

のんびり人生

No. 77

令和5年6月

<http://www.ccc-21.co.jp/hcn/>



＊きれいな桜が咲いちゅうね＊

「いろいろな手」

ヘルシーケアなはりで勤務し早くも22年。介護のかの字もわからないまま飛び込んだ世界、何度か辞めようかと葛藤した日もありましたが、心臓に毛が生え、根っこが生え居座っている始末です。

顔に艶や張りがあり若かったあの頃・・・今では孫が2人いるばあばになりました。

22年の月日の中で、楽しい事、悲しい事、たくさんありました。日々、苦戦している中、脈をとらせて頂く為利用者様の手に触れた時「あんたの手は冷たいね私が温めてあげる」と言われ優しく私の手を握り温めてくれました。その時のとても温かくやわらかいおばあちゃんの手は忘れられません。私もこんなおばあちゃんになりたいと思いました。孫が生まれ病院から戻り初めての抱っこ、小さな赤い手を優しく握りました。孫も小さな手でばあばの指を握り返してくれました。その時に、3人の息子たちも生まれたとき小さな手を握り、また握り返してくれた事を30年前になります思い出しました。30過ぎた息子の手を今、握るなんてことをすると「きもっ」と言われるでしょうね（笑）

今は、自然に利用者様の手を握っていることが多くなった気がします。ごつごつした手、畑仕事をした手、機械で挟まれ不運に指をなくされた手、やわらかい手、冷たい手、温かい手、ガサガサした手、本当に様々な手があります。長い人生苦労もされた方もおられると思います。それが今の手となっているのではないのでしょうか。

そして、悲しいことではありますが、最期を迎えられる方がおられます。その際、体をキレイにさせて頂き合掌の手にする際、ありがとうございましたと手を握りお別れをさせて頂きます。

これからもたくさんの方と出会い、手を握りたいと思います。また皆さんも、時には誰かと手をつないだり握ってみてはいかがでしょうか。いろいろな思い出がよみがえってくるかもしれませんよ。

入所課チーフ
米良 康子



お誕生日

おめでとうございます

入所利用されている方で百歳以上の方のお誕生日会の様子です。山本伊勢美様が百五歳、山本玉江様が百一歳のお誕生日を迎えられました。今回も栄養士さんが美味しいケーキを用意してくれました。

これからもお元気でお過ごしくださいね。



モネの庭に行ってきました

コロナウイルスも少し落ち着いてきたので、北川村のモネの庭へ行ってきました。

天気も良くてチューリップやポピーが満開で、とても気持ち良かったです。また秋にも行きましょうね。



山菜取り

山菜の季節がやってきました。今年も外に出る事の出来ない利用者様に代わって、職員がイタドリを採ってきました。

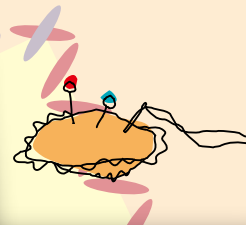
職員が「どうやって料理したらいい？出汁は何を使う？」と聞くと「お揚げで煮いたらいい。出汁はだしの素を入れたらいいわね」と教えてくれました。

どんな料理が出来るのか今から楽しみです。



楽しい手作業

通所リハビリの利用者様の手作業の様子です。刺繍をされる方、糸で小鳥の飾りを作られる方など、思い思いに楽しまれているようです。お隣の利用者様と「こればあでかまん」「もうちょっと切った方がいいね」などと会話をしながら一時間皆さん一生懸命に取り組まれています。次はどんな作品が出来上がるのか楽しみです。





ノーリフト全体研修会



令和4年4月に第3回ノーリフト全体研修会を開催しました。

研修会は、

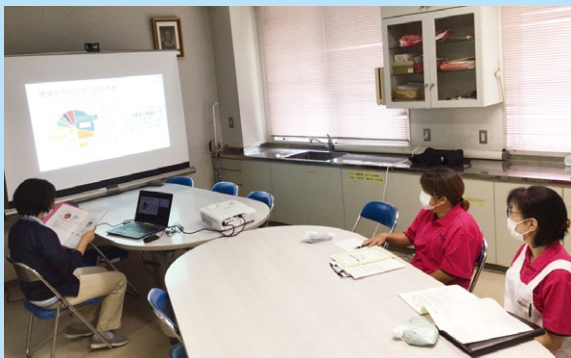
- (1)労働安全衛生法の現状結果報告
(ノーリフト委員会)
 - (2)ノーリフトの視点を活用した褥瘡・拘縮予防の取り組み (NST委員会)
 - (3)ヒヤリハット実施報告 (通所、さくら)
 - (4)講話 (吉本施設長)
- の内容で開催しました。



