

# ゆうゆう通信

平成27年12月1日発行 第17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

## ゆうゆう防災訓練

昨年に引き続き火災を想定した防災訓練を十月八日の夕方より実施し、今回の訓練も地元黒田南まちづくり委員会、自主防災会のご協力及び飯田消防署によるご指導のもとに行われ、ゆうゆう、高松診療所職員を動員しての訓練実施となりました。

みなさんお忙しい中を集合頂き、市瀬施設長、松下自主防災会会長よりあいさつを頂いた後、外が少し薄暗くなってきた午後六時十五分に厨房内で出火した想定で訓練が開始されました。火災報知機が作動し、サイレンが鳴り響き、夜間の想定のために指名された夜勤者役のみなさんが一致団結しての訓練が始まりました。

夜勤者が火災箇所を確認し、模擬消火器を使用しての初期消火を行い、二階三階の模擬入所者（職員）を夜勤担当職員が避難誘導を開始しました。自宅待機していた設定のゆうゆう・高松診療所職員と地元の方が駆け付け、協力し合って避難階段をラップローバルを使用して運搬し、階段下より車いすにより、救護所へ搬送を行いました。

火災報知機のサイレンが鳴ると、訓練であっても慌ててしまい、どう対応したら良いか分からなくなるものです。日頃より、災害への備えが必要であると感じさせられました。

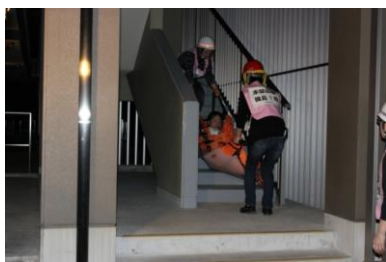
訓練終了後、飯田消防署より講評を頂き、火災現場確認は非常に早く良かった点、北階段の避難時の声かけが良かった点、杖介助、ラップローバルの扱いも良かった点、自主防災会との車いす介助による避難も操作が良く、途中から機転を利かせて一方通行にしたのが良かった点、について評価を頂きました。また、改善点としては、消防への通報は三分で

できたが、火事が確定した時点で通報電話装置の赤ボタンを押すのが良い点、火事の際は煙が発生するので、煙の対策を考えると良い等のご指摘を頂きました。

また、この訓練に先立って、職員を対象に消火訓練、ラップローバル訓練を事前に行っており、火災等の防災に日頃より備えました。

また、施設内はスプリンクラーが設置されており、もしも火災が発生した時でも初期消火は可能と思いますが、今後とも訓練を重ねて、ご利用者の方々も安心して過ごしていただけるようにしていきたいと思えます。火災や災害は無いことが一番ですが、いつ起こるかかわりません。今後は東海、東南海地震がおこる事も想定されておりますので、各ご家庭でも災害への備えをして頂きたいと思えます。

当日は肌寒い中、地元の皆様をはじめとして、ご協力くださりありがとうございました。



## 運動会 二階

今年の種目は、玉入れ、紐つなぎ、輪送りを行いました。元氣な選手宣誓に始まり手作りの旗を持った応援団の応援で競技は大盛り上がりでした。玉入れの玉は、新聞紙と色ガムテープで作った利用者様と一緒に準備しました。紐つなぎの紐を入れる箱も利用者様と一緒に作った物です。普段、一緒に過ごす時間が少ないのですが手作業をしながら運動会の準備を一緒に勤める事が出来ました。お昼には、おでんを皆様と一緒に作り美味しく頂きました。本来なら、清々しい秋空の下外で行う運動会ですが、ゆうゆうの中でおでんと共に温かい雰囲気運動会が行われました。



## 運動会 二階

十月二十日(火)に二階の入所者の方と職員で秋の運動会を行いました。十月に入りそれぞれのチームで競技の練習を重ねましたが、当日は練習の成果を十分に発揮できました。競技はいろんな長さの紐をつなぐおみくじリレー、棒だけで隣に輪を送る輪送り、仮装した職員が邪魔をする玉入れ、最後におまけでまんじゅう食い競争をしました。とても盛り上がり、笑い声や応援の音が響き渡りました。また飯田女子短期大学の生徒さんや先生も加わって、賑やかな運動会となりました。玉入れ競技では職員のおかしな仮装もあり皆さんに喜んでいただけたのではないかと思います。来年もぜひ運動会で利用者の皆様の元氣な姿を拝見したいと思います。



## 運動会 通所リハ

十月十三日～十六日まで四日間にわたり「ゆうゆう通所リハビリ大運動会」が行われました。競技は毎年恒例の「玉入れ」、「ひもつなぎ」、「パン食い競争」に今年は新たに「穴あきボール送り」を行いました。穴の開いた段ボールを四人で持ってボールを落とさずにゴールまで運ぶ競技です。利用者の皆様は、夢中になって玉を投げたり、紐を引いたりしていました。短い紐を引いた瞬間の顔は何とも言えない表情でした。普段あまり動かない、痛くて動かせない手や足を動かしたり、夢中になって参加して下さいました。今年も大変盛り上がり、ゆうゆう通所リハビリ大運動会は閉幕しました。





## ゆうゆう新任職員紹介



栄養係(調理員)

滝沢邦子

八月より栄養管理係で調理員として、お世話になっております。

不慣れな事ばかりで、ご迷惑をおかけしておりますが「美味しい！」と喜んで頂ける笑顔を楽しみに頑張つていきたいと思ひます。宜しくお願い致します。



看護係(二階B)

