

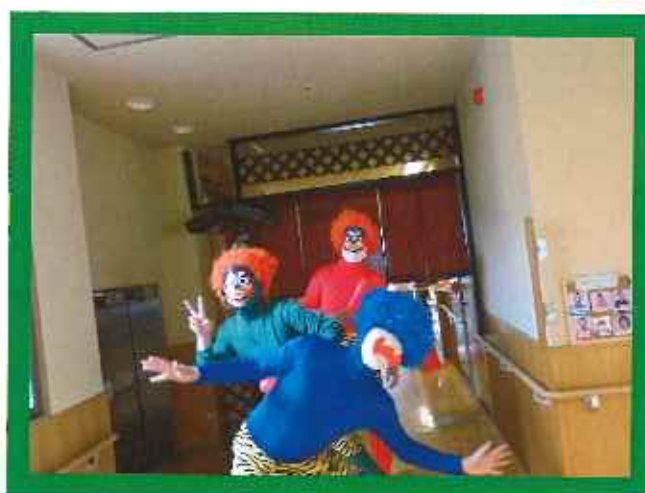
こえばる

平成30年3月

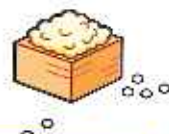
第25号



2階フロアの皆様



楽しい豆まき!
福は内! 鬼は外!



3階フロアの皆様



4階フロアの皆様

社会福祉法人 秀峯会
総合ケアセンター こえばる

〒851-1132 長崎市小江原4丁目1番30号

TEL.(095)-814-8225 FAX.(095)-814-8227

ホームページアドレス

<http://syuhoukai.jp/>

☆外部研修に行ってきました☆

生活リハビリ講座2017に参加して
2階 ユニットリーダー 四辻 美紀



講師： 三好 春樹氏

日時： 平成29年6月17、18日 9月23、24日 11月25、26

三好先生の講義は実体験をもとに話して下さるので分かりやすく、想像しながら聞く事ができました。日々の暮らしを支えるのが介護・出来る事を引き出すのが介護・認知症ケアに答えがないのが介護・・・利用者様の暮らしを業務として行ってしまっていたかと改めて気づくことができました。利用者様が主人公になるために自分が何をしなければならないのか今以上に考えて接して行かなければならないなど思いました。先生もおっしゃっていたとおり認知症ケアには答えがないので、日々違う利用者様の様子にどれだけ自分が寄り添えるか、場面の転換が出来るか、他職員とも情報を共有しながらケアしていきたい。認知症を脳の病気ではなく老化に伴う人間的变化と考え方を変わると関わり方も変わってくるのではないかと思います。その方のショック期・否認期混乱期に寄り添い、あなたがいてよかった、ここに来て良かったと思ってもらえるような介護者・フロアにしていけたらと思います。今回の研修で得た事を生かせるよう、利用者様と関わる事で勉強させてもらいながら、成長していきたいと思えます。

中堅社員研修会に参加して
2階 職員 久間 健

講師： 金松 敏信氏・秋満 直人氏

日時： 平成29年6月20、21日



「福祉サービスのプロ」

福祉の現場で大切な事は、利用者を尊重したケアを実践することであり体の痛みだけでなく心の痛みに寄り添う事が利用者の生活を支えることとなります。その為利用者ニーズをアセスメントなどで十分に把握し、他の職種と連携協力しながら本人が望む生活を作り上げるのが我々の役割であると改めて認識させられました。また、中堅職員とは、自己の職場を客観的に捉え長所や短所を分析する方が必要になるので、経験だけに頼るのではなく自己研鑽に努める

こと、そして利用者や他の職員から信頼される存在であることが大事であると基本的なことですがとても重要なことを学ばさせていただきました。講義の内容は、ストレスを対処するために、その原因となっているものはなにか、どのようにして解決していくかについて話し合いながら学んでいくものでした。ストレスには必ず原因があり、問題を解決していくことで軽減していくことができるそうです。

例えば、業務が多すぎていつもバタバタして時間通りに仕事が終わらない場合、業務に無駄がないか、他の人に任せることはできないか、業務の重要性和緊急性を考えていくことで、今すぐやらないといけないこと・緊急ではないがやらないといけないこと、緊急性はあるが他の人に任せて良いこと・基本的にやらなくて良いことの4項目に分けられ無駄を省き効率よくやることで業務軽減になり時間に余裕ができてストレスも軽減できるのです。介護の現場では、人手不足という問題がありますが、新しい人材を確保するのが難しいのであれば無駄を省き作業効率を良くして負担を少しでも減らすことが問題解決の1つの方法かなと思います。2日間の講習で内容とは違う事も他の施設の方と話すこともあって、良い勉強になりました。

