



すこやか新聞

〒624-0841

京都府舞鶴市字引土 630 番地

☎0773-78-3001

ようこそ「月亭太遊」さん



2 日間にわたりお越し頂き
楽しいお話を交えながら
「ほんまもん」の落語を
聞かせて頂きました。
よく見る「うどんのすすり
方」も教わりました！
太遊さんありがとうございました。

【今月号の目次】

- ようこそ「月亭太遊」様
- 「海王丸」見て来ました
- 毎年恒例「盆踊り大会」
- 生活リハビリ応援隊
- 職員研修会の様子
- のんびり行こう！3 階生活

「海王丸」見て来ました

この夏開催された「海フェスタ京都」のイベントで、舞鶴西埠頭にたくさんの珍しい船が寄港しました。この日は暑かったですが、海の風は気持ち良く、練習帆船「海王丸」を眺めながら食べるアイスクリームの味は格別でした。



盆踊り

大会



8月7日に行われた、恒例の盆踊り大会！

「おいしいお弁当」を頂き、他にもフランクフルトや回転焼、ノンアルコールビールもあり、施設内はいつもと違いガラリとお祭りの雰囲気になりました。

浴衣をご用意頂いたご家族様、また当日足を運んで下さり一緒に楽しんで下さったご家族様に感謝申し上げます。お蔭様で良い雰囲気、夏の夜のひと時を楽しむことができました。また、踊りのボランティアで毎年お世話になっております「照日会」の皆様、ありがとうございました。利用者様より、踊りをたくさん見せてもらえて良かったという声がたくさん聞かれました。



生活リハビリ応援隊！

このコーナーは、すこやか森で行っている「生活リハビリ」や、「ちょっとためになるリハビリの話」を色々な療法士が担当します。

今回の担当は
理学療法士の
櫻井奈津子です

前かがみ姿勢でお腹もスッキリ！

日常生活の中では背もたれから体を起こして前かがみの姿勢をとる行為がたくさんあります。例えば、椅子から立ち上がる時、食事の時、トイレの時、字を書く時などなど……。しかし、車椅子に長く座っていると、背もたれにもたれっぱなしの姿勢になりやすくなります。

いつでも背もたれから体を起こして前かがみの姿勢をとれるようになることが、生活の自立につながります。特に様式トイレでいきむ時には、前かがみの姿勢をとり、足を開き、足の裏が床につく姿勢が最も排泄に適した姿勢です。

排泄には3つの力が必要です。1つ目は、便を動かす(大腸の蠕動運動)。
2つ目は重力。3つ目はいきむ・踏ん張る力です。これらの力はどれもベッドで寝ているときよりも座っているほうが力を発揮しやすく、さらに前かがみで座ることは、この3つの力を最も有効に発揮できる姿勢なのです。

長い間背もたれにもたれた状態で車椅子に座っていると、前かがみになれなかったり、前かがみになることが怖くなったりします。そういう時は、①大きなクッションを抱くなどの対処をすることで恐怖心がなく前かがみになりやすくなります。また身体の小さな方は、足の裏が床にしっかりついていないか確認し、ついていなければ②踏み台を置き、足の裏をつけてしっかりと踏ん張ることができます。

トイレで排泄することは自立の第一歩です。
毎朝トイレに座り、スッキリして気持ちの良い1日を
過ごしましょう。



①大きなクッションを抱く



②踏み台を置く

職員の全体研修会

AEDと心臓マッサージ

すこやか森では全職員の研修会が年間約10回あり、どの職種も様々な分野の知識を深め、日々のケアに役立てることを目指しています。今回は毎年恒例であるAEDの使用方法和心臓マッサージを、共済病院から渡瀬美恵子さんをお迎えして教えて頂きました。この研修会を通して、技術は勿論ですが、人の命の尊さ、人の命を救う勇気を胸に刻む機会となっています。



舞鶴共済病院
救急看護認定看護師
渡瀬美恵子さん



人形を使って心臓
マッサージとAED
の使用方法を体験
します

のんびり行こう！3階生活

3階は認知症専門棟です。皆様は「認知症」に対してどのようなイメージをお持ちでしょうか？認知症は誰にでもおこりうる病気であり、周囲の人にとっては困惑するような行動や言動が現れることもあります。しかしそれは、ご本人にとれば不安や混乱の中で、自らの尊厳を守ろうとしている姿です。認知症はご本人と家族だけで立ち向かうには時に手強いことがあります。私たち専門棟のスタッフがサポート役となり、それぞれの利用者様に沿ったケアを考えています。



床頭台の話

部屋の棚には鍵がかかっており、ご家族様には洗濯して持って来て頂いた衣類等を、鍵を使って棚に入れて頂いております。お手間ではありますが、鍵の受け渡しの際に、お顔を合わせて日々の様子をお伝えしたり、情報交換ができる良い機会となっています。お顔を合わせる事が多くなると、職員は入口のドア越しにご家族様がお見えになれば、どなたがすぐにわかるようになります。

排泄の話

力を入れているケアの1つは「排泄」です。可能な限りトイレでの自然な排泄ができるように、定時に誘導させて頂きます。自力で立位保持が困難であっても、職員が2人でサポートして「トイレに座ること」を大切に考えています。それは排泄するために最も適した体勢をとって頂くためです。オムツの中では出にくい便も、座ることで自力で排便できるのです。

夕方の余暇の話

午前中にレクリエーションの時間があり、午後からも「作業の会」や「歌おう会」などの定期的な会もあります。それ以外は自由な時間となります。ほとんどの方がホールにおられるため、テーブルごとで過ごし方も様々。世間話の中からお若い頃の様子があったり意外な発見があったり、利用者様のことが知れる時間となり、今後のケアに役立てることに繋がっていきます。職員もゆっくり椅子に座りお話することで、利用者様は孤独感から開放され、安心感が得られます。



和気藹藹
わきあいきあ

専門棟では、「手から手へ・目と目を合わせ」をモットーに、利用者様・ご家族様・職員の関係を良好にし、明るくのんびりと過ごして頂けるケアを心掛けています。

私たちに
お任せ
下さい！

「徘徊と笑うなかれ」

藤川幸之助

徘徊と笑うなかれ。

母さん、あなたの中で

あなたの世界が広がっている

あの思い出がこの今になって

あの日のあの夕日の道が

今日この足下の道になって

あなたはその思い出の中を

延々と歩いている

手をつないでいる私は

父さんですか

幼いころの私ですか

それとも私の知らない恋人ですか

(省略)

徘徊と笑うなかれ。

妄想と言うなかれ。

あなたの心がこの今を感じている

詩集「徘徊と笑うなかれ」

より抜粋

