


その人らしく 生きる

2020
令和2年10月
NO. 81

■発行
社会福祉法人
みかたこぶしの里
兵庫県美方郡香美町小代区神水638
TEL.(0796)97-2725 FAX.(0796)97-2967
《HP》<http://kobushinosato.jp/>
《E-mail》kobushien@iris.eonet.ne.jp

 **みかたこぶしの里**
フェイスブック情報発信中



<https://www.facebook.com/mikatakobushinosato/>



(於: 村岡区相岡)

おもな内容

むらおかこぶし園 暮らしのひとコマ 2	グループホームむらおかの空 夏の風物詩に触れる 7
むらおかこぶし園 ボランティア交流会・たんぼほカフェ 3	第三者サービス評価委員より 8
こぶし園 北山町が新しくなりました こぶしの里通所介護事業所 里餅づくり 4	運営推進会議にて 第三者サービス評価を実施しました 9
こぶしの里居宅介護支援事業所 季節の変わり目に体調を崩さないために 5	ありがとうございました 入居希望者待機情報・編集後記 10
デイサービスいそうの花 口腔ケアの必要性 6	

暮らしのひとコマ

～笑顔多き
日々を～

新型コロナウイルス感染症の予防のため、交流や外出は控えています。中でも楽しみのある暮らしとなるよう、またその人らしく過ごしていただけるよう支援に努めています。



ボランティア 交流会



7月29日、ボランティア交流会を開催しました。
この会は、日頃当園でボランティア活動されている方同士が、情報交換や交流を図る目的で毎年開催しているものです。また、活動の中で気づいたことや感じていることを伺い、入居者の支援に活かす貴重な機会になっています。
当日はクラブ活動や喫茶、清掃美化、縫い物等のボランティアをされている18名が参加され、クラブ活動を担当する職員5名も参加し、意見交換を行いました。

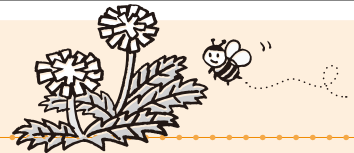
<参加者より>

「喫茶しあわせで、亡くなった方がいると寂しい気持ちになりますが、また新しい出会いがあります。入居者の元気な姿を見たり交流を楽しみにしています」
「朗読クラブでは、入居者にわかりやすく、興味を持てる本はないかと、選ぶのが大変ですが、喜んでもらえると嬉しく感じます」
「新型コロナウイルス感染症が流行っているなか、気をつけていますが、自分が感染源になったらどうしようと心配しています」
「この会で、いろいろなボランティア活動があることを知りました。自分にできることがあれば協力したいです」

今年度は、新型コロナウイルス感染症感染防止のため、一時期、施設への訪問をお断りしなければなりません。ボランティアの方の不安な思いも聞かせていただき、無理のないように参加していただきたいと思っています。

入居者が馴染みのボランティアの方と接している時の表情はとても和やかで、職員も学ばせていただくことがたくさんあります。「新しい交流のあり方」を一緒に模索しつつ、これからも、今まで通りのお付き合いが続くことを心から願っています。

認知症カフェ たんぽぽカフェ



6月30日(火)「たんぽぽカフェ」(認知症カフェ)を、5か月ぶりに開催しました。

今回は地域包括支援センター主催の「第1回らく楽介護教室」を兼っており、但馬長寿の郷作業療法士の中野氏より「あなたの大切な人が認知症になったら・・・」とのテーマで講話をいただきました。

当日は地域住民37名の参加があり、皆さん、講師の話を熱心に聞き、資料を見ながらメモをとっておられる方もありました。



「出張カフェ」始めます

10月27日(火) 13:30~15:00

[場所] 兎塚地区公民館 ミーティングルーム
[内容] 茶話会 リフレッシュ体操

11月24日(火) 13:30~15:00

[場所] 村岡リハビリセンター
[内容] 《第2回らく楽介護教室
~認知症介護者のための排泄ケア~》

12月22日(火) 13:30~15:00

[場所] むらおかこぶし園地域交流広場
[内容] クリスマス会

*全て、会費は100円です。
*送迎をします。希望の方はご連絡下さい。
むらおかこぶし園 94-0051

北山3番地

こぶし園北山町が 新しくなりました

昨年10月に取りかかったこぶし園北山町の改修・増築工事は、2月に無事完了しました。これまでと比べて、プライバシーや羞恥心への配慮が適い、快適に過ごしていただける環境に近づきました。

