



クローバー通信

第34号

令和3年5月発行

目次	・巻頭言	…1	・相談部の仕事って？	…3
	・News	…2	・頑張れママさん	…4
	・骨盤底筋群エクササイズ	…2	・おまかせレシピ	…4
			・新人紹介	

本人の視点からの認知症理解を目指して

— 書籍紹介を通して —

副施設長 本池 晋



私の日常業務の一つに介護老人保健施設おおつかの郷、および通所リハビリテーションの定期的なリハビリ等状況報告・検討会への参加があります。その時、ご家族を交えて多職種が集まります。その中で、ご家族が言われることの多くに「何度も同じことを言う」、逆に「何回言っても覚ええない」「財布がない、盗られた、という」等の内容も多いようです。ご家族の皆さんは同じようなストレスを感じておられるのか、と思います。

認知症に関する書籍を紹介させていただきます。「マンガ 認知症」。昨年末一番売れた認知症の本と言われる。内容は「お金を盗られた」、「同じことを何度も聞いてくる」、「突然怒り出す」、「家にいるのに『帰りたい』という」、「排泄を失敗してしまう」等、よくある問題点に認知症の本人の視点から解説します。

また、認知症対応の技法として、「ユマニチュード」のDVDを閲覧してもらっています。書籍では「ユマニチュード入門」があります。ユマニチュードも同じように高齢者・認知症の方ばかりでなく、ケアを必要とするすべての人に使える考え方であり、技法でもあります。「ユマニチュード入門」には次のような記載があります。「人間は動物です。動物は生きていくのに必要な、食べる・飲む・呼吸をする・排泄する・動くという基本的な欲求を持っています。人間は(途中省略)家族や社会と交流する等の社会性と理性を持っています。これらは“人間らしさ”です。



これらの特性を欠いてしまえば他の動物と差がなくなってしまう。人間の動物の部分である基本的欲求に関してのみケアを行う人は『人間を専門とする獣医』です」と言い切ります。今までの認知症に関する本は介護する側からの内容が多かったのですが、2000年以降から「本人の視点」を重視するようになったそうです。本人の心を理解することは家族にも変化を及ぼします。

当施設職員の利用者への対応をみていて、全員が決して満足できる対応ができていないことに心悩ませていました。満足いかなない対応をするのは、その人の人柄の問題か、と考えてみましたが 仕事上のことであり人柄の問題では済ませません。

当施設でも数冊購入し、コロナ禍ですので順番に読んでもらっています。幸いこの本を読んだ職員から少しずつ認知症への意識が変わっていくのを感じます。認知症の方やご家族に対して職員から「本人の視点」でお話ができるようになることを願っています。お困りの方は一度、読んで頂くことをお勧めします。

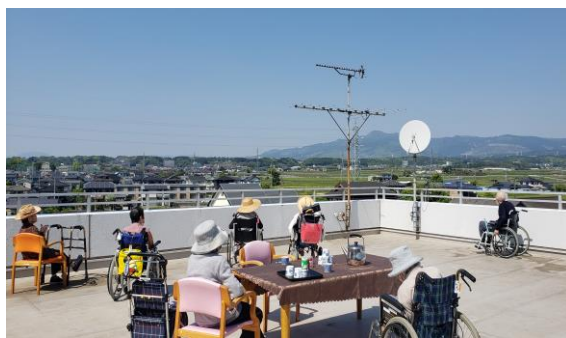


News

春の外気浴「桜の茶会」 を開催しました

3月下旬から4月にかけて、おおつかの郷の3階テラスにて外気浴をおこないました。今回は、『桜の茶会』と題し、おしゃれなクロスを敷いたテーブルに、上品な湯のみで「しょうが&ゆず茶」を味わいながら、春の陽気に包まれひと時を過ごしました。

最近では、室内にいと会話が遠慮気味になってしまいますが、広々としたテラスにて気持ちの良い春風と眺めのよい景色に囲まれ、いつも以上におしゃべりにも花が咲いた時間となりました。



骨盤底筋群

エクササイズについて

リハビリテーション科

骨盤底筋群エクササイズ
「PfiAtes(ピフィラティス)」を始めました。

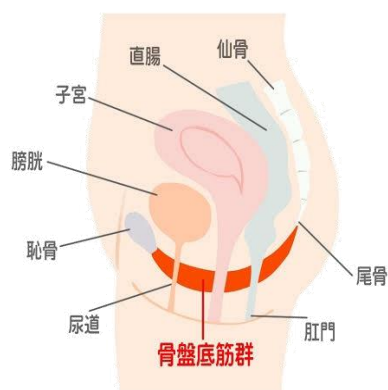
骨盤底筋とは

骨盤の底にハンモック上に広がる筋肉。重力の影響でどうしても下がりやすい内臓、特に膀胱・子宮・腸を支えています。

骨盤底筋はその他の筋肉と同様、加齢とともに衰えてきたり、出産でも影響を受けたりします。筋力が低下してくると、以下のような不調があらわれてきます。

- 出産後の女性
(出産で骨盤底筋は緩みやすい状態になっています)
- 月経トラブルがある
- お腹に力を入れた時などに尿もれしてしまう
- 内臓下垂でお腹がぽっこり、または便秘傾向

これらの改善に適した運動が「ピフィラティス」です。「ピフィラティス」は、骨盤底筋のスペシャリストで泌尿婦人科専門医、外科医であるDr.Bruce Crawfordによって独自に開発されました。



