

~はなのえん~

花 宴

筆：山田 悦三様（あやめ入居者）

発行責任者

社会福祉法人積慶園

特別養護老人ホーム山科積慶園

施設長 石黒 善治

京都市山科区北花山大林町34番地

電話(075)583-6277 FAX(075)594-2101

第45号 発行日：令和6年 8月 1日

介護者の コミュニケーション能力



特別養護老人ホーム山科積慶園
ユニットリーダー 上木 康平

梅雨も明け、厳しい暑さが始まり、体調を整えるにも大変な日々が続いています。また、新型コロナウイルスも再流行の兆しがあり、日々感染者数も増えているため、しっかりとした感染対策を講じ、ご利用者様、働いている職員互いの身を守るために、今一度身を引き締めて、日々のご利用者様の支援に当たっていきたいと思います。

4月からフロア異動で、5Fでのユニットリーダーとして従事しています。新しい環境、初めて関わるとご利用者様の中で最初は戸惑いや、不慣れな所でご利用者様へご迷惑を掛けることもありましたが、職員のフォローや、ご利用者様との関わりの中で、何とか日々の支援に携わることができるようになりました。異動して改めて思った事は、「介護者のコミュニケーション能力」です。ご利用者様の中には様々な理由で、意思疎通が困難な方、うまく話すことができない方がおられます。そういった方の不安や苦しみといった心のうちを知る為には、丁寧な会話や言葉掛けの積み重ねをしていくしかないと改めて思いました。今後も一人ひとりの状態に合わせたコミュニケーションをしっかりと重ね、ご利用者様と信頼関係を築き、より良い支援に結び付けていきたいと思います。

1 / f ゆらぎ 効果



特別養護老人ホーム山科積慶園
ユニットリーダー 仲村 拓人

本格的な暑さとなってきましたが、みなさん体調は崩されていないでしょうか。しっかり水分を摂って熱中症には気をつけてくださいね。こんにちは。3階フロアリーダーの仲村です。

今年の4月から3階へ異動となりました。階が変わって新たな入居者様や職員さんと出会い、日々刺激を受けてたくさん学ばせていただいています。これからもみなさんよろしくお願ひします。

ところでみなさん日々の生活に楽しみはあるでしょうか。私はキャンプが趣味で休日の楽しみとなっています。自然の中に身をおいてボーッとしてみたり、火を起こしてみたり、夜は焚き火をしながら物思いにふけてみたり。ちなみに火を眺めることは「1/f ゆらぎ」といってリラックス効果があるそうです。興味のある方は焚火をして火を眺めてみてください！

入居者様も施設の生活が日々淡々と過ぎていくものではなく、少しでも楽しみを持った生活を送ってもらいたいと思っています。食べる楽しみ、出かける楽しみ、遊ぶ楽しみなど人それぞれあり、そういったことをコミュニケーションの中で知って実現していくことが私たちの仕事だと思っています。「日々の生活に少しでも楽しみを持てる介護」を提供できるよう頑張っていきたいと思ひます。



お花見レクリエーション

はぎのご利用者様は4月初旬に桜が咲き誇る京都の町をドライブで楽しんできました。皆さん口々に「綺麗やなあ」、「連れて来てくれてありがとう」とおっしゃって頂き、しばし満開の桜を満喫して頂きました。暖かな陽気と相まって自然と笑顔になるドライブでした。

「また来年も見にきましょうね」
(坂尻)



やまぶきでは5月にドライブレクへ行ってきました。ドライブのお誘いをする、「行きたい、楽しそうや」と言って頂き、京都動物園、平安神宮の前を通り「孫と来たいなー、でっかい鳥居やなー」と外を眺めておられました。將軍塚に到着し車から降り少し肌寒い中での散歩になりましたが、「少し寒いけど気持ちええな」と言って下さいました。「来年も見に行きたい、次は違うところ行こう」などのご意見をいただき、早くも来年の構想をめぐらす職員でした。(水谷)



ふじは、5月14日將軍塚へ行ってきました。行きの車内では皆様楽しそうにお話されたり外の景色を眺めたり、得意な歌を歌って車内を盛り上げてくださり、あっという間に現地へ到着しました。

この日は天気良好で少し汗ばむ気温でしたが、皆様暑さにも負けず景色を満喫されていました。我々の他に外国人観光客や修学旅行生が観光に訪れており、ご入居様方が元気一杯で挨拶をされていました。その光景にスタッフ達はほっこりしていました！

そして景色は京都市内がよく見渡せてとても綺麗でした。帰り道、地形に詳しいご入居様方がバスガイドの如く建物など詳しく説明して下さいました。とても楽しい、勉強にもなるドライブでした。「また行きたいね」と話されていました。(伊藤)



あやめは4名の入居者様とお花見ドライブに行ってきました。天候にも恵まれ日差しが気持ちよかったです。入居者様は車窓から見える街路樹を眺め「あれはツツジか？綺麗やなあ！」と久しぶりの外出を楽しまれていました。平安神宮の鳥居前で記念撮影をしました。周りは修学旅行生や、海外からの観光で来られている方々も沢山おられ賑やかでした。(雲島)

<自動車総連様からの寄付受納>

この度、全日本自動車産業労働組合総連合会(自動車総連)様から、入浴用安楽チェア、介助シート、電気温水器等の寄贈をいただきました。5月20日に自動車総連京都地方協議会議長大西稔様、事務局長島田真哉様が山科積慶園にお越しになられ、目録の贈呈をいただきました。