増築した部分に引越されたある方は、「前よりも広くなり、外の景色がよく見えるようになりました」「新しくなった居室で田んぼの様子を見たり、虫の鳴き声を聴いたりして、季節の移ろいを感じながら過ごしています」とおっしゃっていました。この環境を活かして、入居者の皆さんが安心して暮らせるように努めてまいります。



里餅づくり

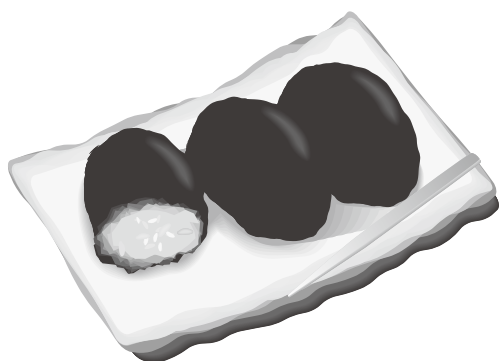


今年も例年通り、里餅を作りました。作り方を利用者の方たちに尋ねると、「餅を丸めてこしあんで覆うんだで」と教えてくださいます。

戦時中以来じゃないか」と寂しそうでした。来年の盆は盛大な盆踊りが行われ、おいしい里餅が食べられることを願っています。

皆さん、黙々と丸めておられました。気がつくと、反対にあんこを餅で包んでいました。「長いこと作らなかつたから忘れてしまった」と苦笑い。できあがった里餅を食べながら、「盆が来た感じがします」「懐かしい味です」と話されていました。

今年も新型コロナウイルスの影響で盆踊りがないため、「盆じゃないみたいですね」「盆踊りが中止になったのは



季節の変わり目に 体調を崩さないために

季節の変わり目になると、「何となく体がだるい」「頭痛や腰痛がある」「イライラする」といった症状を話す人が多くなるようです。

秋は、昼夜の温度差が激しく、体にかかる負担も大きくなります。とくに、加齢により、体温を調整する機能が低下している高齢者は、暑さや寒さに適応することが難しく、体調を崩しやすくなり、ちょっとしたことで風邪を引いたり、食欲が落ちたりします。

また、免疫力や抵抗力が低下しやすいため、十分に気をつける必要があります。

体の不調を起こす原因の一つに自律神経のバランスの崩れがあります。

自律神経の調整がうまくいかないと食欲不振、微熱、倦怠感、不眠、便秘、抑うつ、無気力といった多種多様な症状が出現します。

このような症状をおさえ、今の時期を元気にのりきるには

・ 体を冷やさない

冷たい飲み物は控え、ゆっくりとお風呂に入り、リラックスしましょう。

・ 水分を積極的にとる

秋は喉の渴きを感じにくくなります。その分、積極的に水分をとることが大切です。定期的に水分をとりましょう。

・ 太陽の光を浴び、適度に体を動かす

太陽の光を浴びることで、自律神経の働きを高めます。朝日を浴びながら、ウォーキングや散歩を行いましょう。

・ バランスの良い食事をとる

バランスの良い食事を三食、決まった時間に食べましょう。特に、朝食をきちんととることが大切です。

・ 良質な睡眠をとる

睡眠は、心身を疲労から回復させることに必要です。しっかりと睡眠をとりましょう。

・ 服装を工夫する

温度に合わせて、脱ぎ着できるものを選びましょう。



体調を崩しやすい秋は、日頃から食事に気を配り、運動などで体調管理をすること、しっかりと休むことが重要です。昔から言われることばかりですが、とても大切なことです。寒い季節に向けて、力を蓄えておきましょう。

