

7～9月の行事予定

写真は、昨年度の風景です。

皆様に喜んでいただけるイベント・行事を行います。

7月 七夕 短冊作
名古屋港花火大会鑑



8月 スイカ割
9月 花火イベント(8/27)
秋の遠足など

ご家族の皆様、花火や遠足など、是非一緒にご参加ください。



その他誕生日イベントや毎月の料理イベントやおやつワゴンなど盛りだくさんです。

ゆうあい祭を開催します。

秋に開催する施設内恒例の大イベントです。家族の皆さん、是非ご参加ください。

開催日：10月21日(日曜日) 13:00～16:30

催し物：屋台、盆踊り、職員による出し物など...



また毎年、ボランティアを募集しております。ご家族並びに近隣の皆様、ご支援の程、よろしくお願い申し上げます。

参加申し込みは、

ゆうあいの里大同 藤瀬、平野まで
TEL052-217-8715(8:30-17:00)



西陵高校実習生受け入れ

今年も名古屋市西区にある西陵高校の介護実習生3名が、施設実習として当施設にて学びに来ました。食事や入浴・排泄の介助はもちろんのこと、レクリエーションや個別援助の計画を立てたりと熱心に入居者の皆様と関わり実習に取り組んでいました。

将来福祉の道へ進む若者への架け橋となれるよう、今後も当施設では介護実習の受け入れを積極的に行っていきたいと考えております。



職員コラム

私の趣味



私は、昔からサッカーが大好きだ！子供の頃は毎日仲の良い友達とサッカーボールを蹴って遊んだり、中学や高校でもサッカー部に入り青春時代は汗を流して部活に励んでいました。そして...大人になった今では介護福祉士として日々仕事に励んでいますが、今でもサッカーが唯一の趣味なんです。

今年ロシアで開催された4年に一度の祭典ワールドカップ。皆さん日本代表を応援された事と思います。私も日本代表を応援する為、上司にお願いして長期休暇を頂きました。開催国であるロシア...までは行けませんでした。サッカー好きの友達と連夜集まり名古屋市のスポーツバーでサッカーの試合を観戦しました。

結果、日本はベスト16で敗退してしまいましたが、夢と感動をたくさんもらいました。白熱した戦いと応援で声を枯らし、とてもフレッシュできて楽しい連休になりました。

施設長、長期休暇をありがとうございました。(T.F)

編集後記

梅雨で雨が続いていました。雨は気分が滅入りますが、雨粒が傘に当たる音は昔から好きでした。なので、雨の中の外出はそれほど苦ではありません。雨が傘に当たる音を聞いて軽快な気分になりながら、ゆうあいの里まで歩いています。さて、この第九号から、複数回にわたるシリーズものの記事を始めました。初めての試みですが、読者の皆様に次を楽しみにしていただけのシリーズになるようにしていこうと思います。



ゆうあい通信

2018年7月(第九号)



【理念】

人の心を大切にし、皆様に安らぎと感動を提供することが、私たちの使命です。

【基本方針】

- ・利用者様の尊厳を守ります。
- ・安全を最優先します。
- ・質の高い介護サービスを提供します。
- ・地域社会に貢献します。

起床時の「うがい」の大切さ！

睡眠中は唾液が減って口の中に雑菌が繁殖するため、朝起きてそのまま飲食をすると、便10g分の菌を体内に入れてしまうようなのだと言われています。特に嚥下機能の低下している高齢者では肺炎のリスクが高まります。

当施設ではこれまで、1日3回毎食後の歯磨きを徹底して行ってきましたが、5月中旬より全入居者に対し起床時の「うがい」も開始しています。(うがいの困難な入居者には、口腔内の清拭を行っています。)

高齢者に限らず、起床時の「うがい」で、口の中の雑菌をすすぎ落とし、清潔に整えてから食べ物や飲み物を口にするだけで、体調不良が改善されたり、吹き出物が減ったという声も少なくありません。食後に歯磨きを行っている方は、是非起床時のうがい(歯磨き)も習慣にされる事をおすすめします。



