

ほほえみ

Vol.57

ず〜っと笑顔で「まごころを込めて」

私たちは、「真心を込めた安心」をご提供し、地域社会への貢献と企業価値の向上を実現します。



今号の推し!!

セキショウ
居宅介護支援事業所
中川 宏美

今回は、
介護付き高齢者向け住宅
えみあす二木成
荒木さん

介護が必要になっても「自分らしく生きる」ことができるよう、これまでの経験を活かしてサポートしていきたい

私は居宅介護支援事業所のケアマネジャーとして、要介護認定を受けている方が、介護保険サービスや地域資源を利用し住み慣れたご自宅で暮らし続けられるよう支援しております。

ケアマネジャーという資格は、ある一定の介護の経験を積み初めて資格取得のための要件を満たします。これまで介護の現場でさまざまな経験を積んできましたが、特に認知症の方の対応を専門としたグループホームでは、介護を行う上で大切なことを学びました。ご本人様がどんな状況であっても「自分らしく」生活していくために、その方のこれまでの生き方や大切にされていることを知り共感すること。これは私がこの仕事をする上で今も大切にしております。

とはいえ時にはご本人様が希望するサービスと専門職の視点から必要とするサービスにギャップが生じることもあり、難しい場面に直面することもあります。そんなときは話し合いを重ね、ご本人様が納得してサービスをご利用できるよう努めています。これからも、高齢者の方が介護が必要になっても「自分らしく生きる」ことができるよう、これまでの経験を活かしご家族様や地域の方の協力も得ながらサポートしていきたいと思っております。

紹介してくれた滝田さんありがとうございます。そんなふうにしていてくれて、うれしいです。励みになります。私からの紹介は荒木さんです。荒木さんとはグループホームと一緒に働いていました。優しい笑顔と穏やかな雰囲気はご利用者様だけでなくスタッフにとっても癒しの存在でした。今でも荒木さんを見かけるとつい声をかけてしまいます。えみあすでの荒木さんのご活躍をこれからも楽しみにしています。

避難訓練

介護付き高齢者向け住宅えみあす二木成では、年に一度の避難訓練を実施しました。厨房からの出火を想定し、各フロアへ連絡。ご入居者様にも参加していただき避難の際、実際に使用する非常階段を使って1階まで降りました。

また、寝たきりの方や車いすを利用している方に対して、実際にスタッフをご入居者様役に見立て避難誘導のシミュレーションを行いました。シーツやマットレスを使って移動するなど、どうやったら階段で地上まで安全に移動することができるのか、スタッフで意見交換しながら実際の動きを確認しました。

地震や異常気象での被害が多い近年、こういった避難訓練を行うことはとても大切なことだと改めて感じました。普段から防災に対する意識を持ち、いざというときに冷静に行動できるよう、今後も準備していきたいと思っております。



編集後記

梅雨の時期が終われば、暑い夏がやってきて「水分を小まめにとってくださいね」というアナウンスがいろいろなところで耳にするようになります。成人と高齢者ではもともと体内に蓄積しておく水分量が違うので(成人の方が多い)、高齢者はすぐに脱水症状を起こしてしまいます。「まだ大丈夫、トイレが近くなるから飲みたくない」は、とても危険です!お手洗いにいくことも一つの運動だと思って、しっかり水分をとってこの暑い夏を乗り切っていきましょう。

今号のNo.1 スマイル



お天気の良い日に屋外で日光浴を行いました。職員とお話中の素敵な笑顔を写真におさめました!

【グループホームよつ葉】

Facebook 更新中!!

