

# ケアホームさくら荘 家庭のめくもいそのままに..

**ドライブ** 日に日に暖かくなってきましたね~♪♪  
 久しぶりに木崎浜へドライブ♪♪海は気持ちいい!!



ある日の午後..  
 さくら荘の園庭で気分転換♪♪  
 クスノキの木陰でのんびり..ニワトリも近くへ  
 寄り来ます..至福のティータイムでした♪♪



## 社長による職員紹介

今回はケアタウン飛鳥の清掃員、鈴木忠行さんのご紹介です。協同紙工に25年間、平和ハウスに15年間勤務されH28.9~当社に入社された。陽気で笑顔が素敵な鈴木さん、定年を迎えてもなお働く理由を問うと「恩返しやね」と答える。50代のときにご両親を病気で亡くした。幼いころはまだ戦時中で食べ物もろくになく、芋がらやカライモばかりだった..。母の背中にしがみついて防空壕へ逃げたり、本当に大変な時代だった。そんな苦勞をして6人兄弟を育ててくれた両親に親孝行をしてあげられないままこの世を去り、後悔だけが残った..。だからここで生活されている方々も同じ時代を生きた人たちなので、ここで仕事をすることが私なりの恩返しだと語る。現在は週に3~4日働きながら、休日はお孫さんと公園へ行ったり、映画(仮面ライダー)に連れて行ったりして過ごしているという。お孫さんは6人いて、上は社会人、一番小さい子が小学1年生だそうだ。どんどん友達と遊びだすからね..今のうちに遊んであげないと..と少し寂しそうな顔をした。今後も気持ちのいい住環境維持のために、体調管理にも気を付けながら活躍していただきたい。

鈴木 忠行さん



# 社是 「利他の心」



2018年  
5月号

## ほめ介護のススメ

### やりすぎ介護の3K

過管理 過監視 過干渉

ちゃんと食べさせねば、薬を飲ませねば、デイサービスに行かせねば! →ますます不調になっていく。  
 認知症の方は、何を言ったかは覚えられないのですが感情の記憶は残ります。  
 なので、怖い人と優しい人の区別はつきます。

### ほめ介護3Sとは

“尊敬を表す”、“選択を尊重する”、“存在を認める”。  
 (この3つの頭文字を合わせて、ほめ介護3Sと名付けました。)

#### 1つ目、尊敬を表す。

『日々この人と共に生き、仲良く暮らしていこうと、不断に思い起こして行く事』で尊敬の気持ちが相手に伝わります。  
 否定された感情は認知機能に悪影響を与えますので、否定しない方がいいです。  
 (ただ、命や健康に害が生じる時もありますので、咄嗟の時にはやむをえない時もあると思います)  
 「間違いを気にしない」「認める声掛けをする」ということは、認知症介護にとって重要です。

#### 2つ目、選択を尊重する。

『表情と、言葉に愛情を込めて丁寧に接する』です。  
 本人がどうしたいか、どうして欲しいかという意志に対して、耳を傾けます。  
 自分に選択肢があると思う人はモチベーションが上がる。

#### 3つ目、存在を認めるです。

- ① 笑顔
- ② うなずきながら、じっくり聴く。 失敗しても、「そのままでもいいんだよ」という風に、言葉にして伝えます。
- ③ ゆっくりと話す。

## 介護の心構え

- ①自分ホメ  
寝る前に自分をホメる!
- ②その場から物理的に距離を置く  
イライラしたら、その場から離れることで、ちょっと冷静になれます。
- ③心を落ち着かせる呼吸法をやる。やる。  
4秒数えながら鼻から息を吸って、7秒息を止めて、8秒口から細く長く息を吐くというテクニックです。

**大切な人を褒めようとする。**  
**“挑戦する勇氣”です。このことを“自分自身で認める”。**  
**ほめ介護は、先ず実践が大事です。恥ずかしい想いをかなぐり捨ててください。**  
**介護には必ず限りがあります.....**

『正解のない介護に対して、失敗を恐れずに、自分と相手の可能性を信じて、成長を信じて接する。』  
 ほめ達カウンセラー・デラコ(小野寺美和)

今回、認知症の方への対応としてのホームページ(<https://happylifelabo.net/?p=1086>)に載っていた記事をまとめて見ました。家族の方が御本人に接する時の参考にしてもらえればと思います。自分たちも、上記内容は当たり前として専門職として恥ずかしくない介護をしていきたいと思っています。

