



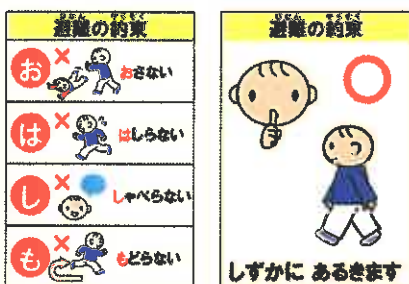
～ 9 月は避難訓練～

放課後デイでは毎年 9 月に避難訓練を行いました。基本的には地震、火災発生、屋外避難と内容は同じですが、今年はより逃げやすく、安全な方法を考えました。

今年は敷地内に円を 2 つ描きました。ソフトとライトそれぞれの〇を目指して避難します。また移動の際はロープにつかまりながら、「電車ごっこ」の要領で避難してみました。

ライトではロープがうまく伸ばせないアクシデントがありました。訓練で良かったと思いました。全員 2 分弱で避難完了しました。

どんな状況でも冷静に対応できる、またそのための準備を怠らないようにしていこうと思います。



～楽しい遊び紹介～

川をせき止めてダムを作っていますね。水門を増やしたりしてスケールの大きな遊びです。親は見ているだけ。



(ボストン子ども博物館)

デイサービス通

BMI



通所部会の研修で「在宅で簡単にできる生活リハビリテーション」のお話を聴く機会がありました。その中で、リハビリ成功の 3 大要素として①やる気②栄養③運動の順があること。特に栄養不足の状態ではリハビリを行うと、体内の筋肉を壊してエネルギーに換えてしまい、かえって筋力低下を起こすことになるそうです。そこで、栄養状態を知るのに『BMI』を目安とし、数値が 19 未満の人は栄養不足を招いているとのことでした。

体重測定は毎月行っていたので、早速デイサービスの利用者さんの身長を測ることにしました。どなたも、「昔と比べて身長が縮んだ・・・」と言われました。

元気な方ばかりですが、4 人の利用者さんが BMI 19 スレスレかそれ以下の方もみえました。栄養の中でも、特にタンパク質を摂るようにお勧めしました。栄養不足は風邪や肺炎に罹りやすいとも言われています。利用者さんの体重管理をしながら、筋力トレーニングを行っていきたいと思います。

※BMI の計算方法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



心っれづれ



90 歳の私

一宮まごころでお世話になる前は、ある介護施設の厨房で 10 年勤めていました。

この仕事が好きで、一宮まごころでも厨房担当でお世話になる事ができました。しかしデイサービス体制の変更により、介護スタッフとなりました。

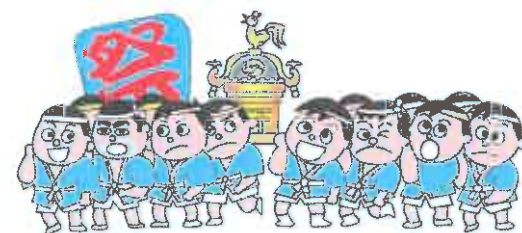
そこで利用者さんと触れ合い、会話を楽しみ、一緒に工作もし、皆さんの生活などの話を聞いていると、人は色々な環境で育ち、色々な価値観を持ち、どんな人の影響を受けたかなど、その人の生き方がその人を創るという事が改めてわかってきました。

私も大好きだった厨房の仕事から離れ、3 年目の今、介護福祉士の資格を取りたくなりました。まごころのスタッフは「私が教えるよ」とこんな私を心から応援してくれます。本当に嬉しかった。しかし実務経験が足りず、受験は断念しました。

“人が人を創る” “環境が人を創る” こうして私も色々な人に出会い、情のある言葉を頂き、また厳しい言葉も真摯に受け止め、人や環境によって成長していく・・・ぜひ、90 歳になった時の自分を見たい!

今はまだ道半ば。この先はつらい事も経験しなければなりません。そんな未知数の将来に向かい、介護職を極めるか、新しい分野に進出するか、古巣に戻るか、選択肢はたくさんあります。もう少し、この一宮まごころでゆっくり考えてみたい!

協力会員 長谷川由美子



ヘルパーだより

NO. 40

8 月の初めにケアマネより依頼があり、その 10 日後退院と同時にケアが始まった A さん 82 歳。昼間独居のため、周囲の家族は他への転院をすすめられたそうですが、本人の強い希望で自宅へ戻られました。

病院では 2 回、転倒されたということで、移動には見守りが必要ですが「自分の家やでよう、ここに触ってよう・・・」とゆっくり移動されます。

業者から届く刻み食の弁当は、心配された嚥下障害も無く完食され、その後便通に良いからとヨーグルトを一個召し上がられます。その後、歯ブラシとスポンジ歯ブラシで丁寧に磨かれますが口腔外科手術後ということもあり、右頬ポケットに食べカスが残りがちで、ヘルパーの仕上げ磨きが必要です。右顎も硬くなって膨らんでいるため、ひげの剃り残しがありますがいつもきちんとしておられます。

ある時、訪問時に証券会社からセールスの電話がかかってきたことがありましたが、株をやっておれるような状況ではない事など、ご自分の現在の状態をはっきりと説明して断られていました。

手術・入院を経て「こうやって生きておられるだけでも儲けもんだわなあ・・・」と話される A さんの表情はとても穏やかです。

まごころは月曜から金曜の昼間の食事時にヘルパー 4 人が交互に訪問し、土・日曜の昼間と全ての夕方のケアは他の事業所が訪問し、連絡ノートを通して把握し合っています。

A さんにとって、長年住み慣れた自宅での生活が穏やかに継続できますよう、ヘルパー一同お手伝いさせていただきます。



利用者さんからのことば・・・

ヘルパーさんに来ていただいて、日常生活が助かっています。