

37 ちょびヒゲ

2010年

介護老人保健施設 悠々亭

7月号

羽曳野市榎山100-1 電話 072-953-1002 <http://www.heartful-health.or.jp>



悠々亭での健康管理



ケアサービス部看護課 課長代理 松本 育代

私は看護師になり約30年が経ちます。急性期病院・特別養護老人ホーム・療養型病院勤務を経て、今年2月に悠々亭に入職し早や3ヶ月が過ぎました。若い頃は、看護師として患者さまのニーズを大切にしながら、あるときは叱咤激励し共に泣きながら、元気になっていく患者さま・ご利用者の姿を見守ってきました。最近では、自分自身も年齢と経験を重ねていく中で、「ご本人の生きる力・持っている力」を大切にして、少しでも元気になって在宅復帰して頂けるように心がけて関わっています。

施設看護師の役割の中で、健康管理は大切な仕事となります。夏場に向けて、これからの大きなテーマは『脱水予防』です。高齢者は、脱水での発熱や体のだるさをきっかけに、元気がなくなってしまうことが多くあります。普段から水分を取る習慣の少ないご利用者は、おしっこが近くなることを嫌って、さらに水分を取ることを減らしてしまいがちです。また、わざわざ人の手を借りてまでと遠慮され、「水分がほしい」と言えないご利用者が脱水を起こされることもあります。悠々亭では脱水を起こされないように、普段からご利用者の状況をしっかりと理解し、看護師以外の職種とも協力しながら、ケア方法を検討しています。

「その人がその人らしく生活できるように」、今後も『ご本人の生きる力』を大切に、ご利用者を応援していきたいと思います。



「悠々亭入所サービスから通所リハビリテーションへ」

悠々亭入所サービスをご利用されて、今は在宅にて悠々亭通所リハビリテーションをご利用されている方に、インタビューをさせていただきました。それぞれのサービスを実際にご利用して感じたことや、ご自宅での生活の様子についてお伺いさせていただきました。



Q1. 悠々亭入所サービスをご利用になられた経緯を教えてください。

A. 帯状疱疹で体調を崩し、病院へ運ばれ入院したんです。治療後、一旦は家へ帰ったのですが痛みが残り、家での生活が大変でした。この状態では家での生活は難しいと思い、悠々亭さんにお世話になったんです。

Q2. 悠々亭入所サービスをご利用するにあたって、不安はなかったですか？

A. 不安は特にありませんでした。以前より悠々亭は足の手術を受けた島田病院の併設だと知っていて、安心感がありました。

Q3. 悠々亭入所サービスをご利用されてみてどうでしたか？

A. 初めての入所でしたが、スタッフの皆さんに親切にいただき、とても過ごしやすく感じました。親切にいただいた分、「早く身体を直さなきゃ！」という気持ちになれました。でも、実際はなかなか気持ちに身体がついていかなくて…。とても、はがゆく思いました。マイナス思考になることもしばしばあって…。でも、スタッフの方やリハビリの方がよく話を聞いてくださり、なんとか前向きに頑張ることができました。おかげさまで家にも帰ることができ、とても嬉しく感じています。

Q4. 念願の在宅復帰、率直なお気持ちは？

A. とっても嬉しかったです。今は、家で勝手気ままにやっています。入所中も旦那や家族は、顔を見せに来てくれたけど、やっぱり自分の家で生活するのが一番いいですね。家族といると、私がマイナス思考になった時すぐに叱ってくれるんです。それがありがたいですね。家族は私にとっても良くしてくれます。

Q5. 通所リハビリテーションサービスをご利用されてみてどうですか？

A. リハビリも自分のできる範囲から、ちょっとずつ無理をしない程度に頑張っています。ここでもスタッフの方々に、とても良くしていただいています。自宅では、トレーナーさんの“転ばぬ先の知恵”がとても役に立っていますよ。移動する度に思い出して、「気を付けないと」って思うんです。ここでできたお友達に会いに来るのも、楽しみの一つなんです。

最後に、「ここ数年で生活の環境が目まぐるしく変化しましたが、悠々亭のスタッフの方々や家族に支えられて、なんとかここまでやってきました。とてもありがたく思います。これからも、よろしく願います。」とのお言葉を頂きました。

今後もご利用者の頑張りを支援できるように、より一層心のこもったケアを提供していきたいと思っています。

「新入職員インタビュー」

悠々亭 通所リハビリテーション

ケアサービス部介護支援課 介護福祉士 後藤 友里江

今春、はあとふるグループでは新たに33名の職員が入職しました。その中から今回は、悠々亭通所リハビリテーションに加わった、新たなスタッフをご紹介します。

悠々亭に入職されたきっかけは・・・

短大を卒業時に、介護福祉士資格を取得しました。しかし、同時に腰椎椎間板ヘルニアで歩けなくなり、島田病院へ入院することになりました。その際、手術後の支援をしてくださったリハビリスタッフの方々の笑顔と優しさに魅かれ、私も同じような場所で、同じようにご利用者と関わって行きたいと思い、併設する悠々亭への入職を希望しました。現在は痛みもなく、介護という仕事に就くことができました。

介護福祉士になられたきっかけは・・・

高校3年生のとき、進路を短大進学へ決めていました。そこの短大で何が学べるのか、どんな学部があるのかを調べているときに「福祉」というものに惹かれたことがきっかけです。入学当初は「とりあえず」という気持ちでスタートしましたが、実習や勉強を重ねるうちに「やりがい」に変わって行きました。

悠々亭に入職され、やりがいを感じた瞬間は・・・

ご利用者の入浴介助をさせていただいているとき「気持ちええわ～」と明るい笑顔のお言葉をいただいた時や、日々のケア中で「ありがとう」と感謝のお言葉をいただいた時です。