食事形態と食札の変更

食事形態の見直しを行い、今までお食事をミキサーにかけ、成形し直した「ムース食」というものを提供していた入居者の方の一部に、普通食を細かく刻み、とろみ剤などでまとまりをよくした「刻み食」を新たに導入しました。

ムース食に比べ、味や栄養価を普通食に近づけることができ、今まで摂取量が少なかった方も「美味しいね」と進んで食べて頂き、摂取量のアップにつながりました。

また、お膳に載せる食札も入居者の安全のため、必要な情報を職員が確認しやすいデザインに新たに作り替えました。今後も入居者に合った食事形態で安全に美味しくお食事を召しあがって頂けるよう努めていきます。

レクリエーションの充実

現在、毎週日曜日の午後にはさまざまなレクリエーションを行っています。

余暇活動は日常生活の中で非常に大切であり、集団でレクリエーションを行う事でコミュニケーションの場が自然と生まれ笑顔も増えます。なので、今年度は「レクリエーションの充実」に力を入れていきたいと思っています。職員で入居者の皆様に楽しんで頂けるような様々なゲームを企画し、詳細を話し合い、毎週実施できるように準備をしています。実際にレクリエーションを行うと、入居者の皆様にも楽しんで頂いて、職員としても嬉しい限りです。

次回からは、入居者の皆様がレクリエーションを楽しまれている様子をお伝えしていこうと思います。

食事の時の正しい姿勢、環境取組



食事を食べる際の姿勢はとても重要です。

入居者は椅子に座られている方、車椅子上でまたはベッド上で食事を食べられる方等様々おられ、姿勢を保持できない方もいます。姿勢を崩して食事をすると食べ物が飲み込みずらく、誤嚥性肺炎の危険や呼吸器官につまり死亡事故にも繋がる可能性があります。また、悪い姿勢では楽しい食事が出来ません。入居者に安全で安心した食事を提供する為に、私達職員は様々な工夫を行っています。

まず正しい食事の姿勢とは、椅子に深く座り、足が床にしっかりと付いて膝が90°に曲がる状態、身体は左右に傾かず、やや前傾姿勢である事が好ましいです。一番は椅子に座って食事をすることなので、立位が安定されている方は車椅子から椅子に移って、食事をし

ていただきます。しかし、中には立位困難、危険な方もいますので、そのような方は車椅子上で食事をさせていただきます。その場合、車椅子上で正しい姿勢を維持する為に、身体の横や背中にクッションを入れて前傾姿勢になるようにしています。また床に足を付けることができるように、車いすのフットレストを上げたり、車椅子に深く座り、足が宙に浮いてしまう方の為に、足台も用意しています。

このように、様々な状態の入居者がおり、その状態も日々変化しています。そのため、入居者の状態観察と職員同士の情報の共有を密に行い、その時、その人に一番合った方法を採れるよう、日々努めています。

食べる楽しみ 生きる意欲



食べることは、身体への栄養補給だけでなく「美味しかった」「お腹がふくれた」「また食べたい」など満足感を得ることであります。しかし、疾病や加齢により、嚥下や咀嚼に障害がおこることがあります。その場合、病院で胃ろうを造設し施設に戻る方もいれば、胃ろう等はないと家族で決めて施設に戻る方もいます。

後者の場合は施設で看取り介護（最期を迎える）をさせていただきます。できるだけ個室を用意し、落ちついた環境で過ごしていただいたり、好きだった音楽を聴いていただいたり、最期までその人らしい生活が送れるように支援します。病院で経口摂取が困難と診断された方でも、本人に食べる意欲があり、ご家族も状況を

理解され意向が確認できた時は、できる限り全力でその意向に沿います。

例えば、病院で経口摂取が困難と診断されて、施設に戻ってこられたAさんは、最初はトロミをつけた水分をコップ半分の摂取から始めました。1週間後には1日1食をミキサー食で食べるようになり、今では3食を残さずに食べていただいています。退院した当初は、発語はほとんどありませんでしたが、現在は色々なお話をしてくださいます。Aさんが元気になられたのは、毎日面会に来られる息子様の存在も大きく、一緒にAさんを支援させていただいている私たちも、やりがいや誇りを感じています。

