

ゆずみだいの通信 第83号

長野県社会福祉事業団 特別養護老人ホーム泉平ハイツ 発行者 伊藤 靖
〒389-1105 長野県長野市豊野町豊野 2298-2 Tel 026-257-5180 Fax 026-257-5184

衣類販売



衣類やお菓子などの食料品、肌着や介護シューズ、雑貨などがテーブルに並びました。

12月13日、福祉訪問お買い物会の「おひさまデパート」による衣類販売がありました。午前中から次々と荷物が運び込まれると、いつものホールがあつたという間にお店の雰囲気になりました。



普段なかなか買いたい物に行けないご利用者。「何が売ってるのかな？」と興味津々のご様子で衣類やお菓子などを手に取っていました。あるご利用者は「見るだけでも楽しいねえ」と嬉しそうにカーディガンやひざ掛けを見てニッコリ。久しぶりの買い物で、お好みの品を購入され、大満足のご様子でした。外出も楽しみですが、すぐ近くまで来てくれる便利な移動販売もご利用者の楽しみの一とつとになっています。

新人紹介



8月から看護師として勤務しております荻原友香と申します。精神科病棟での勤務が長く、特養は初めてですが、先輩方にご指導いただきながら頑張っていきたいと思っております。よろしくお願致します。



勉強会

年を重ねるとトイレに行くことが難しくなり、オムツや尿取りパットを使用する方が増えていきます。私たち介護士は、運動機能や認知機能が低下しオムツ等を使用しているご利用者が、どんな時でも快感なく過ごせるケアを学ぶ必要があります。

そこで今回は排泄介助の知識をより深めるべく、白十字社の竹ノ入さんによる「オムツの当て方、褥瘡予防」の勉強会を排泄係主催で行いました。最初に尿取りパットの種類について説明をいただきました。パットに水を含ませて触ってみると、すぐにサラサラに！痒みや褥瘡など、皮膚トラブルに繋がりがやすい排泄後

のムレ感や湿り気が感じられにくいよう改良されています。

また実際にズボンの上からリハビリパンツを履き、職員同士でパットを当てる体験ではとても恥ずかしさを感じました。そこで、排泄介助中はご利用者の気持ちに寄り添った対応を心がけようと改めて思いました。

次に透明な人形を使い、実際の尿の流れを観察しました。パットが正しく当てられていないと足の間から漏れたり、背中側へのつたい漏れがありました。パット前側に縦半分に折り目を付けておき、折り目をつまみながら尿道に当てて、股に沿わせることで漏れにくくすると教えていただきました。

他にも体型に合ったサイズのオムツやパットを使う重要性など、普段疑問に思っていることについても丁寧に教えていただきました。この学びを普段の排泄介助に生かし、ご利用者の皮膚トラブル解消や排泄後の不快感の軽減、排泄という当たり前の行為に負担を感じないケアを積極的に行っていきたいと思っております。

編集後記

千支の順番の由来をご存知ですか？一説では、神様がある年の元日に動物たちにレースをさせ、ゴールした順番で決まったそうです。ねずみがなぜ1位をとれたのかは聞いたことがあると思いますが、ねずみの天敵である猫がいないのは、ねずみがウソの日付を教えたため、レースに参加することができなかつたそうです。

また今年の千支の巳(へび)は6位でしたが、龍と同時にゴールしたものの、修行を積んで空を飛べるようになった崇高な龍に巳が5位を譲り、この順位になったそうです。

巳年生まれは生涯お金に困らないとか。今年年女の私ですが、物価高騰であればあれよとお金が飛んでいきます・・・地道に貯金をしないとなあ。

退職者

- 松平 勝江 丸山 岩男
- 大越 身奈 高橋 若菜

びやかで素敵な歌声に魅了されてきました。

昼食はお祝いメニューの海鮮丼、うな丼、天ぷらうどんの三種類の中からお好みで選んで召し上がっていました。いつもと違う雰囲気でも弾み、笑いながら楽しい時間となりました。

