

ゆうゆう通信

平成26年5月1日発行 第11号

発行 飯田市立病院介護老人保健施設
ゆうゆう 広報委員会
〒395-8503 飯田市上郷黒田341
電話 53-6048 FAX 53-6047

いっあいむし



事務長

土屋 寿憲

飯田市で観測史上最高といわれる積雪を記録し、農業施設をはじめ多くの被害をもたらした雪も、気温の上昇とともにいつの間にか消え、桜並木や各地域の銘木一本桜がもう少しで見ごろを迎えようとしています。季節の変化、自然の営みが不思議なものに感じられます。

この四月より飯田市立病院介護老人保健施設、ゆうゆう、勤務となりました土屋寿憲(つちやとしのり)と申します。市役所に就職以来、病院、福祉関係の職場に縁がなく今回初めての勤務になります。新しい分野での仕事に不安もありますが一方で期待もあります。

社会情勢の変化や高齢化が進む中で、施設に対する期待はますます大きくなっていくものと思います。ゆうゆうの掲げる「利用者の意思及び人格を尊重し、常に利用者の立場に立つたサービス提供に努め、明るく家庭的な雰囲気のもとでの生活の場を提供し、地域や家庭との結びつきを重視した運営を行うこと、ご利用される方の在宅生活の自立及び改善を目指します。」という基本理念のもと、「安心安全で質の高いサービスの提供」「施設の安定経営」「地域との連携」の実現をめざし、施設利用者の皆様を始め地域の皆様に信頼される施設であり続けられるよう、施設長の市瀬先生や職員の皆さん、利用者の皆様にご指導、ご協力いただき、精一杯努めてまいりますと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

着任のご挨拶



看護・介護係長

園田 直美

四月から看護・介護係長として着任いたしました園田直美と申します。前任部署は、市立病院で腎センターとICUに所属しておりました。急性期の患者さんがいる職場から、生活支援が中心となるゆうゆうへの異動は、不安もあります。しかし、自身の祖母が以前ゆうゆうでお世話になっていた経験から、高齢者の介護にかかわる仕事にとっても関心があり、勉強させていただく機会を持たせていただいた事をうれしく思っております。

私は夫と息子と、夫の両親と高森町で暮らしています。体を動かすことが好きなので、週末には仲間と運動を楽しんでいます。健康だけがとりえだと思っています。亡くなった祖母がゆうゆうにお世話になっていた時は、まだゆうゆうが新築の前でした。施設は老朽化していましたが、入所時から丁寧な説明と、生活にかかわる詳細な問診があり、普段の生活を大切にされる職員の皆さんの姿勢がよく見えました。また、自宅への退所に向けては二回ほど呼んでいたき、サービス調整の会議に参加した事が記憶にあります。アットホームな雰囲気、職員の皆さんに優しく対応していただいたことが印象に残っています。

利用者の皆様が暮らしの場で、生き方、生活習慣が尊重され、その人が選択した生活が優先されることを優先し、気持ちよく快適に過ごしていただけることを目標に、職員の皆さんとともに利用者の皆様を支援させていただきたいと考えています。よろしくお願いたします。

《ゆうゆう開設二十周年記念講演会より》

心豊かで幸せな歳の重ね方

—サクセスフル・エイジングを目指して—

早稲田大学名誉教授 嵯峨座晴夫

二〇一三年の敬老の日には、日本の高齢者人口（六十五歳以上）の割合は二十五%に達しました。高齢化が急速に進み、高齢者が社会のマジョリティを占め、介護や医療などの社会福祉の対象としても、また社会福祉を担う主体としても存在感を高めてきている今日、高齢者の生き方が以前にも増して問われるようになりました。

そこには、次のような事情が大きくかかわっています。第一に、人は年をとっても新しい役割を取得して活動的に生活できるという考え方、すなわち高齢期への発達という考え方が一般化したこと、第二に、高齢者の人生はすべてが衰退していくものではなく、知能の低下や病気などは医療の進歩や本人の努力によって回避することができることが、老年学の進歩によって明らかになってきたことです。