要介護者の食べるを考える研修会に参加して

3階ユニットリーダー 下道 憲昌

講師： 松谷 康平氏・林田 真一郎氏・白杵 麻美氏

日時： 平成29年10月24日



「PT/OTとの連携を考える」食べる姿勢を考える「快適に食べるために」初めに「PT/OTとの連携を考える」では、虚弱を表すフレイルという言葉があり、フレイルとは健康と要介護の中間に位置し、健康からフレイル、そして要介護へと繋がって行くため、フレイルの時点ではまだ健康へと回復の余地があるため、①身体的、②心理的・認知的、③社会的な多面的部分を予防していかないといけない。さらに2週間寝たきりの生活をするだけで、実に7年分の筋肉を失う事に驚きました。またサルコペニアには口腔の虚弱(オーラルフレイル)というものも含まれ、かめない→柔らかいものを食べる→かむ機能の低下→かめない物が増えるというように負の連鎖が起き全体的な口腔機能の低下へと進行してしまう可能性があるため、私達が行う食事形態の変更などはよく考えて行かないといけないと思いました。次に食べる姿勢を考えるでは、「明日は何を食べよう、何を食べたい」など食事に楽しみを持ち、ご飯を美味しく食べてもらうために考える事が大切である。食べる時の姿勢は嚥下機能と強く関連しており、正しい姿勢を作ることだとえ誤嚥したとしてもしっかりと飲み込む事ができる。正しい姿勢は上台となる骨盤の位置が、体幹、肩甲骨頭頸部に影響を与えたり、下肢にも影響が出ることや学び、特に高齢者は円背になりやすいので足がちゃんと床についているかの確認をする事が大切なことがわかりました。

平成29年長崎県老人福祉施設協議会
第1回職員研究発表会に参加して

4F職員 藤野 佳那子



講師： 株式会社ねこの手 代表取締役 伊藤 亜記氏

日時： 平成29年12月1日

「職員・入居者・利用者・人が集まる“チームケア”“協働”“連携”の組織作り」
今回、研修に参加させて頂き、講師の方や施設で働く皆さんの様々な取り組みについての発表から多くの事を学ばせて頂きました。記念講演では、初めに先生より、「今の職場は何でも言い合える、聞き合える関係、仲間がいますか？」という問いかけがありました。何でもと言うのはよいことも、悪いことも言い合えるということで、お互いに意見を共有し、指摘し合える関係を作る事が良い組織を作る為に大切であることを知りました。また、「もっとこうしたら良いのに・・・」と言いたいことを言わずに、もし、事故が起こった場合は、黙認しているということになり、責任は自分自身にもあることとなります。一人ひとりが利用者の方の為に何かをしたいという意識と自分の仕事に責任を持つことでよりよい支援が行えることはもちろん、チームケアの質も高めることが出来ると思います。同じ仕事をしても職員一人ひとり、性格や価値観は違うので、共感できることもあれば、そうでないこともあります。その時に自分とは違うと思うのではなく、相手の意見を素直に聞き、受け入れることが大切であると思いました。人とつき合っていく上で相手の悪い所に注目してしまわず、良いところを見て、お互いに理解し合い、協力していくことでより良い人間関係を作っていくことが出来ると思います。働きやすい職場関係を築くことで、利用者の方へのケアの内容も変わってくると思います。信頼できる仲間がいることで、共通の目標を立て、その目標に向かって一緒に努力していくことが出来ると思います。現状の支援に満足するのではなく常に問題意識と向上心を持ち、チームで協力し合い、利用者の方が安心して生活できるような支援を提供していきたいと思っています。また、何事においても、感謝と謙虚さ、自己研鑽の気持ちを忘れないようにしていきます。

研修で学んできたことを、日々のケアに活かしたいと思います。



医務便り



結核って今も発生しているの？

結核は昔の病気だというイメージがありますが、国内では年間約2万人が新たに結核を発生し、約1900人が亡くなっています。

又、長崎県の人口10万あたり結核罹患率は平成26年は全国ワースト2位になりました。

結核とは結核菌によって引き起こされる感染症です。ただし感染しても9割の方は免疫力が勝り菌の増殖は抑えられます。免疫力が弱い乳幼児や高齢者、糖尿病、免疫不全者、胃切除者は注意が必要です。

症状は2週間以上続く咳や痰・体重減少・微熱・寝汗・全身のだるさ息切れ等があります。症状は風邪と似ている為区別が困難です。結核を疑う症状があれば早めに医療機関を受診し検査を受けましょう。感染や発症を防ぐには体の免疫力を高めておくことです。規則正しい生活とバランスの良い食事、十分な睡眠適度な運動などが重要です。



春野菜をおいしく食べよう！



暖かくなり、少しずつ春が近づいてきました。春が旬の食材をおいしく頂きましょう。

春キャベツ



特徴：葉の巻きがゆるく、ふんわりと軽く丸い形。葉が薄く、水分が多いため軟らかくて甘みが強い。ビタミンCやビタミンUを含み、肝臓の代謝機能を助ける。

調理例：生で食べるとうまい。炒め物はべちゃとなりやすいので注意が必要。コールキャベツなどは巻きやすいが、煮くずれしやすいので二重に巻くといいです。

新じゃがいも

特徴：皮が薄く、皮ごと食べられる為、皮の周りに多く含まれるビタミン類を余すことなく摂取できる。

調理例：じゃがバター・フライドポテトなど皮付きのまま揚げるとよい。カン・シチュー・肉じゃがなど煮物料理は煮くずれしやすいので注意が必要。

新たまねぎ

特徴：水分を多く含んでいて、瑞々しくツンとした辛みが少ない。

調理例：サラダ・マリネなどの生食にピッタリ。

その他にも、春が旬の野菜は菜の花・筍・ふき・アスパラガス・えんどう・ニラなどがありますので、食べられてみてください。

特養に待望の福祉車両キャラバンが納車されました(*^o^*)

