

玉樹だより

2015年1月 第31号



明けましておめでとうございます

本年もご利用者様、ご家族様が安心して楽しく過ごせるよう
努めてまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

職員一同

手作り門松完成！



初詣



年末恒例、餅つき・門松作りをしました。餅つきでは、皆さん「よいしょ〜！
よいしょ〜！」と大きな声で応援してくださいました。「どれ俺がやってやる
よ！」と杵を力強く振る姿や、お餅を丸める姿はとてもイキイキされ、笑い声
たくさんな一日でした。門松作りでは男性利用者様中心にお
手伝いしていただき、新たな年を迎えることができました。

そして初詣外出。以前から楽しみにされており、冬の寒さ
にも「このくらい平気だよ！早くお参りしよう」とニコニコ。

行事や外出を通して、皆様それぞれに年末年始ならではの
にぎやかな雰囲気を楽しんでいただけた様子でした。



在宅クリスマス会

昨年12月24日、デイサービス玉樹、デイサービスじゅげむ、ショートステイ玉樹の在宅合同でクリスマス会を行いました。

たまきっず（職員の子供達）も参加し、昼食はパンバイキングを開催！余興やカラオケ等、大盛り上がりの1日でした。

ショートステイ

赤鼻のトナカイ♪
ご利用者様と一緒にダンスを披露！



デイじゅげむ

ご利用者様の指揮に合わせ職員がハンドベルを演奏♪

のど自慢大会♪

歌自慢集合！
審査員もご利用者様にお願いしました。



デイ玉樹

職員が聖歌隊になり合唱♪



スタンプラリー



寒い時期はどうしても外に出かけるのが億劫になり、外出する機会が少なくなってしまうがちです。そこで、楽しみながら積極的に歩く機会を作ろう！という目的で「スタンプラリー」を企画しました。10月～12月上旬まで開催し、季節を感じながら素敵な時間を過ごすことができました。

【効果は一石二鳥以上！】

- ・歩く**目的**があることで**積極的**になれる
- ・**楽しみながら**自然に**下肢筋力維持**ができる
- ・おしゃべりが弾み、**会話が**増える
- ・**笑顔が増え**、笑うことで**免疫力UP**
- ・日光を浴びることで睡眠ホルモンが作られ**夜もぐっすり快眠**等々

＜スタンプ設置ポイントは5ヶ所＞

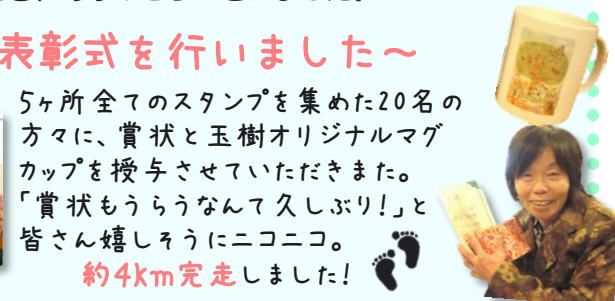
- ①八千代町役場 介護保険係
- ②八千代町立図書館
- ③八千代町歴史民俗資料館
- ④JA 旬彩・やちよ
- ⑤小野里工務店 理事長ご自宅



各施設の皆さんには快くご協力いただき、ありがとうございました。登録ボランティアさんもお手伝いに来ていただき、ありがとうございました。

～表彰式を行いました～

5ヶ所全てのスタンプを集めた20名の方々に、賞状と玉樹オリジナルマグカップを授与させていただきました。「賞状もうらうなんて久しぶり！」と皆さん嬉しそうにニコニコ。
約4km完走しました！



中結城小学校の皆様ありがとうございました。

中結城小学校より白菜をたくさん頂きました。小学生が一生懸命育てた白菜を、漬物にしたり、お味噌汁に使わせていただきました。

ご利用者様からも「美味しいね」と好評でした。



一緒に楽しむ！ ★一緒に季節を感じたい★

前回の号に引き続き…日常の中でお年寄りと一緒に楽しむ！
小さな楽しみを意識して日々現場は関わっています。

★ゆずもぎりへ出掛けよう！

マンツーマンの外出もいいけど、たまにはグループでの外出もいいかな！と思い、ゆず&柿&ふくれみかん収穫に外出。お誘いした時は「外出して季節を感じてほしい」という職員の気持ちの方が強かった様な…少しお年寄りの背中を押す様なアプローチだったかもしれませんが。ただ、実際に果物を目の前にした時の反応は想像以上でした！
すごく嬉しそうな笑顔と、前向きな言葉をたくさん聞く事が出来ました。玉樹へ戻る車中では…「次はこの女子会みたいなメンバーで赤いパンツ買いに巣鴨へ行きたい」「絶対連れてって！」との声が聞かれ、「はい！喜んで！」とお返事しました。今年5月に巣鴨へ出掛ける事を目標に、日々生活して頂ける様なアプローチを行っていきたいと考えています。



