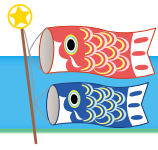
2月27日から3月2日まで4組に分かれた入所者さんたちが順番に「哲西きらめきひな祭り」を見学に行きました。

会場には地域の方から寄贈されたものなど、たくさんの豪華なお雛様が餅花や結納の水引飾りなどと一緒飾られています。中でも目を引いたのが正面にずらっと並んだ三次人形。これは広島県北部から岡山県哲西周辺の風習で、初節句に子供の誕生を喜び、成長への願いをこめて男の子、女の子に贈り、雛人形とともに飾るものだそうです。そんな説明をボランティアの方から聞いたグループもあり、ゆっくりと時間をかけてきれいに飾られたお雛様たちを楽しみました。

会場にはいろいろな言葉や絵を描いた、手作りのポストカードが並んだ一角もあり「私はこれがいい」「あれもきれいだ」と話しながら楽しく選んで1枚ずつお土産にいただきました。

そのあとは、お楽しみの昼食、レストランに移動してメニューをじっくり見てから、自分で食べたい物を選びました。「こりゃあ うめえで」「あんたのもええなあ」などと笑顔で会話ははずみ、目もお腹もいっぱいにした1日でした。





端午の節句はまだかな。



デイサービスでは、端午の節句に備えて、鯉のぼりの貼り絵を作成しました。

利用者さんが来るたびに少しずつ作るので、時間をかけた丁寧な作品に仕上がりがり、出来上がった鯉のぼりはデイルームの正面で泳いでいます。



口腔体操に♪薨の波

と雲の波♪と歌ったりして季節を感じ毎日活動しながら、職員は次の作品は何にしようかといつも思案しています。

また、紹介の機会があれば是非ご覧ください。



和みの郷日記より

2月6日 遅まきながら鬼の家族がやってきたので節分の豆まきをしました。

鬼退治に一生懸命になって、いつもの痛いところは忘れてしまいました。

特製の大きな豆を投げて「鬼は外、福は内」と大きな声を出したので、鬼は逃げて暖かい春がまた一歩近づきました。



3月2日 新見公立短大から音楽療法の慰問に来てくれました。

用意して下さった面白い形をしたマラカスやハンカチを振りながら懐かしい歌をたくさん一緒に歌いました。

短大生が披露してくれたハンドベルの演奏もきれいな音色でした。



4月10日 芝桜を見に行きました。

今年は天候不順でいつもより早く桜が咲いて、満開になった頃に雪が降って、あっという間に散ったので、桜の花見を十分に楽しむことができませんでした。

近くの駐車場の芝桜が満開だったので花見弁当の日に、いくつかのグループに分かれて、芝桜を見に行きました。

きれいな花を見てから食べたお弁当はいつもにまして美味しかったです。



4月16日

新見にはチューリップ畑があって、満開になると「見にいっちゃい」とお誘いを受けます。

ところが今年が悪天候でうかがうことができませんでした。

残念だったねと話していると、畑の管理をしている方のご好意で、色とりどりのチューリップがたくさん届きました。

ユニットごとに飾り、きれいな春を満喫しました。



塗り薬を正しく使用していますか

ライフケアセンター薬剤師 酒井 律江

トピックス

塗り薬について、今更何よ！といわれそうですが？軟膏やクリーム類をごしごしと擦り込んでいませんか。薬によって塗り方が違うってこと知っていましたか。塗り薬は基本的には患部にこすらず、軽く、薄く塗ります。塗り薬について、少し書いてみます。



●塗り薬の剤形にはどんなものがあるの？

軟膏、クリーム、ゲル、ローションなどがあります。軟膏はじゅくじゅくしたり、サラサラしたところに使い、症状に対する適用範囲が広く、皮膚への刺激性が弱いのですが、べたつきがあり、洗い流しにくい欠点があります。クリームはサラサラしたところに使い、皮膚への透過性がよく、洗い流しやすく使いやすいのですが、刺激性の強い欠点があります。ゲルは皮膜ができ密封性が良く吸収されやすいので、関節痛などによく使われます。ローションは液体なので、頭部や爪間などによく使われます。