定員8名、車いす4台まで乗車可能です。ストレッチャー対応も出来より安全・安心にご利用者様の送迎や外出が出来るようになります。この車を使用してご利用者様の方々といろいろな場所に行き、たくさんの思い出が出来ると思います。



キャラバンでランタン外出しました(*^o^*)



キャラバンの前でみんなはあい！チーズ

利用者様がランタンに外出しました。いいお天気で最高のドライブ日和になりました。皆さんいい笑顔です。

これからも、キャラバンでいろいろ外出して利用者様と一緒にたくさんの思い出を作りたいとおもいます♪



☆「介護の日」フォトコンテストに応募しました(*^o^*)☆

毎年11月11日は「介護の日」。ということで第4回長崎県老人福祉施設協議会「介護の日」フォトコンテストに応募しました。そこで「最優秀賞」をいただきました。



お二人には温かい夫婦の姿...
変わらぬ愛情を教えてください。
みなさんも、最愛な方を大切に...



☆AEDを導入しました☆



AED(自動体外式除細動器)って何?

AEDとは、心停止状態の心臓に対して、電気ショックを行い、心臓を正常なリズムに戻すための医療機器です。

なぜAEDが必要なの?

救急車の到着まで平均約8.6分です。除細動までの時間が1分経過するごとに生存率は約7~10%低下します。救急車の到着を待っているだけでなく、私たち一般市民が一刻も早くAEDを使用して電気ショックをできるだけ早く行うことが重要になります。



命を預かる重さを改めて感じました。



北消防署の方を講師にお迎えしAEDの操作の仕方を教えてくださいました。



1階エレベーター横に設置しています。





2階ユニット

クリスマス会

職員によるハンドベルの演奏をしました♪練習のかいもあり、大きな拍手を頂きました(笑)

みんなでツリーの前で記念写真撮りま〜す♪
ハイ!チーズ

涼やかな音色が花を添えました



元日・初詣

Happy birthday



来年も奥様とお誕生月をお迎えられるように元気でいてくださいね

93歳

お誕生日おめでとうございます!!
これからもお元気でいてくださいね。



今年1年元気に笑顔いっぱい
の年になるように参拝してきました(笑)

今年も男性職員による餅つきを行いました。その後つきたての餅をみんなで丸めました(*・*)



90歳



91歳

餅つき



上手に丸めたよ〜!



節分



3階ユニット



クリスマスバイキング



ハイチース

雪だるま



つめたから



髪飾りをつけてハイチース



ハイチース



種類もたくさん



おいしかき

一年の締めくくりとして、忘年会をしました。お鍋をみんなでおいしく食べました(^^)



クリスマス行事として、ケーキや果物を職員の出し物を見ながら美味しく楽しく素敵な時間を過ごされました。



94歳



89歳



83歳

お誕生日
おめでとうございます

餅つき



職員がついた餅をみなさんに丸めて頂きました。



86歳



91歳



88歳

風船パレー

パチンコ

福笑い

ハイチース



カラオケ

4階ユニット



おくんち見学



merry christmas!



クリスマスを楽しみました



クリスマス会にて☆
素敵なお礼の挨拶を
ありがとうございました☆



仲良く談笑しました♪



もしもし



毎年恒例の餅つき！！



きれいに丸まったかな~☆



赤ちゃんを連れて遊びに
来てくれました♡



70歳



91歳

お誕生日
おめでとうございませう



85歳



88歳



75歳

素敵な一年になりますように..



運は~外! 福は~内!

手熊では...
「もっとも~」



節分の豆まきをしました!





デイサービス



毎月二十六日



あぐりの丘へ行きました!



綱冠山、景色最高!!



コスモスもたくさん、私たちも負けぬぞ!!



クリスマスやハロウインの行事食おいしくいただきました!!



お風呂の日



いぼけの花とでもきれいに咲きました☆

園芸クラブ



リンゴも収穫した☆



玉運び、何個運べたかな



今年の運動会は



福は内!



鬼は外!!

節分

今はやりのDIYに



活動した写真はHPに掲載しています。ご覧ください。



頭の体操やリハビリ、各々が取り組んでいます!!



挑戦!!



KOEBARU

交通アクセス

- 長崎バス「相川」行き→上小江原下車、徒歩6分
- 長崎バス「小江原ニュータウン」行き→小江原ニュータウン中央バス停下車、徒歩3分



ホームページ更新中！！

ただいま、こえばる広報委員において

毎月積極的にブログ更新中です。

ぜひ！ご覧下さいませ。

特長こえばる

検索

クリック

ホームページアドレス <http://syuhoukai.jp/>

～進物お断り致します～

職員に対する謝礼又は、ご贈答品は
ご遠慮願いますようお願い申し上げます。