★干し芋作り

玉樹の畑で収穫したさつま芋を使用し、なでしこ荘では『干しいも作り』を実施！さつま芋は食物繊維もたくさん入っていて、スッキリ排便にもつながります。

そして…なんといっても、さつま芋が大好きなお年寄りが多いのです。とっても美味しい干し芋が出来上がりました。なんでもお年寄りと一緒にやると楽しいんです♪

ココロが動けばいろんな表情&要望が溢れ出て来ます。それをキャッチして、また次の楽しみにつなげていく…それがやりがいにも繋がっていきます。



どんな小さなことでも
「一緒に楽しんじゃおう」と
思う気持ちが大事です



みんなで美味しく
食べました！



～願いを叶え隊～

ハルさんは相撲が好き。いつもテレビの前で大好きな白鵬の応援しています。そんなハルさんの念願の夢を叶える為、1月25日両国国技館へ！白鵬の優勝を願い、千秋楽を観戦しにいきます。本物の白鵬に会える事を心待ちにし、楽しみにされています。その様子はまた次回の広報誌で…。いってらっしゃーい♪



★一緒に料理を楽しみたい★



八千代といたら
やっぱり白菜！

秋・冬は食べ物が美味しい季節♪ユニットでは、お年寄りと一緒に色んな料理を作りました。料理を一緒に楽しむ事は色んな効果をもたらします。

★相手を知る

一緒に料理をしていると、普段はできない発見があります。料理をすると自然と会話も弾みます♪

その中で、「昔は〇〇だった。」とか、その家の味付けや好みの食べ方など教えていただけます。

また、車椅子の方でも、自分で立ち上がり、背伸びして鍋をのぞきこむ姿も見られ、もっと自分で体を動かせると知る事ができたり…そしてそれが本人様の自信にもつながります。



★認知症の不安軽減

認知症の方は「私はどうすればいいの?」「ここはどこなの?」など大きな不安を持っている方がいらっしゃいます。料理をしながら会話の中で、季節の食材の事・いつ食べる物を作るのか・次に何を行うのかなど『今をしっかり伝える』事で、忘れてしまう不安の軽減にもつながります。また一緒に楽しむ事で、その時間は不安を忘れていただけの事もあります。



玉樹産さつま芋で
芋ようかん!

★職員のやりがい

日常の中での小さなことも、お年寄りと一緒に楽しむことで、私たち職員はたくさんの『嬉しい』を感じさせていただいています。この嬉しいが、「また明日も頑張ろう!」に繋がっています。介護の仕事は大変かもしれないけれど、お年寄りとの一つ一つの関わりが私たちの心を豊かにして下さっていると思います。介護は『心を豊かにする仕事』。私たちにそう自信を持たせて下さいます。玉樹のお年寄りの皆さんに感謝です!



手作りクリスマスケーキ



フットケア ～巻き爪にならない爪の切り方～



- ① 白い部分を1～2mmくらい残して横にまっすぐ切り四角形にする。
- ② 少しだけ隅を切るかヤスリをかけて角を丸くすればOK

巻き爪が進行すると、爪が食い込んだところから傷ができ、雑菌などが入り込んで化膿したり、水虫になってしまう事もあります。爪を正しく切る事で感染症の予防につながります。



食べたいものを食べたい時に…！

ご利用者様とお話していると「食べることが1番の楽しみ」という声が多く聞かれます。体調管理の面で、栄養バランスを考えた食事提供も大切ですが、1番の楽しみである「食事」は、「好きなもの」や「食習慣」も大切にしています。



好きな食べ物を
選んで買う楽しみ！



在宅生活で欠かせなかった好きな食べ物を一緒に買いにいきました。買い物中はイキイキした姿が見られました。

大好物を食べて「特別な魔法」が…



痛みが消えた！
食欲アップ！

ご自身で買った大好きな「いくら」を、丼ぶりにして提供。腕の痛みで食事を口に運ぶことも難しかったのですが、その時だけは痛みが消え、食欲もでて完食されていました。



そば
外食！

たまには、好きな物を食べに出掛け、いつもと違う場所での食事で、食欲アップに繋がるようにしています。



習慣も大切に！

いつもの晩酌を
玉樹でも…



入浴後の
一杯は
うまい！



くつろぎの空間作り

リビングは皆さんの共有スペースですが、一人で過ごせる時間も欲しいものです。今の季節はコタツが人気。足元暖かく、テレビを見ながらひとりで…、また少人数でも過ごされています。住み慣れた自宅と同じような普通の生活ができる環境作りと、自然のままにゆったりと自由に過ごすことができる暮らしを心がけていきたいです。