これらは、高齢者にとって前向きな生き方を示唆するものであります。今日の日本では、このような考えを生活の中に取り込んだ高齢者のライフスタイルが推奨され、高齢者はそれを望ましい生き方として実践するようになってきました。一言でいえば、それはサクセスフル・エイジングと呼ぶことができます。

つきつめていえば、サクセスフル・エイジング (Successful aging) とは、「上手に年をとること」であり、「幸福な老い」、「模範的加齢」などと訳す人もいます。この言葉は、一九六〇年代に入ってアメリカの老年学研究において提起されたものです。その後、一九八〇年代から一九九〇年代にかけてサクセスフル・エイジングを実現するための条件についての研究が盛んになりました。研究者たちは、その条件として、長寿、健康、満足をあげたり、また①病気や障害のリスクが低いこと（健康）、②高い精神的・肉体的機能、③人生への活動的なかわり（活動）をあげています。

さらに、主観的な幸福感に密接に関連する高齢期における生活の質(QOL)に言及する人もいます。

日本でも、そのころから高齢化の進展とともに、サクセスフル・エイジングが注目されるようになったのです。私は、サクセスフル・エイジングの条件として、健康、長寿、活動、満足の四つが重要であることを指摘しました。これらは、高齢期への発達を上手に促すものであると同時に、また高齢期の発達課題にうまく適応した人ほど、これら四つの条件が満たされる度合いが高くなることを示しています。

ここにあげた諸条件は、サクセスフル・エイジングそのものではなく、これらの諸条件によってもたらされる状態とは何かが問題になります。私は、それは究極的には「生きがい」であると考えています。生きがいは日本語特有の言葉であり、それは生きる張り合い、あるいは生きる喜びと言換えてもよいかもしれません。生きがいは、幸福感と同様に主観的な概念であり、日本文化の伝統の中に埋め込まれた価値であります。生きがいは、人が生活する限りの文化においても実感することができる普遍的かつ積極的な感情であると思います。その意味で、生きがいはサクセスフル・エイジングにとって必要不可欠なものであるといえます。



ゆいゆい新任職員紹介



二階 Bチーム
佐々木澄子

今年一月六日から二階Bチームでお世話になっていきます。定年齢を近い将来に控え、遅ればせながら、初めて介護の仕事をさせていただきます。年齢的にはずっとずっと若いのにベテランぞろいの職員の皆様方の丁寧なご指導のもと、三か月が経ちました。にもかかわらず、まだまだお世話をおかけすることばかり。クリアしなければならぬこともたくさん残っています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



三階 Aチーム
市瀬 洋子

勤務開始日 三月三日 配属先は三階、たんぼぼ、ひまわりです。介護の仕事は初心者です。仕事に早く慣れ、いろいろ学んで行きたいと思っておりますので、よろしく願います。

地域に信頼される施設に！



前事務長
坂口 優二

桜開花の便りを耳にする頃となりました。長く厳しい寒さもやつと終わりを告げ、草花の芽吹くすがすがしい春の季節となりました。私は、平成二十三年四月より飯田市立病院介護老人保健施設、ゆうゆうに配属となり、平成二十六年三月末日をもちまして、この、ゆうゆう、勤務を最後に、役所生活を卒業することになりました。

ゆうゆうにおきましては、利用者の皆様、職員に支えられ、また地域の皆様のご協力により二年間無事に職務を遂行することができました。あらためて感謝申し上げます。

介護を取り巻く情勢は、非常に厳しい状況であることはご案内のとおりですが、そこに働く職員は日々一生懸命、利用者の方々の皆様の見守り安全安心な施設サービスに努めております。高齢者の生きがいと社会参加の推進、介護予防の推進と健康づくり、認知症高齢者ケアの充実、地域で安心して暮らせる支援体制等ができる場として、引き続き、施設利用者の方々の皆様の始め地域の皆様に信頼される施設であることを願っております。大変お世話になりました。

お世話になりました



前看護・介護係長
原 明子

三月になったら月日の経つのが今まで以上に早く、あつという間に退職の日を迎えてしまいました。ゆうゆうが出来た時、自分でも初めて師長という役割を頂き勤務した後、市立病院への異動を経て、看護師として最後の四年間の業務をゆうゆうで終わることができ、運命的なめぐり合わせを感じております。

