

◆通所介護ナイス・デイ◆訪問介護ナイス・ケア◆小規模多機能型居宅介護ナイス・ホーム◆住宅型有料老人ホーム愛宕の家◆有料職業紹介つしま紹介所◆学童・託児ナイス・キッズ◆喫茶てのひら

SOS vol. 190通信
H28年6月10日発行
発行元：株式会社サポート・ワン・サービス
愛知県津島市愛宕町四丁目113〒496-0036
代表TEL：(0567) 26-3921
FAX：(0567) 26-3922
ホームページ <http://www.s-o-s.co.jp>

《利用状況 案内板 (★募集中★満員)》

★ナイス・ケア **利用者さん大募集♪**
★ナイス・デイ (定員 10名)

日	月	火	水	木	金	土
8	8	7	8	7	9	7

★ナイス・ホーム(定員 25名、登録者 14名)
★愛宕の家(定員 17名中入居者 14名)
★つしま紹介所
★ナイス・キッズ
(平日、下校後の利用のみ募集中)

～参考にご利用下さい～

《教室案内》

・和太鼓 月曜日(年間 35回)
場所：愛西市川瀬コミュニティ
・コーラス 水曜日(月 2回)
場所：喫茶てのひら
・バスケット金曜日(月 2～4回)
場所：藤浪中学校体育館
※職員やキッズ達の趣味活動を兼ねて各教室を発足。地域の方々にも参加していただけます。
各教室月謝制で、定員あり。
詳細はお問い合わせ下さい。

《6月行事予定》

10日 外食DAY
12日 甚目寺朝市(打太鼓)
19日 和太鼓交流会(打太鼓)
20日 避難訓練
29日 いきいきサロン 誕生日会
《不定期行事》
天気や意欲等で状況判断し、外出先一覧を参考に社会生活に参加します。

今日は本音を言おうじゃないか!

とにかく身体中が痛い。看護師さんが「とにかくまずは身体の痛みをとることが第一だね」と言ってくれた。自分の事を分かってもらえていると思うと嬉しくて涙が出そうになった。



《ご案内》

平成 28 年 8 月 20 日(土)
★愛宕の家家族懇談会 14:00-16:00
★孟蘭盆経 16:00-17:00
★夏の宴 17:00-19:30
毎年恒例の夏の宴。利用者 & 家族・事業所・地域の方々等々、軽い夕食を兼ねて盆踊りやゲームに足をお運びください。
愛宕の家家族懇談会・夏の宴の詳細については来月お知らせします。



★利用者アンケートの実施
7月下旬、利用者アンケートを配布します。利用している方の率直な言葉を聞かせてください。

職員の健康維持とストレス解消そして腰痛予防対策！/SOS

皆さんもよくご存じかとは思いますが・・・当事業所のスタッフは比較的？ふくよかなスタッフが多いことと思います(笑)。健康診断の結果もはっきりと「肥満です」と書かれています。汗だくになって動いているのですが、それまたよく食べるし帰ってからのビールが最高♪と言っているから、そりゃ痩せない。

毎週のカンファレンスでは入浴やトイレ介助方法の見直しで意見の相違があります。〇〇さんの機能を生かすためにはこうした方がいい、でもそのやり方だとこわい、何かあった時に支えきれないし腰を痛める等々、相手の身体だけでなく自分の身体も深く理解しないと体を壊す介護技術。

厚生労働省は「腰痛予防対策指針」の適応範囲を H25 年に福祉・医療分野における介護・看護作業全般に広げました。個々の責任ではなく会社全体で予防をしていく必要があるのです。

介護技術を学ぶために社外研修に行き、共有するために社内研修を行っていますが、根本的問題として個々の体格や症状(腰痛・膝の痛み等)が違うのです。そして筋力はどんどん衰えていくばかり。何かよい方法は無いものかと思っていた時、以前から施設で関わってもらっている訪問マッサージの先生に自分の背中の痛みを改善するために生活の中で何かできないのか相談したことがきっかけで職員の健康管理をお願いしよう！と思い立ちました。4月から月に1～2回、職員個々の特徴を把握してもらい、個々人の身体の使い方の癖を見直し、肩こり・腰痛・膝&かかと、体重コントロール等々も含めて継続的に関わってもらうようになりました。健康の維持向上を目指し、それが健康な精神状態へと導き、頭の回転を潤滑にさせ、笑顔でよりよい介護・看護につながらればいいなと思います。職員の平均年齢と体重は上昇傾向、基礎代謝やお肌の艶は低下傾向ですが、そんな現実から逃げず、健康維持とストレス解消につなげて体重減少、基礎代謝上昇、そしてお肌艶々を目指します！そして・・・快適な介護技術を提供できる体になれるように。(M・T)