乳和食でかんたん減塩！（その1）



乳和食5つの方法

皆さんは「乳和食」という言葉をご存知ですか？乳和食とは和食に牛乳をプラスした調理方法で和食の欠点を補うことができる新しい料理です。和食の欠点とは、醤油や味噌などの調味料、漬物の常用により塩分の過剰摂取になりやすいことや、カルシウム不足になりやすいことです。しかし、そこに牛乳をプラスすることで、カルシウムを摂取でき、減塩もすることができます。牛乳の使い方は右の5つになります。今回は乳和食の具体的なレシピをご紹介しますので、是非ご家庭でもやってみてください。

- ① **だしの代わりに使用する**
だし汁に牛乳を加え、コクで塩分カット
- ② **調味料をわる・のばす**
水代わりに牛乳を使用して、旨味をUP
- ③ **ゆでる・ゆでもどす**
野菜や乾物に使用することでコク・甘みをUP
- ④ **溶く**
小麦粉を牛乳で溶くことで調味料の使用減
- ⑤ **酢を加える**
カッテージチーズと乳清に分け料理のバリエーションUP



熱中症予防

今年も熱中症が心配な季節がやってきました。昨年、愛知県内は熱中症により救急搬送された患者数が3062件と、全国ワースト3位の記録になっています。

熱中症の症状は、眩暈や顔のほてりから始まり、症状が進むと手足の痺れや筋肉のけいれん、意識障害といった症状を引き起こします。熱中症の予防には、①炎天下の外出を避け、室内ではエアコンを活用する。（室温は24℃～28℃が目安）②服装を調節する。（首周りや襟元を緩め、熱を吸収しにくい白っぽい服装を選ぶ）③こまめに水分を補給する。（汗で塩分も失われるため、スポーツドリンクや経口補水液などがお勧め）といった対策があります。

特に③の水分補給に関しては、高齢者はもともと体の水分量が少なく、脱水になりやすいことに加えて、のどの渇きを感じるセンサーの働きが鈍くなっています。そのため、のどが渇いていなくても意識して水分をとるようにすることが大切です。当施設でも1000～1200ml/日を目標に、朝、昼、夕の食事時に加え、起床時と10時、15時に水分補給を行っています。

また、職員も入浴介助や予防衣を付けて行うオムツ交換時には汗だくになってしまう為、適時水分補強を行い、熱中症予防に十分心掛けています。



4月～6月の行事風景

今年も春の恒例行事をたくさん企画しました。

4月 花見外出 感謝の会 料理イベント



大同大学の河川敷に綺麗な桜が満開！
天気の良い日には散歩へ外出しました。



「感謝の会」による歌謡
ショーイベントは大盛り
上がりでした♪

6月 落語イベント 父の日



落語イベントはたくさん笑って元
気をもらいました。

5月 五月人形 母の日 柴田小学校訪



施設内に迫力のある五月
人形を飾りました。



柴田小学校の4年生たちの訪問
イベントがあり、5月26日運動会
の応援に行きました。生徒さんの
一生懸命の姿にとっても感動しま
した。



遠足では名古屋港水族館へ外出しました。たく
さんの魚を観賞したりイルカショーも堪能しました。



車いす体験記(その1)

五月の初め、私は右足首を骨折してしまいました。ゴールデンウィークに、祖母の家で久しぶりに会った小学生の甥っ子達と鬼ごっこをしていた際、滑って転んでしまったのです。その時私の右足に激痛が走り、翌日病院へ行ったところ、右足首が骨折していると言われました。病院で右足をギプス固定され、右足を動かさない状態になってしまいました。そうなると思ったのは通勤です。私は車通勤なのですが、右足を動かさないと運転ができません。なので、嫁に毎日の送り迎えをお願いしました。また、仕事については、松葉杖では両手が塞がってしまい不自由だということで、車椅子で行う事にしました。

車椅子での仕事は、今までと目線が全く違い、色々不自由ではありましたが、他の職員の助けを受けて何とか遂行できました。また、入居者の皆様からも、自分の孫の様に心配して頂きました。

家族や職員から色々助けを受けながら、入居者と同じ目線に立って介護業務を行う事もでき、良い経験になりました。次回は、車椅子で北海道旅行に行った時の様々な体験を書いていきたいと思います。