ノーリフト新人研修



ノーリフト新人研修会を開催しました。
写真は講義の様子です。



*** 新人職員を対象に、ノーリフトについてのアンケートを実施しました。 ***

質問：ノーリフト新人研修を受け、実際に業務や私生活に取り入れてみてどうですか？

外来 小松 恵美子さん

私自身腰痛があるので、ノーリフト研修を受け、荷物を持ち上げる時、膝を曲げて持ち上げる事や、支持基底面を広げる事で身体への負担が減らせるという事が分かり、動作をする前にちょっと考えて動けるようになりました。

病棟 谷山 佐代さん

40年近く「抱える」「持ち上げる」の～ノーノーリフトケア～をし、腰痛も仕方のないもの...という考え方をしていました。この度ノーリフトケアの研修を受け、目から鱗が落ちた気持ちになりました。現場では用具を活用する場面が少ないのですが、今迄面倒でしていなかったベッドの昇降や不良姿勢では作業しないという意識が身に付いて来ました。まだまだ用具の使用に不慣れですが、どんどん活用して行きたいと思います。

病棟 高松 優子さん

身体、腰にあまり負担はなくなりましたが、リフト移乗は実際使用すると時間がかかり難しいと思いました。研修で習った手順を守り、慣れていきたいです。

家族が物忘れで困っている人へ

作業療法士 北村 貴裕

●年をとることで脳は萎縮する？

一般的に年を取ることで脳は萎縮します。萎縮していくことで物忘れが起こり、進行していきます。物忘れは「膝が痛い」と同じくその人にとっての困りごとの一つです。目には見えない困りごとは理解をされにくく、知らず知らずのうちに失敗を積み重ねて落ち込み、「自信を無くした状態」になっていきます。その反面、「自信がある活動」であるご飯やトイレや手作業などの行為は自ら取り組むことができ、物忘れをできる限り予防していくことはできます。

物忘れがあっても、「出来る自信がある活動」は自ら取り組むことが出来ます。自身のある活動はどんどん取り組んでみてはどうでしょうか。

●良い関わり（認知症状の予防）とはどんなものがあるか？

高齢になるにつれ、物忘れはひどくなり言動や行動で示すことは難しくなっていきますが、最後まで感情は残り続けるといわれています。

本人が失敗しても、優しく受け入れ失敗した事にしなければ、落ち込むことは少なくてすみ、自信を無くすことは少なくなります。このように感情に寄り添った関わり方を行うことが好ましいとされています。

①関わる上での基礎

●受容する（否定しない）

自宅にいるのに「家に帰りたい」と言われれば、誰でも「家はどこでしょ!」と言いたくなります。しかし、どんな言動も否定はダメです。

例：「家に帰りたい」→「家に帰りたいがやね。そうやね。」

●共感する

その人が話している世界に自分を置いてみたり、相手の表情や身体の素振りを真似すると、共感されていると感じやすくなり安心感が生まれます。

●嘘をつかない

「家に帰りたい」という訴えに対して「後でお迎えの方が来るからね…」などその場しのぎの嘘をつくことは、認知

症の方の人としての尊厳を無視することになります。嘘やごまかしは基本ダメです。

例：「家に帰りたい!」→「後1時間くらいで病院の受診を終わらせて帰るからね。」

②安心感を与えるための行動とは？

●低くてゆっくりした声

聞き取りやすく温かみのあるトーンで話しましょう

●タッチング

身体にやさしく触れて、そばにいるという安心感を伝えましょう

●ミラーリング

相手の姿勢・動作・声のトーンを真似して共感する姿勢を見せていきましょう

山口県下関市豊浦町川棚温泉が発症の麺料理だと言われています。
西南戦争の際に薩摩軍の兵士たちが野戦の合間に野草やジビエの肉を焼いて食べていた話をヒントに温泉旅館の方が開発したそうです。

