



とうなんのその



http://www.tounan-no-sono.or.jp



職員日記

学生時代にホームヘルパーとして2年、塔南の園の2階で介護職員として3年半、そして事務所で7年半。早いもので介護に携わって13年もの月日が経ちました。

この仕事をしていると「介護の仕事は大変でしょう。」とよく言われますが、実際のところたしかに大変です。ホームヘルパーは雨の日も風の日もバイクで走りまわり、訪問先では自分1人であらゆることに対処します。施設においては、入浴や排泄、食事、口腔ケア等の介助をしながら、転倒しそうな人がいればすぐに駆けつけるということも並行して行っています。

加えて、色々な音を聞き逃さないようにも注意しています。椅子を引く音やスプーンが落ちる音に敏感なのは我々の職業病なのかもしれません。

これまで数百人の方と出会い、色々なことを経験させていただいたのですが、それでも想定外のことがよく起こります。「何事もなく1日を終える」だけのことが結構大変だったりします。

介護が大変とはいえ、あくまでも我々は仕事としてやらせていただいているので、1日8時間働けば介護から一旦離れることができます。その点、家で介護をされている方においては、仕事を終えて家に帰ってきてからも休めるときがまったくありません。(なかには仕事のほかに家事や育児、複数の方の介護を同時にされている方もいらっしゃいます。)

そして次の日には当たり前のように仕事場に向かい、帰ってきたらまた介護といった日々を続けておられるので、家で介護をされている方こそ本当に大変だといつも思っています。

ご家族がちょっと疲れたなど感じておられるのであれば、ショートステイのご利用を検討されてはどうでしょうか。実際に施設に来られるご利用者だけでなく、ご家族を支えることも我々の大きな使命です。ご利用者は「家で過ごしたい」と考えている方がほとんどですが、家で過ごし続ける為にはご家族の支援なくては難しいのかもしれない。ご家族にリフレッシュしていただく期間をもってもらうことが「家で介護し続ける」ことに繋がり、延いてはご利用者の「家で過ごし続ける」ことを叶えられるのかなと思います。もちろん、ショートステイ利用期間中に休んでもらうことだけがご家族の支援だとは考えていません。具体的な介護方法や認知症についてなど、家で介護をするときに使える情報を色々お伝えしていきます。縁あってご利用いただいた方々に「塔南の園を選んで良かった」と思ってもらえるように、できる限りのことをさせていただきますので、困ったときはいつでも頼ってきてください。

塔南の園 ショートステイ担当:米光翔司

4月より新型コロナウイルスの感染防止策として面会を中止させていたが、7月からは短時間ではありますが面会を再開させていただきましたが、再度感染が全国各地に広がっている状況であり、京都府においても特別警戒基準に到達したことを踏まえ、8月より急遽面会を中止させていただきました。但し、オンラインによる面会は実施しています。

このような状況下ですので、児童館との交流や行事、ボランティアや実習生等の受入れもできず、また施設のご利用者や地域の皆様も毎年楽しみにしています「塔南の園夏祭り」も中止させていただきました。

先が見えない状況ではありますが、ご利用者の安全確保のため職員一同感染予防に努めてまいりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

総合福祉施設 塔南の園
施設長 下岡 悦男

オンラインの面会を始めました

ご家族は自宅に居ながら互いの顔や表情を見てお話しすることができます。「たくさん話ができ」「元氣な姿が見られてよかった」と皆さん喜ばれています。ぜひご利用ください。



お知らせ

ショートステイのお部屋数の変更についてのお知らせ

現在、ショートステイのお部屋が16床ありますが、10月1日より2階、3階にあります多床室の6床を特養のお部屋に変更することとなりました。

10月1日以降は4階にあります個室の10床のみとなります(引き続き特養ご入居者の入院時の空室利用はさせていただきます)。

「口から健康を考える ~フレイル~」



「フレイル」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。
 わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかしフレイルは、
 早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。
 早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切です。

中高年者では過栄養、肥満からなるメタボリックシンドロームによる糖尿病、
 脂質異常症など生活習慣病の予防が大切となりますが、高齢者ではフレイルの原因
 となる身体機能や認知機能の低下に関連する低栄養への対策が重要となってきます。

フレイルの基準(例)

1. 体重の減少
2. 疲れやすい
3. 歩く速さの低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下



フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、
 気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。

また、噛む機能や飲み込む機能、そして滑舌が低下してきたり、食べこぼしが
 増えてくるなど、お口の機能が低下してきた状態を「**オーラルフレイル**」
 といいます。定期的に歯科検診を受けてお口の機能の低下を予防すること、
 噛みごたえのある食材を選んでよく噛んで食べることを意識し、
 食事の質を維持するようにしましょう。

ムセがみられる場合に行うこと

1. お口の体操
2. 唾液を出しやすくするマッサージ
3. 歌を歌う
4. 早口言葉を言う
5. 友人や家族とおしゃべりする
6. 姿勢を正して顎を引き、よく噛んで食べる



フレイルの予防にはバランスの良い食事と適度な運動、社会活動への参加です。
 いきいきと生活することで心も体も元気になります。

京都市南歯科医師会・南口腔ケアセンター 歯科医師 高木理史

レクリエーション

ボウリング



ボウリングのピンを、1本でも
 多く倒そうと真剣な眼差しです。



風船

手を上げたり普段しない動きができ、
 一生懸命に楽しんでおられました。
 みなさんの笑顔が、とても素敵でした。



スイートポテト

一人ずつ材料を混ぜたり自分だけのスイートポテトを作っていました。
 作ったスイートポテトを「美味しいわ」
 「頑張って作ったかいがあるね」「これあたしが作ったんやで」と
 談笑されながら召し上がられていました。



花火

「久しぶり」「昔はよくやった」等、懐かしく感じておられました。
 最初に、噴出花火4個。手持つ花火を行い、最後に噴出花火2個で終了です。

