

ここひろ
通い



令和元年9月号

ここひろ青梅

東京都青梅市東青梅4-17-42 袖木沢ビル1F
TEL: 0428-23-8220

地域ケアサポート館 福わ家・小規模多機能ホーム
東京都青梅市藤橋2-614-18
TEL: 0428-30-0512

地域ケアサポート館 福わ家・グループホーム
東京都青梅市藤橋2-614-6
TEL: 0428-78-2100

地域ケアサポート館 福ら笑(ふらわー)
小規模多機能ホーム・グループホーム
東京都羽村市川崎1-7-8
TEL: 042-555-6678

ここひろは
来い考めく来

あたりまえの幸せ

私が福祉の仕事に携わったばかりの頃、深く印象に残り心に刻まれた曲がありました。それは小谷美紗子さんの『Gnu』（ヌー）という曲です。この曲は冒頭次の歌詞から始まります。

「あたりまえの幸せを僕は忘れていたのです、僕は立って歩ける。」

立って歩くということは私にはあまりにも当たり前。けども当たり前でない人もいて、そのことにはすぐに気がつきます。さらに歌詞は次のように続きます。

「たくさん持ってる僕の中からひとつあげた、たくさん持っていない人に手を貸しているつもりだった、たくさん持っていない人はその中からふたつくれた。ああ、僕ははずかしかった」

福祉の専門職として考えるならば、支援（手を貸す？）を必要としている人にひとつ支援すると、必ず目の前の方が適切か不適切かを伝えてくれる。それこそが専門職として成長の場となるので、ひとついただいたこととなります。ただ、もうひとつ大切なものをもらっていて、実はかかわりの中で、人としてのあり方を教わるのです。支援者としてかかわるときにはそもそも専門職として高いものが求められますが、介護は手技だけではなく精神性も大きい。僕らは人生の先輩からすればあまりにも未熟。いくら手技にこだわっても精神性において私達の心の内側は見透かされ、例えば嘘の笑顔なども見破られているもの。僕がまだ20歳くらいのころ、失敗に打ちひしがれたまま作り笑顔でケアにあたったとき、寝たきりのおばあさんが震える手で頭をなでてくれた。同僚の慰めなどなんの効果も示さなかったのに、その瞬間僕はすっかり救われてしまったのです。たとえ寝たきりでも、その震える手で救えるものがあつたのです。今の僕がその証明。今の自分があるのはそれら数々の宝物のおかげなのです。

そんなわけで今僕はこの福祉の仕事に出会えて幸せ。ひとつなにか差し出せばたくさんのことが帰ってくる仕事だと、今は知っているからです。今立って歩いている、その足で精いっぱい歩くことができる。見返りを求めず、持っているものをひとつ差し出せばおのずと持ちきれないほどの幸せが返ってきます。まずはこんな当たり前なことに感謝しながら、これからの年をコツコツ歩もう。そんなことを考えた48回目の誕生日でした。数々の激励と祝福のメッセージをありがとうございます、この一年間でしっかり返していこう。

井上 信太郎

福祉用具～おっと！危ない！ちょっと困った…

8月の全体会

福祉用具相談所～おっと！危ない！ちょっと困った…

そんなお悩み解決します～ 今回はベッドと車いすでの立ち上がりや移動について実演形式で行いました。

ベッドでは、付属の手すりを固定式に変更することで体重をかけてもぐらぐらすることがなく安全に立ち上がることができます。

また、体調不良などで立ち上がりがいつもよりちょっと大変… というときは、ベッドの高さを少し高くするだけでも立ち上がりやすくなる場合もあります。

車いすでは、ブレーキロックをかけ忘れて立ち上がった場合も自動でロックが掛かるもの、ベッド等へ移乗する場合に車いすを横移動させることができるものを紹介しました。

日々改良され進化しているたくさんの福祉用具をどのように使用することがみなさんの生活の支えとなるか！

しっかりといつでもご提案できる“ここひろ福祉用具相談所”でありたいと思っています！

ここひろ青梅 鳥谷部



福ら笑勤務:山本桃子

福ら笑のグループホームでお仕事をさせていただいています、山本桃子と申します。福ら笑のお仕事をさせていただこうと思ったきっかけは、介護が必要な方々に対して少しでもお役にたてれば、と思い日々福ら笑で職員の先輩方と一緒に頑張っています。