駆け出しの頃のゆうゆうと違って一〇〇床を満床近くに保って運営することは大変です。しかし、多職種連携でケアを提供しているゆうゆうの評判は高く、これからもご利用の方が頼りにしてくれる施設だと信じております。これから、皆様の益々のご健康とご繁栄をお祈りいたします。



デイケア防災訓練

これまで入所を中心に防災訓練を実施してきましたが、初めて通所リハビリ（デイケア）を対象とした避難訓練を三月二十日に、利用者様二十五名職員八名が参加し行われました。十四時十五分に火災発生のサイレンが鳴り響くと、職員の避難指示に従って、車椅子の方から避難を開始し、続いて歩行不安定な方を車椅子を使用して避難誘導し、並行して歩行できる方を職員が付き添って、避難本部のある玄関外まで避難しました。当日はあいにくの雨にみまわれましたが、十五分ほどで無事全員の避難が完了しました。利用者様は訓練とはいえ、緊張の面持ちでご参加していただきました。

この経験をもとに、さらに安全、速やかな避難方法について検討していきたいと思っております。できればこのような訓練を毎年実施し、いつ起こるか分からない災害に備えていきたいと思っております。



介護 ワンポイントアドバイス ⑧

〈摂食・嚥下障害〉

―食へにくい食形態について―

言語聴覚士 清水美幸

若い頃は誰よりも速く食事を食べ終わり、ご飯だつて井ぶり飯にして食べたという方も多いと思います。でもいつまでもそんな食べ方ができるわけでもありません。飲み込みの力は年齢とともに筋力や反射の低下から落ちてくるものです。脳卒中を起こした方以外にも加齢に伴い、誰でも「嚥下障害」になることがあるのです。「最近むせやすくなった」「食事に時間がかかるようになった」「食後のどがガラガラしている」「こんな方は普段の食事の内容を見直してみましよう。

【食へにくい食形態】

- ・サラサラした液体◆口の中でバラバラになりましまりにくいもの（例）刻んだ野菜、チャーハン、お茶漬け等◆水分が少なくパサパサしたもの（例）ささみ、高野豆腐◆口の中やのどに張り付きやすいもの（例）海苔、レタス、ちくわの皮◆粘りの強いもの（例）もち等◆硬いもの◆酸味の強すぎるもの
- ・まとまりがよい、均質のもの◆粘らずにのどに残りにくいもの◆ゼリー、プリン、ババロアタイプ（例）かぼちの煮物、豆腐類、茶碗蒸し（具なし）、バナナ、水ようかん 等

【できるだけまとまりやすくしてみよう】

- ・刻んだ柔らかい食品をとろみで食べる↓ただ刻むだけでなく、とろみのあんでもまとまりをつけましよう
- ◆キャベツの千切り↓ ゆでたキャベツをマヨネーズであえる・濃いトロミ液を作つてあえる
- ・まとまりやすいメニューを考えよう↓ポテトサラダ、煮魚のあんかけ、粉豆腐の煮物（とろつとさせて）、うなぎの卵とじ、カレーやシチュー、グラタンなど
- ・水分だけにはとろみをつけてみよう↓水分にむせやすいなら、水分だけはとろみをつけてみるといいでしょう
- ◆とろみの程度はまずは「スプーンから垂らすと糸を引くくらい」が目安です。市販のとろみ剤は火にかけて使う方は良く知っている人に聞いたり、注意書きをよく読んで下さい。また病院や施設でこの食形態で食べて下さいといわれている方はそれに従つて下さい。むせる症状が気になる方も脳梗塞などの病気が原因のことがありますので、早めに病院を受診して診察を受けることも大切です。

編集後記

年度が改まり、学校では新学期がはじまりました。桜前線が日本を駆け上がり、日本列島にまさに春の季節がやってきました。気温も上がり、外に出かけるのが楽しみな季節でもありますね。

皆さんは花粉症は大丈夫でしょうか？春は花粉症の時期でもあります。花粉症の方は大変だと思いますが、対策をしっかりとって元気に外に出かけてみてはいかがでしょうか。（切）