

わかば通信

VOL.12



社会福祉法人 能登福祉会

〒926-0014 石川県七尾市矢田町22号七株田12番地5

TEL.0767-53-8700(代表) FAX.0767-53-8715 URL:<http://www.homewakaba.com>

介護老人福祉施設 特別養護老人ホーム あっとほーむ若葉
TEL.0767-53-8701 FAX.0767-53-8715

養護老人ホーム あっとほーむ若葉
TEL.0767-53-8702 FAX.0767-53-8716

短期入所生活介護 特別養護老人ホーム あっとほーむ若葉
TEL.0767-53-8701 FAX.0767-53-8715

居宅介護支援事業所 あっとほーむ若葉
TEL.0767-53-8703 FAX.0767-53-8718

訪問介護 ヘルパーステーション あっとほーむ若葉
TEL.0767-53-8704 FAX.0767-53-8718

七尾市在宅介護支援センター あっとほーむ若葉
TEL.0767-53-8713 FAX.0767-53-8717

通所介護 デイサービスセンター あっとほーむイースト
TEL.0767-53-6690 FAX.0767-53-6691

通所介護 デイサービスセンター あっとほーむウエスト
TEL.0767-54-0477 FAX.0767-54-0551

小規模多機能型居宅介護施設 あっとほーむコモド
TEL.0767-59-1290 FAX.0767-59-1291

若葉(特養)のレクリエーション



藤井そのいさんはとても手先が器用な方で編み物が大好きです。今作成中なのは、食器などを洗うときに使用するスポンジ代わりのものです。一生懸命に編んでいらっしゃる時はすごい集中力です。がんばって完成させてくださいね。

中下勢枝さんは食事に使用するおしぼりやエプロンをたたんでくださっています。進んでお手伝いをしてくださり、職員一同感謝しております。



林しず子さんは、ビーズですだれを作っています。週に2回、2時間ずつ図案を見ながら糸を通して作成していきます。とても細かい作業ですが、少しずつ作業し、約11ヶ月かけて完成しました。作品と一緒にチーズ！

岩池輝郎さんは、写経や水墨画を書くことが大好きで、職員に絵をプレゼントしたりしてくださいます。

今回は、松尾芭蕉の「奥の細道」を書いていらっしゃいました。

利用者さんの「やりたい・挑戦したい」という気持ちがかねえられるように、心のこもったケアをこころがけたいと思います。



各施設の レクリエーション 活動

あっとほーむイーストに来所されてから帰宅されるまでの活動を大きく分けると、個別レクリエーション、昼食、入浴、リハビリ体操、集団レクリエーションとなります。

その中から、今回は午前中に行う個別レクリエーションの様子をご紹介します。個別レクリエーションの時間では、利用者さんのご希望をお聞きしながら、みなさんがしたい事に取り組んで頂いています。

例えば、塗り絵、カラオケ、百人一首、書写、編み物、読書の他、ボランティアさんによる絵手紙や習字、そして将棋・囲碁などがあります。また、様々な作品作りにも取り組んで頂いており、今までにはっぴ、パッチワーク、ちぎり絵やクリスマスのリース、だるまなどを作成し、現在も、卵の殻を使った貼り絵、フクロウやくまの人形、ひなまつりにちなんだ飾りなど新しいものにも取り組んでおります。作ったものは、施設内やイースト祭りにて展示しています。

作品作りには時間を要しますが、利用者さんは出来上がっていく作品を大変楽しみにされています。なかには、「自分が頼りにされているようで嬉しい。」と話される方もいます。利用者さんがそれぞれ楽しんで頂けるレクリエーションをこれからも考えていきたいと思います。



イーストのレクリエーション



ウエストのレクリエーション

ウエストでは朝のあいさつ後、利用者さんに手作業を行って頂く時間を設けています。毎月のカレンダー作りや、ちぎり絵の制作、塗り絵・計算問題等の脳トレなどに取り組んで頂いています。また、カラオケの好きな方には、この時間を利用して、歌って頂いています。

午後からは、機能訓練チームと健康体操チームに分かれて下肢筋力・握力低下予防に努めています。利用者さんは、意欲的に励んでおられます。体操後は、自由活動の時間となり、その日に応じて色々なゲームを行っています。