栄養士 福本つや子

瓦そば



材 料

- ・茶そば半生麺（又は乾燥麺）……………1玉（40g）
- ・牛肉（バラ肉や細切れ）……………50g
- ・卵……………1 / 2コ
- ・レモン……………1切れ
- ・大根おろし……………適量
- ・ネギ（小口切）……………適量
- ・七味……………少々
- ・油……………適量
- ・市販の麺つゆ

作り方

- ①乾燥茶そばを表示より短めの固めで茹で流水で洗いしっかり水を切ります
- ②牛肉をフライパンで炒め砂糖、醤油、酒で甘辛く味付けします
- ③卵に砂糖、塩で味付け薄焼き卵を焼き細切りにして錦糸卵を作ります
- ④レモンをスライスします
- ⑤大根おろしを作ります
- ⑥市販の麺つゆを温めます
- ⑦ホットプレート又はフライパンに油を入れ①の茶そばを炒めます
- ⑧茶そばを炒めたら②の牛肉③の錦糸卵、ネギをのせレモン大根おろし（七味入）をのせます
- ⑨温かい麺つゆにつけて食べます

新 人 紹 介

- ①仕事で頑張りたい事
②私の夢



入所課 町田 和美

①患者様、利用者様の事を考え仕事をしたい。私は、色々勉強不足なことが多いので仕事を通して色々なことを学んでいきたいです。
②40代になり、子供ができたので育児と仕事の両立と色々大変ではありますが、残り半分くらいの人生の中で まだまだ色々経験し、家族で楽しく子供が元気ですくすく育ってくれればいいです。

入所課 ディンダ ロヤナ

①言葉の心配はあるが、なんでも頑張っていきたい。
②日本で培った介護の経験を活用して、両親の介護を行いたい。

入所課 アニ クルスム

①利用者様のケアを積極的に取り組みたい。
②N3をとって介護福祉士になりたい。

入所課 淡路 真也

①少しでも早く利用者さんと職員さんの顔と名前を覚えたいと思います。それと仕事の事も少しでも早く覚え皆さんの役に立てるようにになりたいです。
②3年間頑張る資格を取りたいと思います。

入所課 中川 優美

①少しでも早く利用者さんや職員さんの顔と名前を一致させて、ヘルシーケアなはりに関わる人達の役に立つことと、利用者さんにたくさん笑顔になってもらえるように頑張りたいです。
②死ぬまでにたくさんのきれいな景色を見つきたいです。

総務課 樋口 則孝

①主に営繕、事務関係を担当しますので、皆様の迷惑にならないように頑張っていきたいと思います。
②コロナ禍ですが、時機を見て海外旅行に行くのが夢です。

栄養 渡辺 琴絵

①職員のみなさん、利用者のみなさんの顔と名前を早く覚えて、少しでも力になれるよう頑張りたいと思います。
②海外旅行。

病棟 谷山 佐代

①元気いっぱいの日常を過ごす。
②孫を見たい。

病棟 高松 優子

①優先順位を考え、日々の業務を安全に行う。早く業務に慣れる。
②旅行。

病棟 安岡 千香

①トイレ介助、食事介助の時、その他患者さんに怪我などさせないように気を付けてゆっくりする事。
②ハワイ旅行(移住)。

外来 小松恵美子

①患者さんと信頼関係が築けるようになります。
②ゆっくり旅行に行きたいです。

はまうづ医事 前田 美保

①全てにおいてポジティブ思考で考え、自分を大切に、頑張りすぎず笑顔をもって仕事に向き合いたいと思います。
②「生涯現役」で人と関わりをもちたい事、健康で目指せ100才！ 目指せのんびり人生！