竹村弘美

平成二十七年十月一日から、飯田市立病院から移動となり、二階Bチームへ配属となりました竹村 弘美と申します。設備の整ったきれいな環境で、利用者様との関わり等を新鮮に感じながら働いています。先輩の皆さんが、他職種同士連携し個別性に合わせ丁寧なケアを提供する姿や、早出や夜勤でもパワフルに働く姿を見習つて、私も頑張ろうと思ひます。

## 敬老会(二階)

九月十六日水曜日に敬老の日を祝い敬老会を開催しました。

二階では今年度百歳と八十八歳を迎えられた方に代表で皆さんの前に出て頂き、受け持ち担当職員やご家族からのお祝いの言葉を伝えました。それに対し皆様からそれぞれの想いをご挨拶して頂きました。式典会場の松は、当施設デイケアの利用者様の家族が丹精込めて育てられた品をお借りしたもので、紅白の幕に映え式典会場の雰囲気を感じ上げてくれました。

式典の後は範亜(のりあ)会の皆さんによる民謡をお願いし、そのメンバーの中には八十八歳と九十歳の方がおられ、元気な歌声を披露して頂き、利用者の皆様、職員ともども元気なパワーをたくさん頂きました。午後はカラオケ大会で楽しいひと時を過ごしました。

利用者の皆様の笑顔や感激の涙を見て、いつまでも元気で過ごせるよう、職員一同願う一日でした。



## 敬老会(三階)

三階のさくら・すみれユニットの敬老会では、午前中の催しとして、フラダンス・ウクレレと「ユカイナ」という楽器を使った演奏者をお招きしました。ユカイナの演奏に触発されてか、利用者様のハーモニカ演奏が加わり、即興の合奏が行われました。利用者様・職員共々、その演奏に合わせて歌を歌い、場が一気に盛り上がりました。ボランティアの方へ利用者様からのお礼の挨拶をする中で、詩吟を吟じる利用者様もいて、終始盛り上がりました。

午後には式典が行われ、九十歳以上の利用者様にはワッペンを付け、雰囲気を出しました。長者・年祝者の紹介の後、職員手作りのカードを手渡しました。その後、作業療法士による体操も行われました。普段なかなか体を動かさない人も積極的に参加し、声を出したり体を大きく動かしたりして、職員とともに軽く汗をかきました。

利用者様の元気な姿を目の当たりにし、来年もまた元気な姿でこの日を迎えられるよう、利用者様に寄り添つていこうと思ひます。



## 今月のボランティアさん

十一月四日午前九時より例年ボランティア活動を頂いている日赤奉仕団による迎冬奉仕が行われ、今年度は日赤奉仕団座光寺分団の八名の団員さんによる清掃等のボランティア活動を頂きました。

二階・三階のベランダ手すりや室外機の清掃、窓の棧の清掃、四か所ある非常階段の清掃、夏場に大活躍したグリーンカーテンのツル草の除去等、主に室外の清掃をして頂きました。

職員は普段の業務に多忙なためなかなか手が回らずにいる状態であり、このようにボランティアの方々には清掃等のご協力を頂くことが非常に助かります。

座光寺分団の皆さんによる迎冬奉仕活動は今回が初めてでしたが、お越し頂けるとのうれしいお言葉を頂きました。



## 介護ワンポイントアドバイス⑩

### 認知症の方との

### コミュニケーション

六五歳以上の四人に一人が認知症になると言われる程「身近な病気」になっています。認知症の方とコミュニケーションをとる為に色々な技術があります。認知症のケアとして、現在、注目を集めている手法の「ユマニチュード」をご紹介します。「ユマニチュード」とは、認知症高齢者に対して介護の現場から生まれた方法で、話しかけたり、スキンシップを図る事で、認知症の方が自力で立ち生活する事を大切にしています。

①『見る』正面で、目の高さを同じとし、近い距離から見つめる。視野が狭くなりがちな認知症の方を驚かす事なく接する事ができます。目が合ったら二秒以内に話しかけるとよいと言われています。

②『話しかける』優しく前向きな言葉を使い、介助する際にもいきなり身体に触れるのではなく、触れる部分を先に言葉で伝え安心感を与えてあげます。出来る限り目を合わせながら話しかけると良いでしょう。最後に思いつき笑顔で「また、お会いしましょう」と声を掛けて別れます。

③『触れる』スキンシップを図ります。腕を上から掴むのではなく優しく、背中をさすったり歩く時にそっと手を添えてあげる等。安心出来るようにします。ハグする事は、記憶力を高め認知症予防にも効果あるとか。

④『立つ』自力で立つ事を大切にします。立つ事で、筋力の低下を少しでも防ぐ事が出来ます。座ったり寝たりしている時よりも視界が広くなり頭に入る情報量を増やす事ができます。

ハグとは・・・抱きしめる事です。ハグする事で、ドーパミンが促進されストレスが解放されたり、モルヒネの六・五倍と言われるほど鎮痛作用がある物質が分泌され、痛みを和らげる効果もあります。医療の現場では「ハグヒーリング」も行われています。認知症の方への効果は、気持ち安らいだり不眠解消の効果も期待されます。



## 編集後記

日も短くなり、木枯らしが身にしみる季節になりました。我が家の猫も毎日こたつで丸くなっています。今年も暖冬との予報がありますが、雪ほどのくらい降るのでしょうか。大雪にならないといいのですが……。

この時期になると、感染性胃腸炎や、インフルエンザの心配が出てきます。感染予防にはうがい、手洗いが重要です。また、美味しい物を食べて、十分な睡眠をとり寒さに負けないように元気に笑顔で過ごしたいものです。(ひ)