帰りの会では、その月の誕生日の方のお誕生会をしたり、毎月の歌を歌ったりと、利用者さんに楽しんで頂けるよう日々工夫しています。



これからも利用者さんの希望を聞きながら、楽しい時間になるように努めたいと思います。

能登福祉会
レクリエ
&



あっとほーむコモドでは、今回和太鼓を使ってレクリエーションをしました。川口正則さんは、昔祭りで叩いていたそうで、そのことを思い出しながら、今にも踊り出しそうな音を響かせていました。

この日は、柳浦美津子さんのご家族の方に、自家製白菜を使った「朝鮮漬け」を教えて頂きました。作り方はにんにく、りんご、玉ねぎ、人参、塩鮭、ゆず、トウガラシを細かく切ったものを、塩漬けた白菜に一枚ずつ挟み込んで丸め、容器に入れて石を乗せて10日間じっと待ちます。

他の利用者さんも一緒に白菜に具を入れて挟み、巻いていきました。

11日目に開けてみると、にんにくのなんともいえない香りが漂いました。

コモドの昼食に並び、利用者さんも職員もおいしく頂きました。



コモドのレクリエーション



〇〇三二知識!!

シリーズ4

介護「回想法」

皆さんは、友人や家族と「あのときこんなことあったねえ」と昔話で盛り上がったたりすることはありますか？

回想法は認知症ケアの一つです。過去の懐かしい思い出を語り合い、話すことで、人生を振り返り、仲間づくりや、自己の価値を見出すことにつながります。

回想法を提唱したのは1963年、アメリカの精神科医ロバート・バドラー氏です。それまでは過去を振り返る行為は現実逃避的であり、治療の妨げになるという考え方が一般的でした。バドラー氏は高齢者が思い出について語る行為は、意味があるものだと考えました。

回想法の手法には、歴史や、道具・映画や音楽を使うことがあります。今回は昔の道具を資料にする回想法をご紹介します。

洗濯板などの古い生活用具やお手玉などのおもちゃを実際に触れてみたり、写真を見せて、「これはどんな風に使っていたのですか？」と尋ね、実演して頂いたりすることで、同じ思いを持っている人たちと語り合い、分かち

合い、記憶を呼び起こす効果が期待されます。

養護老人ホームあっとほーむ若葉ではこのような写真を利用者さんにお渡しし、昔話をしていただいています。

ただし、過去の記憶によって傷ついている方もいらっしゃるので、その方の過去や状態に合わせる配慮が必要です。

自宅にある古い写真などを利用すれば昔のことが思い出しやすくなり、家族同士でも気軽に回想することが出来ます。

ご家庭でも取り組めるので、ぜひ昔の写真を探して、思い出話に花を咲かせてみてはいかがでしょうか。



洗濯板



炭火アイロン



かまど

流行語でわかる 懐かしいあの時代

このコーナーは、その時代その世代に流行った言葉、話題発言などを通じ、皆様にその当時のことを思い出し、思い出にタイムスリップして頂くコーナーです。おなじみのフレーズもありますね。

シリーズ4 1960(昭和35年)～1970年(昭和45年)

1960年(昭和35年)

私は嘘は申しません(池田首相)
総選挙に望む自民党のテレビCMで使われた。

1961年(昭和36年)

地球は青かった(ガガーリン少佐)
人類初の宇宙飛行士ガガーリン少佐が帰還後に「空はとても暗かったが、地球は青かった」と語った。

1962年(昭和37年)

孤独との戦い(堀江健一)
太平洋をヨット単独横断し、アメリカに到着して言った言葉。

わかっちゃいるけどやめられない(植木等)

「スーダラ」節の歌詞から

1963年(昭和38年)

TPO

時(time)、場所(place)、場合(occasion)の頭文字をとって、服装の選択や行動の基準となる3つの要素。

三ちゃん農業

出稼ぎで働き手を失った農村では、労働力はじいちゃん、ばあちゃん、かあちゃんの手になねられた。こうした農業の状態を評した言葉。

1964年(昭和39年)

おれについてこい(女子バレー大松監督)