●塗る回数？

処方された回数を守って下さい。1日1～数回と書かれている場合は、2～3回と考えてよいでしょう。

●塗る量は？

指示に従って下さい。塗る量が制限されている薬もあるので注意して下さい。一般には、軟膏は少しテカル程度、クリームは白い色が消える程度が目安といわれ、傷の保護には少し厚めに、皮膚の乾燥にはたっぷりと使用するのがよいでしょう。最近では1FTU (finger tip unit) という単位 (本来ステロイドの軟膏やクリームを塗るときの量) で説明されることがあります。これは25g以上のチューブを人差し指先端～第一関節に絞り出した量0.5gで、両方の手のひらに塗るのに相当する量 (5gチューブは0.2g)。

●塗り方は？

皮膚からの吸収は適用する部位や年齢によって、また皮膚の状態によって異なるので、部位ごとの状態に合わせて塗るようにしましょう。一般には患部に擦り込まずに、優しく伸ばして塗ります。一般にステロイド剤は薄く、虫刺されは赤くなった部分だけに、湿疹は湿疹部分に薄く塗ります。水虫薬などは感染部分の外側から中心に向けて薄く塗ります。保湿剤や筋肉痛などに使用する消炎鎮痛薬は痛いところとその周囲に優しく擦り込むように塗ります。液体の薬はアルコールを含んだ薬が多く、新聞紙等の上で使用し、使用後は直ぐ手を洗い、乾いてから歩くようにしましょう。アルコールを含む薬は火のそばで使用しないこと。気温が下がり硬くなって塗りにくい薬は、手のひらや甲にとって、少し温めて柔らかくして塗るとよいでしょう。チューブの先端は患部につけないこと。使用前には手をよく洗い、指などに絞り出して患部に塗って下さい。綿棒などにとって塗ると、より衛生的です。

●軟膏やクリームが複数称されている場合の塗る順序は？

説明された順序を守って下さい。特に説明のないときは一般に塗る面積の広い薬 (保湿剤) から塗ります。ステロイド薬は病気の部分にだけ塗る薬なので、後に塗ります (塗り広げないために)。

●保管方法は？

軟膏やクリームの保存温度は大部分が室温保存 (1℃～30℃) です。30℃を超える場合は冷蔵庫などに保管 (凍結させない) する。また夏は車内に放置しないこと。保管法は確認してください。



★塗り薬は効果的な塗り方をして、気持ち良い皮膚を保ちましょう！★



例年になく寒さの厳しい季節も過ぎ、毎日の通勤で目に映る山々が新緑に染まり日々大きくなっていく姿と共に心地よい季節を感じる今日この頃です。とはいえ、4月の最高気温が27℃を記録する日もあり気温の乱高下が激しく季節感が薄れてしまった感も…？

幸いにも、広報誌「木もれ陽」は (春、夏、秋、新春) の年四回発行され、内容的には各施設で日々行われる利用者の方々との工夫された季節行事が多く掲載されていますので、多様な記事を目にすることで失われそうな感性を保って行きたいと思えます。

皆さんよろしくお願ひします。

和みの郷かなや 服部 豊

ライフケア：岡山市北区国体町3番12号 TEL086-252-2222 宇垣 荘：岡山市北区御津宇垣2069-10 TEL086-724-0707

憩いの丘：岡山市北区日近1807 TEL086-295-1155 玉松 園：岡山市北区御津金川123番地 TEL086-724-0058

備中 荘：岡山市北区高松原古才600-5 TEL086-287-3332 和みの郷かなや：新見市金谷641番地 TEL086-772-1244

福祉施設合同HP <http://www.okasaisei-life.jp/>