



社会福祉法人 御前崎厚生会  
 特別養護老人ホーム 灯光園  
 電話 (0548)63-3729(代表)  
 FAX 63-4131  
 灯光園デイサービスセンター  
 63-6002  
 灯光園在宅介護支援センター  
 63-5116  
 灯光園居宅介護支援事業所  
 63-5115



## 寒いですね

施設長 澤島久美子

一年のうちで一番寒い時期を迎えています。灯光園の北の道路側の花壇には、紅色の鶴子桜が見事な花を咲かせています。可憐な風情ですが、風にも寒さにも負けない強さを持つ花です。ボランティアの花の会の方が植えてくれました。ありがとうございます。

大勢のお年寄りが住む場所なので、インフルエンザ等が流行するのはとても困ります。普段から、水をたくさん飲み、しっかりご飯を食べ、庭に出て身体を動かし、排便の調子を整えるという基本的なことが、大事です。朝日を浴び朝食をしっかりと食べるとう日を気持ちよく過ごせるそうです。

庭のチューリップの芽が出ました。暖かい春を迎えましょう。

## 施設Ⅱ自宅＋介護力

相談員 高塚 祐美

私は相談員として灯光園へ入居をしてくる方の担当をしています。入居されるみなさんは施設に住みたいと思ってきました。方はいないように思います。本当は自宅に居たい、しかし病気や家庭の事情などで入居せざるをえなくなり仕方なく施設に入居してくる方が多くいます。

ユニットケア研修では施設は「自宅＋介護力」と学びます。しかし、「自宅」といっても施設は「自宅」にはなり得ません。施設でも家での暮らしを継続していくためには、住まいや環境に加え、暮らし方やその暮らしを支える人たちも必要になります。その仕組みがユニットケアです。施設でも家での暮らしを続けられるとはどういうことなのでしょう。家と同じような形態で暮らすということではなく「自分が自分でいることができる」ということ、障害や不便なこと

があっても変わらず自分であり続けることです。

多くの人が毎日何らかのこだわりをもって暮らしています。朝は日の出と共に起きる習慣の方、夜のテレビを観て10時過ぎに休まれる方、食後は必ずコーヒーを飲みたい方、自分の時間を自分のペースで過ごします。そういう生活を灯光園に入居しても続けていたいただきたいと思っています。そのためには、起きてから眠るまでのこだわりや好きなこと、嫌いなことなどを細かく聞き取りをしながら、その人のことを知る・理解することが大切だと思います。

灯光園では入居の準備の際にご家族に「引越しをする」という気持ちで準備をお願いします。箆笥や鏡台、テーブルや椅子を入れたり、写真を飾ったりと安心して過ごせる部屋作りを一緒にしていきましようとお話をさせていただきまします。環境が変わっても住まいの場は変わらないようにするためです。安心できるなじみの場所になるよう

に環境づくりをします。環境づくりができた次は、入居者1人ひとりに満足していただけるケアです。介護技術はもちろんのこと、相談員として働くなかで相手の話に耳を傾けること、幅広い知識や謙虚さが必要だと感じています。

目が覚めて、食べて、出して、眠るの当たり前のことを、認知症になっても身体が不自由になっても自分のペースでできることを支えるケアが「自宅＋介護力」なのではないかと思えます。介護が必要な方が安心して暮らせる施設を目指しています。