1962年の世界選手権優勝までの軌跡を綴った本のタイトル。

1965年(昭和40年)

シュワッチ(ウルトラマン)

TV番組「ウルトラマン」で戦い終えたウルトラマンが飛び立つ時の掛け声。

スモッグ(smog)

Smoke(煙)とFog(霧)の合成語。石炭・石油の大量消費によって大都会や工場地で生じる煙霧

1966年(昭和41年)

こまっちゃうな(山本リンダ)

16歳でデビューし、「こまっちゃうな」がヒット。舌たらずの歌い方で人気を集めた。

1967年(昭和42年)

非核三原則

自民党が「核兵器を作らず、持たず、持込まず」の非核三原則を含む「核政策の基本方針」をまとめた。

1968年(昭和43年)

五月病

合格の喜びも薄れ始めた5月の連休明け頃から多くなる大学新入生の無気力状態をいう。

1969年(昭和44年)

あっとおどろくタメゴロー(ハナ肇)

TV番組「巨泉・前武ゲバゲバ90分」で言った言葉。

1970年(昭和45年)

三無主義

無気力・無関心・無責任のことで当時の若者を表す言葉。

音楽療法について

Music Therapy

今回は、あつとほーむ若葉で音楽療法をしてくださったという、音楽療法士 富田恵子先生にお話を伺いました。



1 まず、音楽療法について教えてください。

音楽療法とは、音楽の持つ生理的・心理的・社会的働きを用いて心身の障害の回復、機能の維持改善、生活の質の向上、行動の変容などにむけて、音楽を意図的、計画的に使用することです。

(日本音楽療法学会定義)

2 音楽療法士になろうと思ったきっかけは何ですか？

音大4年の時、卒業後の進路を考えていたときに授業でアメリカの障害者への音楽療法のビデオを見て、「これだ！」と思いました。そして音大卒業後、音楽療法の専門

学校に入学し、本格的に勉強を始めました。学校の授業では、週2回の施設実習があり、1年次は2年のアシスタントとして、2年次は自分でプログラムを組んで実習しました。

3 このお仕事をされる上で苦労したことはありますか？

まず、あまり「音楽療法士」が認知されていないことです。音楽療法士は国家資格ではないので、一般の方々はまだ知らない方がいらつしやいます。あと、音楽療法士は加算が付きません。なので就職先がほとんどなく、とても厳しいことです。

4 お仕事をして良かったなあと感じたことは何ですか？

音楽と一緒に楽しんでくれる姿を見たときです。利用者さんの表情の変化など少しでも変化が見られたときにとても達成感を感じます。

5 音楽療法の効果にはどのようなものがありますか？

音楽を刺激した自主性の向上や、音楽を媒体にするこ



とでコミュニケーション力の増幅がしやすくなり、認知症の予防につながるかと考えられます。歌唱することによる肺機能の維持、口腔機能訓練につながります。リラクゼーション効果による身体の緩和が期待できます。

6 音楽療法の利点を教えてください。

いつでも、いつでも、安心して安全に行うことができることです。

7 あつとほーむ若葉の利用者さんへのプログラムを教えてください。

集団で行う場合は、みんなが知っている歌を歌い、それに合わせて手をたたいたり、打楽器で演奏したりして体を動かします。

個人の場合は、その方とお

話をして、よく話されている時代の歌を歌ったり、思い出の曲を弾いたり、リズムを刻む楽器をたたいてもらったりしています。

注意しなければならぬのは、人によって歌の思い出が違うので、その曲によって利用者さんの気持ちが沈んでしまわないように、選曲には利用者さんに確認するなど、十分に気をつけなければいけません。