毎日が肝心/ナイス・ホーム

ナイス・ホームで大切にしていることがある。それは病院に受診するまでもない微妙な体調変化に気付くということ。
現在、利用されている方は大正5年から昭和14年生、平均年齢86歳。当たり前だけど持病から日常生活スタイルまで皆違う。一人一人の背景を理解すること、その人の表現方法を知っていることで色んな変化に気付くことができる。その情報源となっているのが「井戸端会議」。なんでもない話をしてるようだけど耳をダンボにして聞いている。逆に、なんだ！？あの時のあの訴えはこれだったのか！！と反省することもある。もっと敏感になりたい。(I・S)

若いもんには負けん！！/キッズ

ある日、Mさんが外で和やかに豆むきをしながらほほえましくキッズ達の幅跳びを眺めていたら、「ねえ～ねえ～、一緒にやる??」声を掛けられる。スタッフの「えっ危くない?」の思いも虚しく「よし！やるか!!」と腰を上げるMさん。Mさんの目はキラキラ～♪歳の差約80歳。Mさん、軽やかに跳んだ跳んだ。その時の表情ったらなんと生き活きしていたことか。やっぱりこの関係、この触れ合いを大切にしたい。それがナイス・キッズの魅力だ。(R・W)



梅雨時の食事/ナイス・ケア

訪問のサービスの生活援助の中には、掃除、調理、洗濯、買い物(ヘルパーのみ)、寝具の交換などがあります。中でもこれからの季節、気をつけたい事は調理です。食材の賞味(消費)期限や調理したものの保存方法、残った食材の保存期間など・・・。ちょっと間違えれば食中毒の危険が高くなります。

利用者さんからも「この間下痢したのは、日にちが経って食べた魚がいかんかったんだろうか?」「豆腐や卵はまだ大丈夫?早く使ってよ」と食べる事と体調の関係を気にしてみえる事が良く分かります。

私たちも、調理したての温かいものは冷めてから冷蔵庫へ入れてもらう、使いきれなかった食材は冷凍させてもらうなど、予防を心がけています。

『食べる事』は楽しみでもあり、生きるために必要な事。食材が無駄にならず、安心して食べられ、尚且つ計画書に基づいて、栄養のバランスや食べやすい形態の食事づくりに努めています。体調を崩さないよう、これから迎えるジメツとした梅雨時期、そして夏と一緒に乗り切りましょう。(K・N)

健康管理～反省と成功～/ナイス・デイ

利用者さんの健康管理で反省する事態が起きた脳出血で入院、リハビリを終え、退院時 48Kg。8ヶ月経った今現在、54Kg。6Kg増！デイでは特に食事の量を少なめにするわけでもなく、普通に食べてもらっていた。でも、健康な時のように動けるわけではない。必要以上にカロリーを摂取した結果である。自宅では食事制限をしてみえたそうで、ご家族から指摘があるまで気付かなかった事は何とも情けない。歩く時の体への負担を考えると、これからは、運動と食事で、本人にとっても介助する人にとってもベスト体重に近づけるように、家族と連携をとりながらMさんと一緒にがんばっていく。

一方、1年前に貧血と栄養失調で入院したKさん。退院時は 45Kg。1年経った現在は 54Kg。8Kg増！痩せていた身体はふっくらし、定期の血液検査も数値安定、栄養状態バッチリ！！

その人に合った食事量や運動量を考えていく大切さを身に染みて感じた出来事だった。

お迎えの時の様子から始まり、来所時のバイタルチェック、入浴時などに行う皮膚状態の把握、本人からの訴え、ご家族からの情報をもとにささいな身体の変化に気付いて、事前に対処できる事で、大事に至らないようサポートしていきたい。(M・O)



大事な気付き/愛宕の家

愛宕の家には現在、60代～90代まで15名の方が生活してみえる。全員の『健康管理』と言えども大変。年齢、既往歴、これまでの生活環境、現在の病気等々全てにおいて何もかも違うのだから。

お顔を見て、バイタルを測定して、入浴時に体の様子を見て・・・。訪問介護・看護師・日勤・夜勤、関わるスタッフ全員で連携を取り合って健康に気を配る。

その中でも「あれ?なんか変?」という直感めいた事がたまにある。例えば、「元気がないな。」とか「声がいつもと違うな。」とか気付く場面は何気ない会話の中でも多々ある。

毎日スタッフ全員が家族のように関わっているからこそ気付けるのではないだろうか。

なんて少し自慢気に書いてしまったが・・・。それでも気付けない事はたくさんある。そんな時は、「どうして気付かなかったんだろう?」と反省する日も少なくない。

皆さんのちょっとしたサインにも気付けるように、これまで以上に関わっていきたく思う。そのためには、スタッフも各々自己管理に勤めなければ。(K・T)

《編集後記》

今回の通信は各事業所に『健康管理』をテーマにしてほしいと依頼しました。

数時間の関わりの訪問介護。週何回かの関わりがあるデイサービス。24時間 365日の愛宕の家と小規模多機能。そして、会社として・・・。

病は気から、笑顔で免疫力アップ！病気や障害があっても、その人にとっての健康な状態で、笑って過ごせるように・・・と思っています。(Y・O)

SOS通信はホームページへの掲載と合わせ、地域の関係者や事業所、ご家族様へも発送しています。
6月の発送部数 78部