




とうなんのその 
<http://www.tounan-no-sono.or.jp>

職員日記



塔南の園の谷口祐希と申します。
現在、塔南の園で管理栄養士として勤務しており、ここに勤めて8か月程度とまだまだ日が浅く、試行錯誤しながら仕事をしています。それまでは、同協会の紫野デイサービスセンターで1年半介護職員として働いており、毎日ご利用者様とお話したりレクリエーションや入浴介助など、様々な経験をさせていただきました。今は全く違う職種として働いていますが、毎日ご利用者様・ご入居者様と関わりながら仕事ができとても楽しいです。

仕事は主に、ご利用者様・ご入居者様の栄養状態の把握や、個々に合った食事形態の検討などを行っています。働いていて常々感じるのは、社会人になっても学び続けられないといけないことがたくさんあるということです。学校での教科書的な知識もちろん大切ですが、実際に働いていると、学んだ知識以外のことや能力が必要なのだと痛感しています。

特に、多職種の方々とお話する機会も多く、職種によっては「重きを置いていること」や「したいこと」、「できること」が違って来るので、自分の物事に対する考え方や価値基準だけでは、「ご利用者様にとっての最善策」は見出せません。これは、学校という小さなコミュニティでしか生活していなかった学生時代では学べませんし、誰も教えてはくれませんので、社会人になって多くの方々と関わるからこそ知れた大きな学びであると感じています。

私は福祉施設以外で働くつもりが一切なく、就職活動を行った施設もこの協会だけという、今思えばなんとも危ない橋を渡っていたのですが、やはりやりがいを感じられる高齢者の方々と関われるこの仕事と、この協会の職場を選んだことに間違いがなかったと断言できます。

まだ働き始めて3年目、管理栄養士としては1年も経っていませんので、毎日が発見や情報でいっぱいです。これからもたくさんの失敗や成功を学びと捉え、知識として活かせるよう今はとにかく、目一杯頑張ります！

管理栄養士 谷口祐希



各ユニットでお茶会を開催しました。
コロナ禍の為、家族様と中々お会いする事が出来ない利用者様。
家族様からのお手紙を真剣に読んでおられました。



ひな祭り

ひしもちをイメージした3色ゼリーと甘酒とひなあられを召し上がっていただきました。
また、BGMに鶯の鳴き声とひなまつりを一日を通して聴いていただきました。



「口から健康を考える ~マスクと口腔環境~」



新型コロナウイルスの感染予防のため、マスクは日常生活で必要不可欠になりました。マスクの着用によりお口の環境の変化に気づいてきた方もいると思います。そこでマスク生活になって気をつけたいことをいくつかご紹介します。

1. 口臭が気になる

マスク生活でまず気づくのは口臭ではないでしょうか。口臭にも一時的なものや慢性的なものなどさまざまありますが、多くは歯周病菌やむし歯菌によるものが関係しています。特に歯周病菌の臭いの元は揮発性硫化合物というガスで硫黄のような臭いを伴います。普段のうがいや歯みがきで効果がない場合は、歯医者さんに相談ください。

専門的に歯周ポケットに潜む細菌を根こそぎ取り除き、細菌の繁殖を抑えることが必要です。

2. マスク着用による口呼吸の習慣

鼻呼吸には埃や花粉、ウイルスなどの異物を通さないフィルターの役割があり、同時に気道を乾燥から守って加温・加湿して肺に空気を送ります。しかし長時間のマスク着用で無意識のうちに口呼吸が習慣になっていくと口腔内は乾燥していきます。乾燥すると唾液の分泌量も減ってしまうため、唾液による口腔内の自浄作用も期待できなくなります。すると歯周病の悪化や誤嚥性肺炎など、身体の様々な疾患を悪化させる原因にもなります。

マスク中もできるだけ鼻呼吸を意識しましょう。

3. 水分不足

マスクをしていると水分を摂るのを忘れがちになります。水分不足による脱水は熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの病気につながります。また、水分は喉を潤すだけでなく、唾液の分泌も促します。唾液には口の中の殺菌、抗菌、洗浄、粘膜の保護、食べ物を飲み込みやすくする働き、むし歯や歯周病や口臭予防の働きもあります。特に年齢を重ねていくと唾液量がだんだん少なくなっていくので、意識的に水分を摂取するよう心掛けてください。また顎の下あたりにある唾液腺を指でマッサージすると刺激になり唾液が出やすくなります。

4. 表情筋の衰え

マスクを着用していると笑顔などの感情を出すことが減っていくため、表情筋が衰えてきます。表情筋を衰えさせないよう、常日頃からマスク着用している時も舌を歯の表面をなぞるようグルグルまわしたり、左右にゆっくり回転させる運動などを行って口呼吸を予防するとよいかと思います。自宅でマスクを外した際にお顔のマッサージやお口の体操を行うもの効果的です。

意識的にお口にも気を付けて、マスク生活を送りましょう。



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

バレンタイン

各ユニットでおやつ作りのレクリエーションを行いました。ご利用者様には作る工程を見学していただいています。「おいしいわ〜」と、とても喜んでいただきました！！



新入職員 紹介コーナー

★新入職員への質問★

Q1…氏名

A…恵 光子(めぐみ みつこ)

Q2…趣味

A…カラオケ

Q3…介護の仕事を目指したきっかけ

A…昔から祖母に面倒を見てもらう事が多く、話すのが楽しかったり、私がした事に対してすごく喜んでくれた事が嬉しかった為、高齢者の方と関わりたいと思った。

Q4…就職に京都福祉サービス協会を選んだ理由

A…研修制度が充実しており、介護初心者の私でも基礎から学べて安心だと思った。

Q5…未来の私(今後の目標)

A…ご利用者に安心していただけるケアワーカーになれる様に頑張ります。

★ひとこと★

これからも、よろしくお願い致します。



本能から異動して来ました。
相談員
松谷幸亮です。
よろしくお願い致します。



本能から異動して来ました。
ケアワーカー
小山雅也です。
よろしくお願い致します。



朱雀事務所から異動して来ました。
相談員
熊内良です。
よろしくお願い致します。



西七条から異動して来ました。
ケアワーカー
平泰子です。
よろしくお願い致します。