8 約1年あつとほーむ若葉で音楽療法をされて感じたこと、気づいたことはありますか？

利用者さんに顔を覚えて頂いたことです。あつとほーむ若葉の利用者さんはお話好きな方が多いです。昔あったことや、今のことまですごく話してくれます。

あと施設長に半年ほど手伝っていたとき、気持ちに余裕ができて、前よりも利用者さんの表情を見ることができるようになりました。

9 私たちにもできる音楽の活用があれば教えてください。

自分の好きな曲に合わせてストレッチをしたり、呼吸を整えたりすることで、リラクゼーション効果が期待でき

ます。
自分の気持ちに合ったテンポ・リズムを見つけたときに効果的です。

10 最後に、音楽療法のこれからとして、富田先生の目標をお聞かせください。

利用者さんがもっと積極的に前に出られるようなアプローチをしていきたいです。

能登には、音楽療法士が数名しかいないので、もっともつこの仕事について知ってもらえるようにがんばっていきたいと思います。

お忙しい中、取材を快く引き受けてくださりありがとうございました。

音楽療法以外でも先生との話が盛り上がり、楽しく取材させていただきました。



利用者さんに「少しでも健康で安全にお食事を食べて頂こう。」と取り組んでいる「摂食・嚥下サポーターチーム」で、摂食・嚥下・口腔ケアに関してご指導を頂いている長谷先生にお話を伺いました。



公立能登総合病院 歯科口腔外科
医長 長谷 剛志氏

口腔外科は口の中にできた癌などの病気や顎の骨折などを治療し、口から人体の健康を守る分野です。人間にとって口から食物を食べる行為は日々の楽しみであり、生き甲斐のひとつでもあります。

ところが、口の病気で、これが出来なくなった時、皆さんはどう考えるでしょうか。

現在、何らかの原因で口から食べることができなくなっても、胃瘻（いろう）など経管栄養を施行することで栄養の確保は一先ず可能です。しかし、それでは味覚を楽しむこともできません、咀嚼（そじやく）に

より食感を感じることができず、口から食べる喜びや満足感は全く得られません。

人間らしく生きるためにできるだけ口からおいしく食べる機能を回復・改善することを目指し、日々の診療に取り組んでいます。

摂食・嚥下プロジェクト導入後の施設の変化

現在、毎月1回ではありますが、「あつとほーむ若葉」の嚥下診療とスタッフ勉強会を行うために訪問しております。

まだ1年足らずではありますが、訪問診療のたびに「摂食・嚥下サポーターチーム」のスタッフから利用者の方の食事介助に対する悩みや口腔ケアでの問題点について尽きることなく多くの質問が寄せら

れ、日々の介護・ケアに対する職員熱心さが伝わってきます。

このプロジェクトの導入によって口腔ケア・嚥下障害に対する意識改革がなされ、これまで気付かなかった摂食・嚥下障害の兆候を見逃さない職員の注意力や観察力は格段に向上してきております。日に日に利用者さんの口の中はきれいになり、全体として誤嚥性肺炎も減少してきているようです。

また、嚥下内視鏡検査の導入によって少しずつではありますが、より安全で一人一人に適した食事介助をプログラムし、提供できるよつになつてきていると思います。

ご自宅で介護されているご家族への口腔ケアのアドバイス

口腔ケアを行う際に最も重要なポイントは、口の中が唾液で潤っているかどうかということです。

人間は通常、1〜1.5Lの唾液を分泌し、口の中をきれいにしていますが、唾液の量が少なく、口の中が乾燥すると菌が繁殖して誤嚥性肺炎を起しやすくなります。

乾燥がある場合は歯磨きの後や就寝前に保湿剤といって唾液の代わりになる薬を口の中に塗布する

口腔ケアの について

公立能登総合病院
長谷先生より

創立十周年を迎えました

平成12年に創立した能登福祉会は、3月29日に10周年を迎えました。

この節目を記念し、中能登町にあるカルチャーセンター飛翔にて、記念式典を開催し、日頃お世話になっている方々、協力業者の職員、長く勤務された退職者の皆さまと共に10周年をお祝いしました。

また式典に先立ち、記念講演とし関西福祉科学大学社会福祉学部社会福祉学科准教授である都村尚子氏に「バリデーションへの誘い」をテーマに講演していただきました。講演には一般の方も沢山聞きに来て下さいました。