～これからの抱負～

仕事は、時に辛いと思うこともあります。しかし、ご利用者とお話させていただくことでとても勉強になったり、楽しかったり、励まされたりします。その瞬間、私は辛いということを忘れていきます。ご利用者の明るく楽しそうな笑顔が、何よりの励みになっています。そんなご利用者の笑顔を少しでも多く見られるように、ご利用者との一つひとつの関わりを大切にしていきたいと思います。

これからも一所懸命頑張りますので、応援のほどよろしくお願いたします。



悠々亭のリハビリ 『トレーナーの活動報告⑦』

悠々亭 トレーナー 神谷 修

「姿勢に気付こう！」

今回は、悠々亭通所リハビリテーションでおこなっている転倒予防講座の中から、「姿勢の変化」についてお伝えさせていただきます。

加齢による姿勢の変化として、円背・骨盤の後傾などの立位姿勢の変化や、すり足・手足の振り出しの減少、不安定な方向転換などの歩行姿勢の変化があります。このような立位姿勢や歩行姿勢の変化は、転倒のリスクを高くすると考えられています。

そういった姿勢や歩行の改善は、リハビリやトレーニングを通じてご利用者に取り組んで頂いていますが、急に直るものではありません。

まず、ご利用者には自分の姿勢に気付こうと話しています。若い頃と比べて、どんな風に姿勢が変わってきているか、その姿勢がどんな風に転倒しやすいか、どんなところに気を付けなければいけないかを伝えています。

自分の姿勢への気付きが生まれれば、姿勢が変化していても転倒は防げるはずですが、また、そういった気付きは自分の身体への興味となり、より意欲的なリハビリテーションへとつながっていきます。

悠々亭通所リハビリテーションのご利用者には、それらのことをお伝えしてリハビリやトレーニングに取り組んで頂いています。

※円背・骨盤の後傾→猫背になること

栄養課のこむへんち

「トウモロコシのお話」



トウモロコシの旬は7〜8月の盛夏です。もともとは南アメリカの熱帯地方で栽培されていた植物で、厳しい環境下でも育つといわれていますが、現在では人の手無しに野生することはできません。冷凍や缶詰で1年中みかけるトウモロコシですが、この時期はスーパーなどの店頭に並ぶ生のものを食したいものです。

ひげの本数と実の数が比例しているため、ひげがふさふさしているものは実が多く詰まっており、外皮が新鮮で青々としていて、皮付きがいいものを選ぶようにしましょう。収穫後、時間とともに糖分がデンプンに変化し、甘みが減少していくので、湯がくか蒸すなどの下処理をしておく方が良いでしょう。

トウモロコシの主成分は糖質で、ビタミンB1・B2・E、食物繊維も含まれており野菜のなかでは高エネルギー食品です。ビタミンB1は体内に効率的にエネルギーをまわし、ビタミンB2は健康状態を保つのに役立ちます。ビタミンEは血行改善、食物繊維は腸内環境改善に効果があり、甘味成分の糖質は消化吸収が早いので、疲れやすい夏場のエネルギー補給に役立ちます。

湯がいたものをそのまま食べても美味しいですが、サラダやスープ、かき揚げの具材、炒め物など和洋折衷に使用でき、彩りも華やかになるので今年も旬のトウモロコシをたっぷり楽しみましょう。

『悠々亭夏祭りのご案内』

今年も暑い夏がやってきましたね。夏と言えば夏祭り！
夏祭りと言えば悠々亭夏祭り！

去年は祭りの定番「焼きそば・お好み焼き」だけでなく、「冷やし中華」や「あんまん」などもご用意させていただき、ご利用者・ご家族・スタッフからも好評でした。

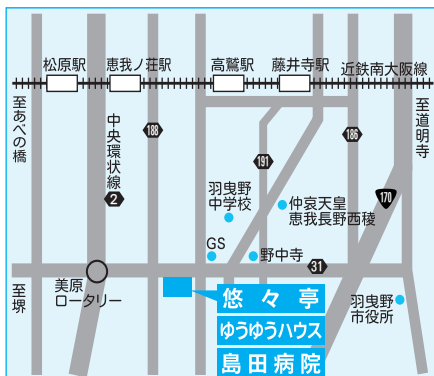
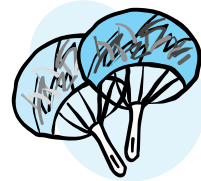
食べ物だけではなく、しなず囃子・盆踊りなども楽しんでいただいております。

今年もご利用者の方々に楽しんでいただけるよう、様々な企画を準備しておりますので、ご家族の皆様、地域の皆様もお気軽に、悠々亭夏祭りにご参加ください。

インフォメーション

日時：平成22年7月25日
17：30～

場所：悠々亭前駐車場内



はあとふるグループ

- 医療法人(財団)永広会
 - 島田病院 072-953-1001
 - Eudynamics はびきのヴィグラス 072-953-1007
 - 介護老人保健施設 悠々亭 072-953-1002
 - 在宅介護支援センター 悠々亭 072-953-1003
 - 介護サービスセンター ゆうゆう亭 072-953-5514
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1
 - ヘルパーステーション 悠々亭 072-953-1062
 - 訪問看護ステーション ハートパークはびきの 072-953-1004
 - 〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7
 - 八尾はあとふる病院 072-999-0725
 - 介護サービスセンター はあとふる 072-999-8126
 - 〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1
- 社会福祉法人 はあとふる
 - 高齢者生活福祉センター ゆうゆうハウス 072-931-1616
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10