第22回 高知県介護老人保健施設大会

3月4日(土) 3年ぶりにリモートでの開催となりました。特別講演「認知症高齢者の支援」とパネルディスカッション「COVID-19のクラスター対応を事例から学ぶ」として3施設からの発表がありました。当施設も昨年末から年頭にかけてクラスターを経験し、終息後全職員にアンケートを実施。よかったこと、つらかったこと等職員の貴重な声をもとに看介護部長森口より報告をさせていただきました。5月から第5類に移行しますが今回の経験を無駄にせず、利用者様・職員共々安心した日常を送っていけるよう備えていきたいと思っています。





外国人技能実習生実習終了。リスカ アグスティアニさん、フェビ フリネラ サリさん、ダシドルジ バヤルマさんが帰国しました。

3年間お世話になりました。

協力を本当にありがとうございました。
色々な知識と経験を得ることができました。
仕事でミスが多かった事をお詫びします。
そして、私たちによく教えてくれた皆様に
とても感謝しています。辛抱強く、日本で
得た知識をインドネシアに適用できる事を
願っています。改めて感謝を申し上げます。
お体に気をつけて、またの機会にお会い
できますように。私たちは医療法人
仁智会で働けて幸せです。

2023年1月11日 リスカ



私がヘルシーケアなはりさんで働いていた日々が忘れがたい3年になりました。初めて就職したあの日を昨日みたいに覚えている。

本当に優しく迎えてくれた皆さんの顔が忘れないものです。慣れない仕事で分からない事がたくさんあっても、デイの上手な上司の方が飽きずに指導し、教えてくれたおかげで仕事ができるようになり、初級試験、最後の試験も無事に受かりました。

デイのスタッフとして仕事しながら同僚の方の真面目さ、色々良い点、日本人の魅力を感じ、本当に誇りに思います。仕事をするほど利用者様のことに慣れて今帰って来ても恋しく思います。

帰国後、日本で積んだ経験をいかし、自分の小さい利用者センターを作るつもりです。皆さんに本当に感謝しております。お元気でね。

モンゴルからバギーです。

to my lovely ヘルシーケアなはり

皆んなお元気ですか？私は無事インドネシアのパターンにつきました。ヘルシーケアなはりで仕事していたのは本当に感謝してます。初めてヘルシーに来た時に色々不安がありました。「私の日本語がまだ下手なので大丈夫ですか？」「日本人は外国人に対してどう思いますか？」「ヘルシーの職員は優しいですか？」と思いました。でもそれは自分の不安だけでした。時間が経ったあとで介護の仕事が慣れていって、日本語がだんだん上手くなって、ヘルシーの職員と仲良くなりました。もし分からない事があったらゆっくり教えてくれました。利用者様と関係を作って家族のようになり、本当に助かりました。インドネシアの家族と離れてるのに、日本の家族がいるから寂しくなかったです。今、3年間が終わりました。インドネシアに帰りました。ヘルシーで仕事をしていて、奈半利で生活して、いい思い出になりました。ずっと皆んなの事、心の中にしまっています。3年間ご協力頂きありがとうございました。3年間お世話になりました。これまでありがとうございました。インドネシアで頑張ります。フェビ



ほがらかライフ前移動販売!!

毎週木曜日 10時55分頃

毎週金曜日 15時頃

お近くにお越しの際は

ぜひお立ち寄り下さい。



医療法人仁智会
ホームページ & FB

ホームページ



Facebook



介護老人保健施設
ヘルシーケア **なはり**
TEL: 0887-38-5566
FAX: 0887-38-5564

はまうづ医院
TEL: 0887-38-2718
FAX: 0887-38-3721

医療法人 仁智会
Clean Careful Comfortable Communication
高知県安芸郡奈半利町乙 3740-1

ヘルパー
ステーション **さくら**

TEL: 0887-38-8605
FAX: 0887-38-7007

居宅介護支援事業所
ケアプランナー **ハース**

TEL: 0887-38-7845
FAX: 0887-38-7007

サービス付き高齢者向け住宅
ほがらかライフ

TEL: 0887-38-8855
FAX: 0887-38-7007

医療法人仁智会の理念

- ◆Clean 清潔な
- ◆Careful 大切に
- ◆Comfortable 心地よい
- ◆Communication 共感する

私たちは4つのCを大切にします。