ライフサポートでは、各事業所の活動をFacebookにて発信しています。ぜひ、ご覧ください。
facebook.com/sekishols



セキショウライフサポート
Sekisho Life Support

本部
〒308-0841 茨城県筑西市二木成827
TEL.0296-25-3220 FAX.0296-25-5861
https://sekisho-ls.co.jp/

介護付き高齢者向け住宅えみあす
Emiasu

茨城県筑西市二木成827
TEL.0296-25-5851
FAX.0296-25-5861

デイサービスセンターえみあす二木成
Emiasu

茨城県筑西市二木成827
TEL.0296-25-5880
FAX.0296-25-5861

自立支援型デイサービスセンター
楽フィット

茨城県筑西市蔵317-1
TEL.0296-25-2770
FAX.0296-25-2776

グループホーム
よつ葉

茨城県筑西市蔵316-2
TEL.0296-54-6288
FAX.0296-23-6031

セキショウ居宅介護支援事業所 茨城県筑西市二木成827 TEL.0296-45-8033 FAX.0296-25-5861



おかげ様で、 えみあす創立7周年!

目次

- 社長交代のごあいさつ…2
- コロナフレイル予防…2
- 事業所紹介…2・3
- 推しスタッフリレー・今号のNo.1スマイル…4

いつもありがとう
株式会社セキショウライフサポート
取締役社長執行役員 鈴木 信広

平素より弊社の施設運営におきまして、ご利用者様・ご家族様はもとより、地域ならびに関係者の皆様のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。このたび、浜野喜則の後任として株式会社セキショウライフサポートの社長に就任いたしました。浅学非才ではございますが、皆様のご期待に添えるよう、精いっぱい努力してまいります。

今年、弊社が2012年に事業を開始してからちょうど10年の節目となります。私自身も第1号施設の立ち上げからかわらせていただき、これまでたくさんの方々に支えていただきました。その感謝を、地域福祉への貢献というカタチで少しでもお返しするために精励する所存です。そして、職員と共に、ご利用者様の笑顔のために「セキショウの介護」をさらに進化させてまいります。今後とも一層のご指導ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

感染症予防と引き換えになったもの ~フレイル~

新型コロナウイルスというウイルスが得体の知れないものから、徐々にどういったものが分かってきたこともあり、生活や人の流れが戻りつつあるのを感じます。ただ、コロナが発生した2年半ほど前からこれまでの長い期間は、外出の機会も少なくなって、感染を予防できることと引き換えに、身体的な衰えを感じる方が増えてきたのではないのでしょうか。

フレイルという言葉を目にしたことはありますか？

加齢や疾患によって身体的・精神的にさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態のことをいいます。このフレイルはコロナ禍が原因により、より高齢者に進行を促進させたといわれています。感染症は確かに怖いものではありませんが、フレイルは高齢者の方にとっては、身体的な衰退はさまざまなところに影響を及ぼし、要介護状態を促進させてしまいます。今回は、自宅で簡単にできる運動をご案内します。まずは、自宅で無理なくできることから習慣にしてみてください。

身体ひねり運動(脊柱を柔らかくする運動です)



- ①右手を左肩に、左手を右肩に回します。
- ②顔を後ろに向けて体を、しっかりとひねり10秒保ちます。終わったら、ゆっくりと元の姿勢に戻り反対側も同様に行います。

肘と膝タッチ運動(バランス感覚とお腹の筋肉を鍛える運動です)



- ①脚を肩幅に開き、両腕は90度に曲げて胸の高さに上げます。
 - ②右脚を真上に上げて体をひねって、左の肘と付けます。
 - ③元の状態に戻り、左脚を真上に上げて体をひねって、右肘と付けます。
- 【注意点】**
バランスを崩さないように注意しましょう!

注意点: 痛みがあるときには無理をしないようにしましょう!
運動中は、息は止めないようにしましょう!
いすからの転落には十分に注意しましょう!
目標: 各運動10回×3セット×1日2~3回



膝伸ばしストレッチ(膝、足首を柔らかくする運動です)

- ①片方の膝を伸ばして、脚を前に出します。
 - ②つま先を上げて、両手を太ももの上に置き体重を前にかけます。10~20秒伸ばしたら、元の状態に戻り反対側も同様に行います。
- 【注意点】**
膝の後ろ、ふくらはぎが伸びているのを意識しながら行いましょう!