休みの日は家族と買い物に出かけたり、家でんびりして好きな演歌歌手の水森かおりさんのCDを聴いたり、テレビの歌番組を観たりしています。その中でも「高遠さくら路」「水に咲く花・支笏湖へ」「越後水原」という歌が大好きで、聴いていると心がすごく温くなる曲です。他にもDVDで時代劇やドラマなどを父と一緒に観てストレス解消しています。毎年、この時期は「24時間テレビ」を観て感動しています。

スタッフ紹介
ゆめきもち



ここひろ青梅勤務:矢萩恵子

ここひろ青梅の事務をしています矢萩です。毎月発行しているこの「ここひろ通信」は私が担当しています。それぞれの記事の担当者に原稿と写真をいただいてそれらを編集しています。読みやすく、内容が伝わりやすく、を目標に作成していますが、皆さまいかがでしょうか？

さて私の自己紹介を少ししますと、ここひろ青梅に事務職として入社しました。まだまだ教わることはばかりで、まわりのスタッフに助けられながら5年も経ってしまいました。

最近ではテレビドラマの「あなたの番です」にはまっています。マンション内で起こる連続殺人のミステリードラマです。わが家の子どもたちと次の展開を予想して誰が犯人なのか！と毎週わいのわいの話し合いながら観ています。あと2回で最終回をむかえるので話し合いも白熱しそうです。

【青梅市藤橋】地域ケアサポート館・福わ家
小規模多機能ホーム/グループホーム

鬼は外！ふくわ～うち

夏の風物詩・8月編

”夏”といえば…「海」・「プール」・「花火」・「お祭り」など、いろいろ思い浮かびますね。皆さまは、どんな夏を過ごされましたか？

8月3日 青梅の花火大会があり、福わ家でも、グループホーム2階のベランダに席を設け、利用者の方々と鑑賞しました。初めて見る利用者様もいらっしや、「こんなに綺麗だとは思わなかった。「見られてよかったよー」「毎年見ているけど、今年もいいねー」「大きいね。花火が燃えているよ」と話に花が咲きました。

♪たまや～かぎや～?の掛け声とともに夏のひと時を過ごしました。

8月10日 雨の心配もありましたがお天気にも恵まれ、納涼祭を行うことができました。お赤飯やカレー、流しそうめん、やきとり、かき氷、そして子供たちも興奮したスイカ割りなどなど。

利用者様やご家族様、近隣の皆様、子どもたちも一緒に、夏ならではの風物詩を楽しむ事が出来ました。

地域・ご家族の方々には、前日の準備や当日も朝からご協力いただき、本当にありがとうございました。 福わ家 秋山



【羽村市川崎】地域ケアサポート館・福ら笑
小規模多機能ホーム/グループホーム

笑う門には福きたる

夏は行事がいっぱい！

今年も暑くて熱い8月がやってきました。

一年の中で一番暑いこの時期、高齢者や認知症の方には極力外出を控えてもらいたいというのが社会的にみても一般的な考えなのではないかと思えます。そんな中で、もしかしたら福ら笑にとってはこの8月が一番地域に出て行く機会が多い時期かも知れません。「青梅でのBBQ」「地域の盆踊り」「灯籠流し」「マスのつかみ取り大会」等々

そんなに暑い中出掛けなくてもいいんじゃないかと思われる方もいるかも知れませんが、私たちとしては特別なことをしているという感覚は無く、外で興味があることをやっていたらそこに行く。確かにこの時期はとても暑いので事前の準備は万全で向かいます。適切な支えがあれば、高齢者や認知症の方でも夏に外出することが出来るってことなんだと思っています。

そんな今年の夏でしたが、中でも地域の盆踊り大会への出店は大変盛大なイベントになりました。

浴衣の着付けが出来る利用者さんがいるので、今年は浴衣で参加された方もいました。出店した内容は「ババロア」「コーヒーゼリーあんみつ」「きゅうりの一本漬け」「手作りおもちゃ」だったのですが、皆さんの呼び込みと売り込みのおかげで全て完売することが出来ました。