「バリデーション」とは、認知症における精神的ケア

を重要視し、コミュニケーションを通して感情レベルに訴える方法論で、聴講された方からは多くの共感の声が聞かれました。

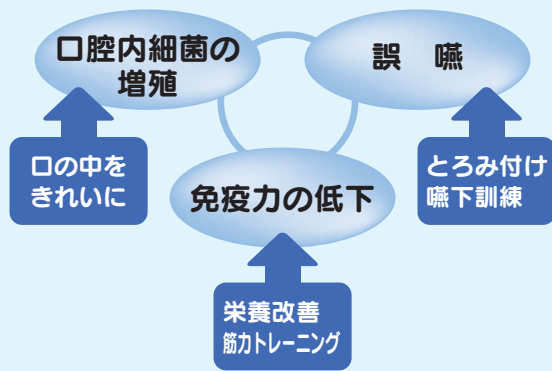
10年を迎えることができましたのも、平素よりお世話になっている多くの皆様のご支援あつてのことと、心より御礼申し上げます。

これからも研鑽を積み重ね、地域の皆さまに信頼されるよう職員が一丸となり、より良いサービス提供に努めてまいります。

食福祉法人能登福祉会 創立10周年記念式典



誤嚥性肺炎を予防するには…？



ことをお勧めします。うがいができない方は歯ブラシに保湿剤を付けて歯磨きを行い、その後、ガーゼで汚染物を回収するやり方があります。

そして、歯以外にも舌や歯肉を清掃することが大切で、1本も歯がないからといって口腔ケアをしなくてよいわけではありませんので注意してください。

保湿剤には多くの種類がありますが、認知症でなかなか口を開けてくれない方には、はちみつミント味で、消毒効果もある「リフレケアH（イーエヌ大塚製薬）」がお勧めです。

また、入れ歯を装着している方

えんげ 摂食・嚥下・サポート

は就寝時に必ず外して清掃してください。入れ歯の内面にはカンジダ菌が繁殖しやすい、これも誤嚥性肺炎の原因になるためです。

一方、自分で歯ブラシを出来る方でも歯磨きの後、口の中に不快感が残る場合はうがい薬の使用が望ましいです。ただし、口内炎や口腔乾燥がある場合は、アルコール成分を含まないノンアルコールタイプのうがい薬を使用するとよいでしょう。

ご自宅で介護されているご家族へ
摂食・嚥下に関するケアのアドバイス

摂食・嚥下機能は要介護度の重程度化とともにその機能が悪化することが知られております。特に認知症の方は、早食い、食物を口の中にどんどん詰め込むことで、咳

やムセ、窒息の原因となります。

また、在宅で食事介助する側も「たくさん食べさせたい」という一心で、つい一口量を多く詰め込んでしまう傾向にあり、食物を口に運ぶペースも速くなりがちです。食事内容の工夫（とろみ調整など）も大切ですが、量とペース配分を守り、「食事動作」がスムーズに進むよう小まめに声掛けをする必要もあります。さらに、一食食べにならないよう交互に食事介助（交互嚥下）して下さい。そして、食事介助終了後は口の中に食物が残っていないか必ず確認することが大切です。