また百歳のお二人には誕生日にもお祝いが催され、素敵なスピーチや詩吟を披露してくださいました。

どうかこれからもますますお元気に過ごしてください。

敬老会を9月15日に開催しました。

祝賀式典ではまず米寿の表彰があり、今年は3名の方が伊藤所長からお祝い状と花束を贈呈されました。最初は緊



張した面持ちでしたが、会場の方々の祝福に次第に笑顔を見せ、喜びを実感されていました。

続いては百寿の表彰です。今年は2名の方が対象でした。金色と紫色のちゃんちゃんこを着て、ご家族とともに壇上へ。内閣総理大臣からの祝い状や銀盃、市長からの祝い状などを所長から贈呈されました。百歳とは思えぬ凛としたお姿のはつらつとした挨拶は会場中を驚かせ、大きな拍手に包まれました。

お楽しみ会では謙竹会による三味線・尺八の演奏と民謡が披露されました。ソーラン節や炭坑節など馴染みの曲が流れると、一緒に口ずさんだり、リズムに合わせて手をたたいたり大いに盛り上がりました。三味線奏者の中にはひ孫のような小学生の姿も。その可愛らしい演奏に思わず顔をほころばせて見入っていました。

また民謡を唄ってくださったメンバーの中には80代の方もおり、その伸

祝敬老会



中学生ボランティア

今年度は豊野中学校生徒会の皆さんが4回ボランティアに来てくれました。6月21日は七夕の飾り付け、7月5日は清掃活動、10月23日は施設外周の散歩を行いました。車いすを押すことが初めての生徒さんからは緊張が伝わりましたが、お話をしながら庭をゆっくりと歩き、途中の段差は職員と協力しながら乗り越え、散歩を楽しむことができました。11月8日の最終日は生徒さんと一緒に風船バレーで身体を動かし、汗を流しました。



素晴らしいハーモニーを披露してくれ、元気とパワーをもらいました。生徒の皆さん楽しい一年をありがとうございました。来年もまた元気を届けに来てくれることを願っています。

干柿作り

今年度は柿の当たり年のようで、大きくて艶の良い渋柿をたくさん寄付していただき、有志の皆様で干柿作りをしました。毎年の風物詩ですが、包丁をスイスイと動かして器用に皮むきをする姿には感服です。今から出来上がりが楽しみです。



出前の日

泉平ハイツでは月に一回、昼食にご利用者が好きな物を注文し配達してもらう「出前の日」があります。同じものを毎回注文する方やその時々で気分が変わるメニューにする方、中には前回の出前の日に同席の方が召し上がったものにする方など様々です。

それでも多くの皆さんが同じものを注文することがあります。それは旬のものです。夏なら「冷やし中華」、土用の丑の日には「うなぎ」、二月には巻物寿司などです。ご自身で選ばれたメニューで、季節の移ろいを感じることもできます。

これからは食事を通じて、楽しく、元気に生活していただけたらと思います。



口腔衛生管理について

今年度から介護施設において職員による適切な口腔管理等の実施と、歯科医師や歯科衛生士との連携により衛生管理を確実に進めていく体制の整備が義務化されました。

高齢になると口の中の感覚や唾液・唾液分泌などの機能が低下するため、様々な配慮が必要です。磨き方では歯の表面だけでなく、歯と歯の境目・歯茎をしっかりと磨き、頬の内側をスポンジブラシなどで拭き取ることで、よりきれいになると学びました。

またご利用者に合った食事の支援もしています。食べる能力や機能に合わせた食事の



形態を選定することでご自身で食べられるようになり、それにより食事の楽しみや意欲に繋がります。さらに唾液を分泌し、飲み込みやすくするために、食前に口腔体操を行っています。リビングの大型テレビに動画を流し、それを見ながら楽しんで毎日体操しています。