さてさて来年は何を作って売りましょうね… 福ら笑 鈴木雄生



盆踊り



灯籠流し



マス
掴み取り

便秘のメカニズムと排便マッサージ

突然ですが、食べた物が胃や十二指腸を通過して消化吸収され便になるまでどのくらいの時間がかかるかご存知でしょうか？約6時間かけて小腸を通り、その後18時間から66時間かけて水分が吸収されて便の形になります。一般的に3日以上排便がない状態を便秘といいます。ですが1週間に2、3回排便があれば腸は動いて問題ないそうです。

さて便秘といえば若い女性に多いイメージですが、年を重ねると男性も増えてきます。男性の便秘有症者は50代から増え始め、75歳以降では男女でほぼ同じ人数になります。高齢になると便秘は男女ともに共通の悩みとなるようです。

では、なぜ便秘になるのでしょうか？

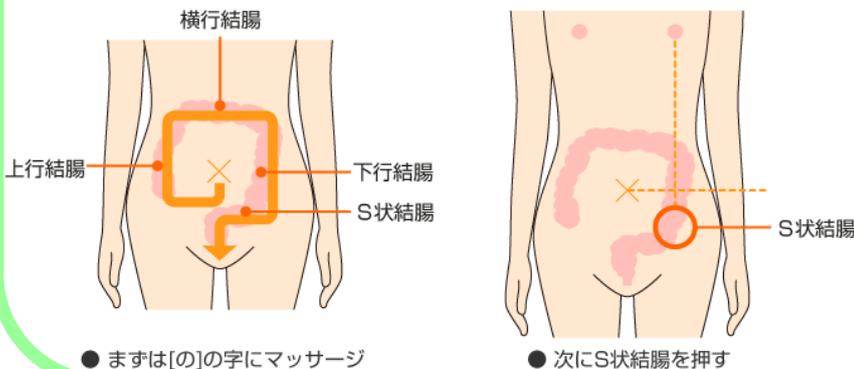
- ①便の形成に必要な水分量や食物繊維などの不足や高齢により食べる量そのものが減少していること。食生活の変化により、現在の日本人の便の量は1940年代の半分以下といわれています。腸の内容物の減少により便が腸に停滞しやすくなってしまいます。
- ②高齢者に多い「弛緩（しかん）性便秘」。弛緩性とは、大腸の緊張がゆるんで腸の運動が弱くなっている

状態をいいます。

③下剤などの過剰摂取は腸に炎症をもたらす機能を低下させる恐れがあります。医師の診察を受け、適量を規則正しく服用することを心がけてください。

原因は他にもさまざまなことが考えられますが、加齢とともに進行する便秘は食生活や生活習慣により、大きく左右されるといいます。食習慣では「朝食」が重要とされています。朝食をとることにより、眠った胃腸を起こすスイッチの役目になっています。規則正しい食生活で腸の老化をくい止め、若く保つ生活を心がけたいものです。

便秘でおなかが苦しい時、「のの字にマッサージ」と教わったことはありませんか？なぜ「の」の字だったのか、それは腸が運動する方向に沿うと「の」の字を書いたような形になるのです。下記に、マッサージのポイントをのせています。 ここひろ青梅 矢萩



- ① おへその下→右下腹部→おへその上→左下腹部と、時計回りに、手のひらで、1~2cmくらい、沈むくらいの力加減で、指圧しながら、円を描くように10回押します。
- ② 左の腰骨の出っ張りから、やや内側下にあるS状結腸を手のひら、あるいは親指の根元でゆっくり10回押します。腹部の緊張を解くために膝を少し曲げておくとういでしょう。S状結腸の位置は、へその平行線（ヨコの線）と左乳首からタテに下ろした線とが交差するところから少し下の位置です。2セット繰り返します

「排泄ケアナビ（ユニ・チャーム）」より

介護保険の活用

さ

サービス担当者会議とは…

介護保険を利用していると必ず行われます。ケアマネが作成したケアプラン（利用者や家族の困りごとを介護保険を使って解決するための計画書）が、適切かどうかを、サービスにかかわるひとみんなが集まって話し合う場です。定期的開催されるほか、本人の状態が変化して新しいサービスが必要になったときや、今までにない困りごとが生まれたときなどにも開催し、きめ細かくサービスを調整していきます。ふだんは顔を合わせない別の事業所の人同士が集まるので、ここでしか話せない情報交換の場ともなる、大切な会議なのです。 ここひろ青梅 奥山