食事介助のポイント

- ① 姿勢を正す
- ② 食事内容の説明（声かけ）をする
- ③ 最初の一口目は水分のあるものを飲んでもらう
- ④ 食後はできるだけ座位を保つ（30分程度）

「長寿」だけでなく「生きる質」が問われる時代になりました。最期まで人間らしく生きるために、「食べる機能の回復」が注目されてきたのです。

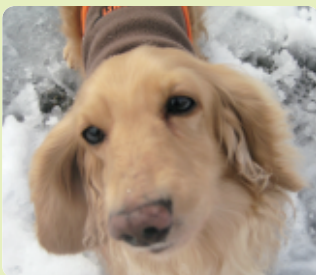
わんこ巡り

第5段

今回のわんこはあっとほーむ若葉 大河 寿施設長の愛犬「ロビン君」です。

ドラムセットの上に乗る…

決まってるでしょ！



施設長の奥様以外の人に、抱っこされたりするのがいやです。（施設長はやきもちを焼いています）

ロビン君の好きな食べ物は、ヨーグルトとジャーキーです。ヨーグルトを奥様が食べていると、ウルウル目で「ちょうだいアピール」をするそうです。

☆施設長からロビン君へのメッセージ☆

これからも元気で私たちに癒しを与えてほしいです。それとダイエットがんばろうね！！

ボランティアに来て下さりありがとうございました！

歌・演奏・踊り

- ・いきいき一座様
- ・扇の会様
- ・鹿島日舞会様
- ・城山民謡会様
- ・新友会様
- ・青柏民謡会様
- ・せせらぎ会様
- ・七尾民謡会様
- ・東湊小学校3年生様
- ・みそぎ会様
- ・よつば保育園様
- ・和倉公民館大正琴様
- ・石崎隆様
- ・大水清様
- *レクリエーション*
- ・生涯学習インストラクターの会様
- *漁師鍋*
- ・鹿渡島定置様
- *ふれあい*
- ・ドラゴンゲート様
- *裁縫・シーツ交換*
- ・エナジー若葉様
- ・大谷美智子様
- *お化粧*
- ・多幡千尋様
- *傾聴*
- ・飯田真理子様
- *囲碁・将棋*
- ・加藤外志夫様
- ・高松昇様
- *整容・整頓*
- ・福田恵子様
- *絵手紙・習字*
- ・山本由紀子様
- (順不同)

ご寄付頂きありがとうございました。

福祉の向上に心温まるご芳志をありがとうございました。

- ・西田訓理様
- ・中野弘志様
- ・脇内弘志様
- ・沢味寿一様
- ・北川美恵子様
- ・JA能登わかば女性部様
- ・エナジー若葉様
- ・大森カズ様

そのほか、多くの方々から
タオルの寄贈を賜りました。
利用者さんの為になるよう
に使用させていただきま
す。皆様の温かい善意に感
謝申し上げます。(順不同)



貴重なご意見をありがとうございました。

《ご意見箱より》

介護のやり方には大変感謝して
います。居室のテレビ・棚・
洗面などもう少しきれいにし
てほしい。

【改善結果】

清掃状況の再点検を行いまし
た。きれいで過ごしやすい環境
づくりに努めてまいります。

《ご家族より》

軟膏を病院から処方されてい
るのですが、その軟膏が減って
いない。塗っていないのではな
いでしょうか？

【改善結果】

ご家族に、軟膏を塗布してい
なかった事をお詫びし、今後は
チェック表を作成し、対応して
いくことを説明させていただきました。

《ご意見箱より》

面会に行った際、多目的ホー
ルにガスボンベが置いてあった。
利用者さんや外部の方もいるの
で取り扱いには十分注意してい
ただきたい。

【改善結果】

行事で使用する備品の保管に
ついては、利用者さんや外部の
方に触れないところに置き、当
日に出して準備することとしま
した。

《ご家族より》

本人がある職員から入浴時に
汚い洋服を着ていて困る」と言わ
れたと怒っていた。本人は認知
症もあるので本当かどうか確認
したい。

【改善結果】

洋服の着替えをする時に「汚れ
てきたないから着替えましょ」と
という声かけをしてしまったた
め、利用者さんとご家族に大変
不愉快な思いをさせてしまった
ことをお詫びし、今後は利用者
さんに対して失礼にあたる言葉
は慎み、配慮した言葉遣いをす
るように致します。

《担当ケアマネより》

ご家族から連絡があり、本人
がトイレに行きたいと言った時
に職員から「5分前に行った所だ
から我慢して」と言われ、ショー
トステイに行くのを嫌がってい
る。本人が気にするような言葉
かけは避けてほしい。

【改善結果】

ご家族にご迷惑をおかけした
ことをお詫びし、利用者さん
には、利用時に対応した職員と
もお詫びさせていただきまし
た。今後も職員の接遇向上に努
めてまいります。

編集後記

さわやかな風が香り、
穏やかで過ごしやすい季
節ですね。

今回のわかば通信12号
は、利用者さんが日々過
ごしている様子や、いつ
もご協力いただいている
皆様の紹介を中心に構成
いたしました。

これからも皆様に能登
福祉会の情報をもっと
知っていただけるよう、
わかりやすく、楽しい記
事作成を心がけたいと思
います。

広報委員

- 小山 真季
- 今田 京子
- 山本 哲久
- 大森 妙子
- 高橋 弥鈴
- 谷 希
- 宮嶋 諒
- 坂野 央子