## 有限会社 聖

住宅型有料老人ホーム ケアタウン飛鳥  
 住宅型有料老人ホーム ケアホームさくら荘  
 デイサービス陽だまり (通所介護)  
 訪問看護ステーション翔 (訪問看護)  
 ケアサポートセンターひじり (居宅介護)  
 ケアセンターさくら (訪問介護)

## ケアセンターさくら便り

4月に、永山 葉里さんが入社されました。  
 本年度の研修申込みを行いました。研修に参加して終わりではなく日々の業務の中で活かして共有できるようにしていきます。また、本年度は研修数を減らし研修発表からの勉強会にもう少し重点を置いていきます。昨年と同内容の研修もありますが違うスタッフが受講することで受け取り方や考え方も変わるので、お互いが高められるように意見交換できる環境づくりを行います。



# お洒落なシティ感覚 ケアタウン飛鳥

## 4月3日に加納地区交流センターにてお花見をしました～！！



天気がとても良く桜を見ながらの昼食は格別でした！思った以上に日差しが強く腕が真っ赤になった職員もいましたが・・・参加頂いたご家族と一緒に食事をされたり、写真を撮られたりされ、楽しませていただいたので大成功でした！！



### 訪問看護ステーション翔からのお知らせ

**Q:なぜ、訪問看護ステーションに看護師だけでなくリハビリを専門の方がいると聞きましたが本当ですか？また、どんな仕事をしているのでしょうか？**

**A:**はい。リハビリをしてくれる理学療法士、作業療法士等がいます。内容としては利用者様を訪問し、身体機能(関節拘縮の予防、筋力・体力の維持、褥瘡の予防、自主トレーニングの指導)日常生活(屋内・屋外歩行訓練、寝返り・起き上がり・移乗動作訓練、食事や更衣・入浴・トイレ動作訓練など)家族支援(屋内・屋外での歩行介助方法と指導、福祉用具・自助具の提案、住宅改修に関する助言)などが主な内容となります。

## ドライブ



今月のドライブは、青島にある『亜熱帯植物園』に行ってきました。雲一つないとても澄みきった青空の下、少し蒸し暑い日でしたが、ドライブには持ってこいの快晴。皆さん急いで車に乗り込み、おやつと飲み物をしっかりと持って出かけました。あちこちで綺麗な花を見ることができ、利用者の皆さんも花を見かけては立ち止まり、匂いを嗅ぎ、を何度も繰り返しながら、南国宮崎の春を肌で感じておられました。



春の風を浴び、花を眺めながら食べるおやつは**最高～！！**『また連れてきて』『花はいいがね～』等々、とても喜んで下されました。

帰る時間が近づいてきましたが、『せっかく来たので・・・』ということで、堀切峠までドライブ。青い海と鬼の洗濯岩を見て、とても懐かしむ利用者様も。昔の若かりし頃の記憶を思いながら景色に見入っておられました。宮崎の素晴らしさを、私たちが改めて感じた一日でした。



### ケアサポートセンターひじりからの介護保険便り

災害は忘れた頃にやってくると言いますが、近年の気候変動によって、大きな台風が来たり、局地的に大雨が降って、土石流で、家屋等が流れ、甚大な被害をもたらしています。地震も頻繁に起こっています。熊本地震から2年以上経過しても、まだ仮設住宅に住んでいる方が多くいます。宮崎でも新燃岳の噴火で、市内でも火山灰の影響を受けていることと思います。災害の際に、どうしたらいいのか。普段から考えてみませんか。災害に備えることで、平常時から行う対策、家の中での安全対策、持ち出すものの準備や食料、水等の備蓄など色々です。熊本地震の体験談がありますが、いくつか挙げてみます。  
・余震が続き車中泊になった。普段から毛布と水は車に準備したほうがいい。  
・ガソリンの購入が困難。普段からガソリンスタンドの場所の確認や早めに給油する習慣が必要。  
・災害発生直後は携帯が繋がらなかったが、LINEの無料通話ができ便利。  
・水道の復旧が遅れた。日頃から風呂の水はすぐ抜かない習慣づけが必要。  
・ライフラインが使えないと現金を引き出せないこともあるので、緊急用の現金は確保している必要・携帯の充電が出来ず、情報収集が出来なかった。ラジオがあると良い。