自立支援型デイサービスセンター 楽フィット

桜を見て歩く会

4月の桜の時期は「桜を見て歩く会」を実施。日ごろの運動成果も発揮しながら、きれいな桜の花を鑑賞しました。桜の木の下で優雅なひとときも過ごせましたね!



ゲームで頭と体の体操

男性女性問わずに人気のある「太鼓の達人」。頭も使うし腕も振って動かすこともあり、ゲームといえども汗をかきます!心と身体の刺激になり、まさに楽フィットらしい取り組みともいえます!



楽フィットで楽しい時間を共有

みんなで楽しく運動できるのが楽フィットの良さであります!1人ではできないことも、スタッフや他のご利用者様とならば、楽しく取り組みます!運動ばかりでなく音楽教室も!楽しい時間を皆さんで共有、おのずと笑顔が広がります!



Emiasu

お花植え編



今年もお花の植え替え時期がやってきました。ガーデニングが得意で土いじりが大好きなご利用者様たちにお手伝いをお願いしました。この花はなんて名前なの?根っこが深くてなかなか抜けないなどと、会話を楽しみながら力いっぱいシャベルで土を掘り起こしていました。

えみあす感謝祭編

おかげ様でえみあすは5月で7周年を迎えることができました!! えみあすクイズではテーブルのみなんで意見を出し合ってクイズの正解を考えたり、連想ゲームを通してご利用者様、スタッフ一同一緒に盛り上がることができました。



将棋、運動、レクリエーション編

えみあす将棋部発足! 真剣な表情で将棋を打つご利用者様。自然と人も集まります。季節のレクリエーションでは虹の壁画や、お花紙をたくさん貼った傘の前でパチリ!! 素敵な相合い傘になりました。



Emiasu

花見ドライブ

春らしく暖かくなってきたころ、近くの桜を見に行ったり、5月には満開のポピー畑を見に久しぶりのドライブ!「やっぱり外の空気は違うね」といつもの笑顔とはまた違った喜びの表情を見ることができました。



今年も、えみあすの花壇に花の苗を植えました。ネモフィラ、芝桜、カンシロギク…。自宅でも花を大切に育てていたご入居者様方のお力を借りて、今ではどの花もきれいに咲き誇っています。花の苗のほかにも、各階のベランダできゅうりやそら豆の苗を植えて、たくさん収穫できるように毎日皆で成長を見守っています!きゅうりの苗に虫がついているのを発見すると、すかさず「虫食ってるぞ!」と報告しに来てくださいます。(笑)



旬のイチゴを使った豆乳イチゴプリンを作りました。牛乳ではなく豆乳を使ったプリンなので甘いものが苦手な方でも召し上がっていただくことができました。今回初めて手動のフードプロセッサーを使ったのですが、「こんな便利なものがあるなんて知らなかった」「自分が家事してたときにあったらよかったのに」とご入居者様は初めて使う調理器具に驚いていました。



グループホーム よつ葉

屋外活動

暖かい日々が続く中で、屋外に出る機会も多くなってきました。ご利用者様にも一緒に洗濯物干しを行っていただき、天気の良いときは中庭で洗濯物を干しています。「役割を持って過ごす」とも大切なことです。職員と会話をしながら楽しく行っています。



どら焼き作り



「どら焼き」を作りました。たくさんのおんこを生地に挟んで「おいしいね」「1個でも大満足な大きさだ」と言いながら、皆さんでおいしくいただきました。自分たちで作るおやつは格別ですね!!!

運動教室

ご入居者様の活動の機会を増やすため、4月より作業療法士が入って運動教室を行っています。短時間の運動でもしっかりと身体を動かすことで、汗をぬぐいながら運動をされるご入居者様もいらっしゃいました。これからもご入居者様の「元気」を支援していければと思います。