骨盤周囲にある骨盤底筋を鍛えれば、その部位の筋力低下予防や尿漏れ予防、臓器が落ちやすくなる症状を予防できます。なかなか他人には相談しづらい分野ではあるかと思いますが、評価や運動を行い症状改善や予防につながるようスタッフに講習を行い、対象となるご利用者にも指導しています。



相談員の仕事って？

総合支援相談部
介護支援相談員
勝野 美佳



施設相談員の仕事ご存じでしょうか？

主に入所や退所の調整を行っています。よく電話でご家族や病院の相談員さんから入所の相談を受けています。

実際入所が決まると契約を行ったり、利用中に病状が急変した場合、病院へ受診調整を行うこともあります。退所の時期になると、自宅で生活できるようご家族やケアマネージャーさんと介護サービス利用の調整をしたり、他の施設に入所される場合は施設の相談員さんへ入所調整を行っています。

その他、施設ケアプランなどの資料作りや送迎時の運転も行っています。私は利用者さんより笑顔で「お世話になります」「ここでの生活が楽しい」と言われることが嬉しく思います。

おおつかの郷での生活が楽しいと思って頂けるよう他の職員と連携を図りながら支援を行っています。



休日は登山に行ったり、
自宅で園芸を楽しんでいます♪

頑張れ ママさん



昨年6月に第一子を出産しました。

コロナ渦での初めての出産と育児。人との密が懸念される情勢で寂しさもありましたが、その分親子での時間はより濃密なものになり、私たち夫婦にとっては充実した一年となりました。おおつかの郷でお仕事を始めて10年目、仕事と育児の両立という新たなステージを楽しみながら、ママさんパワーで今まで以上に、ご利用者さんのお力になれるよう頑張りたいです。

介護部 介護福祉士
中村 裕梨奈



産休・育休を経て、5月より復帰することになりました。

子どもと過ごす1年は、長いようで短かったですが、成長をすごく感じる時間でした。復帰することは少し不安ではありますが、ご利用者様に寄り添い、良いケア、良い看護ができるように努めています。

看護部 看護師
富田 加奈

Introduction of new staff

新入職員 紹介



看護部 師長

金守 伸

5月からお世話になります。
これまで、精神科、老年介護を主とした病棟と在宅看護に従事してきました。これから新たに、おおつかの郷の職員として共に働くことで、入居者、ご利用者の方々に最善の看護を提供出来るように頑張ります。これからよろしくお願ひします。



おまかせレシピ

抹茶の水まんじゅう



材料(4人分)

- ・片栗粉 15g
- ・粉寒天 20g
- ・水 220cc
- ・抹茶 1.2g ★
- ・砂糖 15g ★
- ・あんこ 60g
- ・きな粉 適宜

作り方

- ① こしあんを4つに分けて丸める。
- ② ボールに1/3の水と片栗粉を入れ溶かし混ぜる。
- ③ 鍋に残りの2/3の水と粉寒天を入れ、火にかけて1~2分沸騰させ、粉寒天を煮溶かす。
- ④ 火を止めて、よく混ぜ合わせた★も加え混ぜ、次に②を再度混ぜ合わせてから加えて混ぜる。
- ⑤ 鍋を火にかけ、木べらなどで混ぜながら、全体が透明になったら火を止める。
- ⑥ ⑤の生地を水で濡らした型に1/3位入れる。
- ⑦ 丸めたあんを生地に乗せ、その上に残りの生地をかぶせて、表面を平らにする。
- ⑧ 粗熱がとれ冷蔵庫に冷やし固める。
- ⑨ 固まったら型から取り出し、きな粉かける。

抹茶には多くの効果があります。肥満予防、老化防止、リラックス効果(ストレス軽減)、認知症予防、美肌効果、便秘予防、虫歯予防、風邪予防、口臭予防、集中力を高めるなど。もちろん、少量での効果ではありませんけど(笑)
抹茶のまろやかさの中にある苦渋みや旨味(甘み)を感じて下さい!

- 編集後記 -

令和3年4月1日に介護報酬(介護保険)が改定されました。今回の改定は1.感染症や災害への対応力強化、2.地域包括ケアシステムの推進、3.自立支援・重度化防止の取組の推進、4.介護人材の確保・介護現場の革新、5.制度の安定性・持続性の確保と大きな5本の柱となっております。感染症(新型コロナウイルス感染症等)や災害(人吉の水害等)が発生した場合であっても、ご利用様への必要な介護保険サービスが安定的・継続的に提供される体制をいかにして構築していく事などが問われておりますので、少しでも貢献できるように頑張っ参りたいと思います。

医業を通じて、人に、社会に、貢献する。

医療法人 田中会

介護老人保健施設 おおつかの郷

菊池郡大津町陣内 1165
TEL 096-294-1500 / FAX 096-294-0478



大津陣内メディケアセンター

菊池郡大津町陣内 1167 番地 5
TEL 096-294-5400 / FAX 096-294-4155



関連施設

くまもと令和クリニック

熊本市中央区新市街 7-17 TEL 096-354-0055 / FAX 096-354-0077

武蔵ヶ丘病院

熊本市北区楠 7-15-1 TEL 096-339-1161 / FAX 096-339-4717

地域包括支援センター ささえりあ 武蔵塚

熊本市北区武蔵ヶ丘 1-9-1 1F TEL 096-339-8130 / FAX 096-339-8191

メディカルフィットネス SINKA GYM

熊本市中央区新市街 7-17 4F TEL 096-328-3200 / FAX 096-354-0077