また日頃から職員からお声かけをコミュニケーションをとる中で、様々な表情を引き出し、笑ったり発声することが口の筋力維持につながる大切なことだと感じています。

口腔の清潔を保つことは、歯の健康維持だけでなく、健康的な生活を送るためにとても重要であることを念頭に置き、これからも対応して参ります。

食事形態について

現在、泉平ハイツで提供している食事形態についてご紹介いたします。

主食はご飯、粥、柔らかかご飯（ご飯の上に全粥をのせる）、ペースト粥の4種類です。その中のペースト粥には酵素が含まれており、ろみ剤を昨年から使用しています。粥本来の粘り気の原因でもあるαアミラーゼが分解されているので、でんぷん食品の付着性が改善され食べやすくなります。そのため誤嚥性肺炎のリスクのある方も安心して食事を摂取していただけます。

副食は普通食、刻み食、超刻み食、流動食、軟菜食の5つがあります。軟菜食とは、舌や歯茎ですりつぶせる程度に柔らかく仕上げ、刺激物を避け、食べやすい形にした食事形態です。この時、生野菜、繊維質の多く含まれている物や口腔内に張り付く物、酸味の強い物は適さない食材になります。

また軟菜食をペースト状につぶして、ろみ剤で形を整えたソフト食にも現在は着手



流動食

刻み食

普通食

ある日の昼食の献立です。

ご飯、卵とほうれん草のスープ、かぼちゃコロッケ、いか酢味噌和え、バナナ

しようと思っっています。管理栄養士として食事を提供するにあたり、安心して食事してもらえようとおひとりおひとりに合わせた栄養バランスの整った食事内容を考えています。また季節感や色彩にも考慮し、ご利用者に喜んでもらえるよう、これからも取り組んで参ります。

外出

ご利用者の今井さんの希望で、夏に酒饅頭を買いに善光寺に外出しました。

善光寺本殿でのお参りと膝や腕の痛みが治るように常香炉の煙を浴びてから、参道を下り、酒饅頭の老舗「つるや」に到着。念願の紅白のお饅頭を購入しました。

参道を再び上がり、仲見世通りのみそソフトとねぎ味噌おやきを食べてからハイツへ帰所。お土産の酒饅頭を口にすると「美味しいね、これが食べたかった」と喜ばれていました。

今井さんは、外出はとてもしっかり気分転換になるとのこと。これからも元気でたくさん美味しいものを食べに行きましようとお約束しました。



私たちが作りました。

感染症対策

感染症の勉強会を行いました。新型コロナウイルス感染症が令和5年5月より「5類感染症」となっていることから感染対策としても施設ごとの自主的な取り組みが主流になっていますが、高齢者施設で働くにあたり、再度勉強をする機会を設け、感染に対する知識を改めて確認することができました。

標準予防策（ご利用者の血液、体液、分泌物、排泄物、あるいは傷のある皮膚や、粘膜を感染の可能性がある物質とみなし対応すること）はもちろんのこと、手指衛生の重要性は自分が感染させてしまう恐れがあるため、1番気をつけなければいけないことを再認識しました。

「持ち込まない持ち出さない」に留意し、気持ちを引き締めて看護・介護にあたっていこうと思います。

また、ご面会されるご家族様にもマスクの着用、手指消毒をしていただくこと、症状が少しでもある場合は面会を控えていただくことへの協力を引き続きお願いいたします。

感染症は今後もゼロにはありませんが、皆さまが安心安全に過ごせるよう感染対策に努めて参ります。

花華くらぶ

お花が好きな方々が集まり2か月に1回、小布施の花屋「花」の玉井先生のご指導のもとフラワーアレンジメントを行っています。その時の季節のお花を使い、先生に教わりながら生ける方、自分の思うままに生ける方。皆さんそれぞれに楽しく優雅なひと時を過ごしています。

完成した作品を愛でながら、次はどんなお花に会えるのか今から楽しみにされています。