イキイキ活動！サークル活動！

農村大学サークル

～ごちそうさま編～

玉樹米が見事に大きくなり、お米になりました。おはぎの材料に加えて、皆さんでいただきました。「うまい！」と大きな口を開けて、召し上がっておられました。



菊見学



大宝神社へ菊見学に出かけました。見事な菊の花々に驚いておられました。「大宝まで来たんだから、拝んでくるべ。」と本殿までの参道を歩いてお参りもされました。やっぱり、大宝と言えば団子。“厄除け団子”をととても楽しみに買っておられました。「孫の分、私の分…」と。



秋祭り



皆さんの力作が、八千代町総合体育館に展示されました。「自分のはどこだろうな？」「よくやったな。」「うまいね。」などの声が聞かれました。今度は何を作りましょうね。





じゅげむ流 室内での過ごし方 アロマタイムでリラックス

突然ですが、皆さんは室内でどんな過ごし方をされていますか？
じゅげむでは、室内で過ごすことが多い寒い時期でも、快適に過ごしていただけるようアロマオイルやハーブの香りで、気分転換やリラックスできるよう取り組んでいます。

✿ 香りの効果は？ ✿

香りで脳をリラックスさせてストレスを取り除くことによって、自律神経などの自己免疫機能が向上し、体のリズムを整える効果があります。また、香りは感情や行動、記憶を司る大脳辺縁系に直接働きかけるため、うつ病や認知症の治療にも有効だという最近の研究結果もあります。但し、良い作用が期待されるものでも、自分が嫌いな香りだと意味がありません。自分が好きな香りを使うことが重要です。

＜じゅげむでお試した香り＞

- * グレープフルーツ
気持ちを高揚させ元気に
 - * スイートオレンジ：リフレッシュ、食欲増進
 - * キンモクセイ：リラックス
 - * レモングラス：眠気覚まし、うつ症状を緩和
 - * ラベンダー：イライラ、不眠
緊張からくる偏頭痛や高血圧にも
 - * ベルガモット：気持ちを落ち着かせる
- ご自宅で試してみたいはいかがでしょうか？



香る足浴で…体も気分もリフレッシュ！

サロン風



コーヒーを飲みながら、スイートオレンジのアロマを入れた湯船で足浴＆マッサージ。
「あら、い～香りね～」
「気持ちいいわ～」と好評！



他にも、キンモクセイの花や、ハーブ（薬草、香草）のレモングラスなどを湯船に入れ、香りを楽しみながら足浴！



玄関の香り

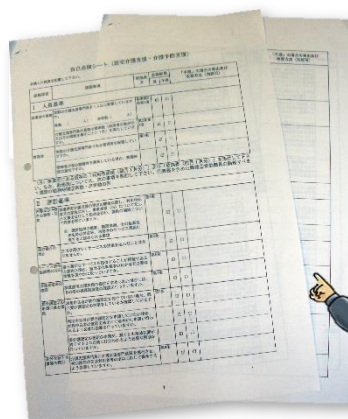
じゅげむにはアロマポットがあり、玄関を開けるとグレープフルーツやスイートオレンジの香りがお出迎え。





事業所内自己点検

居宅玉樹では、日頃ご利用者様への支援内容や方法等が適切に行えているかを確認する為、年に1回自己点検シートを利用し確認を行っています。業務を振り返る事で、ケアマネ業務をしっかりと行えているかの再確認が出来る機会となっております。日頃の業務に流されないよう1つ1つ基準を順守し、ご支援していきたいと思ひます。



業務の
振り返りと
確認を
しっかり！



サービス担当者会議の進め方って・・・？

介護保険サービス利用時や更新時等に、ご本人様、ご家族様、ケアマネジャー、各事業所（ヘルパー、デイサービス、ショートステイ、訪問介護、福祉用具等）の担当が出席し、「サービス担当者会議」という話し合いの場があります。

会議の目的は？

- ①ご本人ご家族の生活全体を共通理解すること
- ②生活全般の解決すべき課題を互いに共有化すること
- ③ケアプランを通じ、サービス事業所の相互の役割を理解すること等

その中でもサービス担当者会議の重要性として…

ご本人様はもちろん、ご本人様を支えるご家族様の

♡「心のサポート」も大切だと考えています。



その為、サービス担当者会議をどんな風に進めていくか、またご本人様を支えるご家族様の想いや希望に寄り添いながら、各事業所の意見をどう引きだしていけるかもケアマネの重要な役目です。様々な想いの狭間で自分達はどうかしたらいいのか、悩んだりする時もありますが、ご本人様やご家族様の気持ちを大切にしながら、話し合いの場を【最良のケア】につながるような機会となるようにしていきたいと思ひています。



話し合いは、
お互いの気持ちを「共有」できることが、
とても大切！！