## 心む俳句教室

考えたり、目の前にある物事等を見直したりして、表現していく事は、豊かな心作りにつながります。ここにその一部の作品を紹介します。

○Fさん○

赤トンボの歌子供時代思い出す  
百才へ少し無理かなでも生きる

○Kさん

新年の家族の笑みとひこの声  
わがままを心で侘びる細い糸

○Yさん○

暖かな日差しは家族の団らん日  
漁に出たい驚く風の海の色

○Nさん○

すこやかに正月迎えた夫婦です  
かつお飯急いで食べる朝の膳

○Sさん○

朝の写真主人の顔が笑っている  
長生きして私の分を夫にやる

○Tさん○

杖ついて歩く 昔友と走った道  
思い出は芋切り干しの味がする

○Mさん○

友思う新茶の香り宅急便  
また老いて世話になる感謝です

「在宅生活の応援団」⑤  
イキイキとした毎日を  
デイサービスから

灯光園デイサービスセンター  
相談員 松下 由香里

魅力あるデイサービスのため日々取り組んでいる中、ある日の昼食時、職員と利用者さんとの会話からヒントを得ることができました。

職員がたくあんを漬けたいと思いい、一緒にテーブルで食事を摂っていた利用者さんに、たくあんの上手な漬け方を聞いてみました。すると昔を思い出して「まず、大根を塩漬けにするだよ。重石の重さにもよるけど、しばらくすると水ん出てくるからね。その水をこぼれない程度で捨てて2〜3日置くだよ。そうしてから本漬けをするだよ。昔はどの家でもやったよねえ。」いつもとは違う、いきいきとした表情で話す姿に、近くで聞いていた私たちは箸が止まって

しまうほどでした。後日、海のユニットでたくあん作りを行いました。一週間後、美味しいたくあんができ、利用者さんと職員みんなでいただきました。

入浴介助や食事、排泄介助もデイサービスの役割ですが、それと同じくらいに大切なことがあると思っています。高齢になり家庭での役割がだんだん少なくなりますが、それは、出来なくなったのではなく、機会がないだけ。デイサービスが機会や場所を提供できると良いと思います。利用者さんは先生、職員は生徒です。季節ごとの行事や食べ物、土地の催し。畑の事、毎日の生活の事たくさんあります。「いきいきと暮らすこと」デイサービスから発信していきます。




**雨水**(2月19日)

空から降る雪が雨に変わり、地上の雪や氷は水となるころ

まだまだ寒い日々ですが、春は近づいています。

梅のつぼみ、河津桜の開花、新たまねぎ、ふきのとう…




### 認知症のはなし3

### 治る認知症

在宅介護支援センター

若林 佐登江

高齢化と共に増加する認知症です。65歳以上で見た場合、5歳増えると2倍に増え、95歳以上では、男性の約54%、女性の73%が認知症と言われます。認知症は「長生き病」と言えます。長生きはしたいが認知症にはなりたくないわけです。

社会生活を支える認知機能の低下は、頭が痛い、歯が痛いという場合と違い、緊急性を感じなければそのままにしてしまいます。歳だからと済ませないでおかしい、変だと感じたらず早く対応します。治る認知症もあります。

### 硬膜下血腫

転んで頭をぶつけて2〜3か月経ってから急に物忘れが進んだ場合。頭蓋骨の内側に血がたまり、脳を圧迫して認知症と同

じ症状がでます。血を除くことでよくなることがあります。

### 正常圧水頭症

徐々に歩くスピードが遅くなり、小刻みな歩行が目立つようになり、トイレの排尿失敗が増え、物忘れも気になるようになり、高年齢者に多く見られ、徐々に悪化します。何らかの原因で頭の中の水(脳脊髄液)が貯まり、脳を圧迫して不具合を生じます。水をとり除くことで治ります。

内科の病気、薬の飲み合わせでも認知機能が低下することがあります。変だと思ったら病院へ受診します。

### 職員募集

あなたの力でみんなを笑顔にしませんか。

お気軽にご相談ください。

担当 澤島

連絡先 63-3729



### 灯光園

○十二月

- 乙坂 昇平様
- 乙坂 和子様
- 大澤 晶子様
- 小野田 薫様

(家族会喫茶演奏)

- 大石 康子様
- 大澤 幸子様
- 木塚 二三江様
- 小林 敬子様
- 澤部 久江様
- 高塚 百合江様
- 鈴木 理子様

(餅つき)

### 灯光園デイサービス

○十二月

- 川口 節子様
- (絵手紙)
- 鈴木 喜夫様

(俳句教室)

御前崎ドリムメイト様

(踊り)

○一月

- 川口 節子様
- (絵手紙)
- 鈴木 喜夫様

(俳句教室)

- 松井 敬次郎様
- 藤沢 照夫様

(カラオケ)

- 松下 肇様
- (のこぎり演奏)

### 編集後記

年が明けて、あっといっ間に2月になりました。2月といえば、節分。灯光園にも鬼が来て、入居者のみなさんが賑やかに退治してくれました。邪気を払って無病息災を願う豆まきです。少し遅くなってしまいましたが、今年も皆さんにとって良い年でありますように。