心から感謝申し上げますとともに、入所者様の介護に活用させていただきます。





七夕レクリエーション



さくらユニット（短期入所）では御利用者様と七夕の笹の葉の飾り作りと、模造紙で天の川を作って頂きました！スタッフ手作りの笹の葉に飾りをお願いすると皆さん最初は「恥ずかしい。出来ない。」と仰っていましたが、一生懸命手伝って下さり、徐々に完成していく様子を喜んで下さりました。また天の川の作品も完成し「すごいね。」と仰っていました。皆様の願いが叶うと良いなと思います。元気に過ごしていきましょう！（坪田）

今年の七夕の行事として**なでしこユニット**では笹の飾りを職員が作成し、入居者様にはそれぞれ短冊飾りをお渡しして、願い事を書いて頂きました。何を書こうか、と楽しそうにされていたのが印象的でした。出来上がった短冊は願い事が叶うようにと壁に貼っていきました。

昨年と同じ短冊作りでしたが、皆様楽しんでいただけたご様子でしたので今後も楽しんで頂けるようなレクリエーションを多く取り組んでいきたいと思いました。（國政）



7月といえば七夕です。という事で**ふじユニット**では七夕飾りを作り、短冊に願い事を書きました。ご自身にまつわること、日々の幸せ等、短冊には色々な願い事が書かれました。

書いた短冊を読み上げたり、七夕の歌を皆さんで歌い楽しい時間を過ごしました。

また、おやつには七夕ゼリーが出ました。様々な願い事が書かれた短冊たち、皆さんの願いがどうか天に届きますように♪（山川）

ききょうユニットでは、手作りの笹を壁に飾って、おやつの前時間に利用者様に七夕の願いを書いて頂きました。紙とペンを一人ずつ好きな色を選びました。「書きましょう」と声掛けすると直ぐ書ける方もいれば、何を書くか悩んで職員を呼び「教えて」と笑いながら言われる方もいました。「健康で過ごしたい」や「刺身食べたい」、「仲良く遊びましょう」等いろいろな願いを書かれました。皆様の願いを叶えて、これからも仲良く、元気で毎日楽しく過ごせますように。（ちやむ）



<市老協合同入職式>

4月10日、ひと・まち交流館京都で、令和6年度市老協合同入職式が開催されました。対面での合同入職式は、5年ぶりで、会員施設の入職者105名が参加し、山科積慶園からは北村奈央さん、伊藤説胡さん、石川未奈さんの3名が参加しました。

合同入職式では、松井京都市長や児玉会長、来賓の方々からお祝いと激励のメッセージをいただき、当施設の石川未奈さんが入職者を代表して、お礼のあいさつと決意表明を述べました。



《4月～7月のイベント食》

身体がしんどい梅雨の時期に食べたいと思える食事を提供したいと思い、昨年好評であった鱧の湯引きやメロンを提供しました。今年入居された方が「肉厚な鱧が食べられて、ここに入って当たりやった」と喜ばれている声を聞き、提供して良かったと思えました。また、暑い季節になると「つるつると麺が食べたいな」「今年の西瓜はいつかな」と聞かれる事もあり「小うどんや素麺は〇日に提供します」「西瓜は七夕や土用の丑の日に提供します」とお話しする事で楽しみにしていただいています。今後も引き続き普段の食事からも季節を感じられるような献立にしていきたいと思えます。(野崎)



6月：梅雨の晴れ間弁当



7月：七夕



7月：祇園祭り



7月：土用（鰻井）

健康管理だより

今年の夏は10年に一度の猛暑の年と言われています。連日35度を超え、その中での仕事や人間関係などのストレスがかかり、疲れを感じながらも頑張っている方が多いのではないのでしょうか。疲労解消法として参考にいくつか紹介したいと思います。

①「食事」 必要なエネルギーを摂取することが第一です。栄養バランスを考え目的にあった栄養素を取り入れることが疲労回復には大切です。

例えば、脳疲労には、ブドウ糖。体内に吸収されやすく素早く疲労を和らげる効果をもっています。精神疲労にはビタミンA・C・E(「ビタミンエース」とも言われています)。活性酸素を除去し抗酸化作用を高めるために必要とされています。にんじん・ブロッコリー・アーモンドなどがあります。緑茶にはうま味やあま味の成分で興奮を抑制し、緊張を和らげ、心身をリラックスする効果があります。

②「入浴」 温かいお湯に浸かると、全身の血流が良くなり、体の隅々まで酸素や栄養素が運ばれ新陳代謝が向上し老廃物や疲労物質が排出されます。一般的に37度から39度が微温浴、42度以上が高温浴と言われます。微温浴は緊張がほぐれ、リラックス効果が得やすいとされ、高温浴は眠気を覚ましたい時に短時間浸かると効果があるとされています。

③「睡眠」 良質な睡眠をいかにしてとるかが鍵です。心身の回復のためにも寝る前にスマホを控える、寝室の電気を暖色系にするなど入眠しやすい環境づくりが大切となります。

疲労感は数値に出ないうえ、様々な要因で疲労を引き起こしていても、物事に対して楽しさや嬉しさ、やりがいを感じると脳が疲労感を感じにくくすることがあります。たかが疲れと軽視せず、自分に合った方法で対処していくことが大切です。(湯川)

*****編集後記*****

通勤途中で見かける花々が、桜、ツツジ、紫陽花へ移り変わり、そして梅雨が明け、今年も暑い夏の季節がやってきました。子ども達は元気いっぱい、大人たちは夏バテに必要な季節、皆さまどうお過ごしでしょうか？

最近、自分なりに体力の衰えを日常生活の中で随所感じる事が多くなってきました。健康、体力維持のための運動を始めようと思っていますが、やっぱり涼しい場所でゴロゴロしたい♪と思う私なのです。(笑) (山川)