口腔ケアの必要性

をご紹介します。

口腔ケアは、口の中だけでなく、体全体の健康を維持するために必要です。口腔機能が低下すると、嚙んで味わう動作、飲み込む動作をスムーズに行えず、十分な栄養をとることができなくなり、そんな状態が続くと、認知症の進行や摂食障害の悪化につながる可能性があります。

今回は、いそこの花で口腔ケアに取り組むIさん

Iさんは、平成30年9月に変形性パーキンソン症候群と診断されました。一ヶ月後には認知機能や下肢筋力が低下し、介護保険を申請。12月から、いそこの花を利用されました。Iさんは常に小刻みに震え、しゃべりにくそうでした。食事は粥と軟菜で、パサパサしたものはとろみをつけましたが、飲み込みにくそうでした。

翌年の夏になると食欲が減退し、飲み込むまでに時間がかかるようになってきました。体重が減少し、誤嚥性肺炎のリスクが高まったため、令和元年9月、県外の病院に入院されました。しかし、嚥下機能は回復せず、誤嚥の危険性があるままです。10月から利用を再開されました。

た。食事はミキサー食を用意しました。

食事は見た目も大事で、目で見て「おいしいもの」と認識できて初めて食欲が出ます。そこで、Iさんの視覚に訴えかけられるよう、形のあるゼリー食にしたのが今年5月のことでした。型抜で形に変化をつけ、スプーンの大きさや形状、盛り付ける器にも配慮したので。また、口の開閉に関係する頬や首の筋肉が弱く、食べこぼしやよだれの原因になっていたことに着目しました。

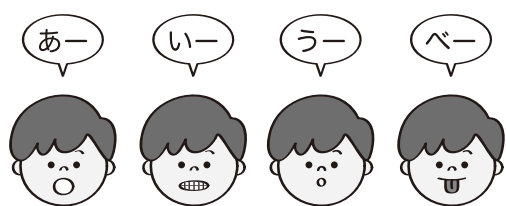


いそこの花では、月に一度、歯科衛生士による専門的なケアを行っています。食事の前に映像を見ながら「健口（けんこう）体操」や「パタカラ体操」「あいうべ体操」などを実施します。それらに加えてIさんには、口を閉じるためのトレーニングとして「口すぼめ体操」をお勧めしました。これは、ストローを口にくわえて落とさないようにするものです。続けた結果、よだれや食べこぼしが少なくなりました。食べる量も安定し、声を出すことが少しずつ増え、歌われるようになり、食事に対する気持ちが変わり、意欲につながるのを見て、口腔ケアはとても重要だと認識を新たにしました。

口腔ケアは、インフル

エンザにも効果があるそうです。また、日本歯科医学会連合は、「新型コロナウイルス感染症の予防には口腔ケアが重要」というメッセージを出しています。

これからも口腔ケアに取り組む、利用者のみならず、元気に暮らすことができるように努めたいと思います。



あいうべ体操

夏の風物詩に触れる

新型コロナウイルスの影響で、地域の行事の中止が相次いでいます。そんな中であって、夏の雰囲気味わっていただけけるようにグループホームの玄関先で花火の鑑賞会をしました。

手持ち花火に火がつくと、少し驚かれますが、鮮やかに発光する花火に見入って「花火は生まれて初めてします」「昔は家でよくやりました」と会話が弾みました。線香花火は誰が一番長持ちさせるかを競いました。夏のひと時を和やかに過ごされま



した。

昨年から仏壇にご飯とお水をお供えすることが皆さんの日課になっています。お盆が近づくと仏壇にお団子、なすやきゅうりの精霊馬のお供えをしました。13日には仏壇の前に集まり、線香を手向け、亡くなった方を偲んでおられました。

岸本さんは、新型コロナウイルスの影響でできなかつた、亡くなった息子さんの墓参りのことを気にされていました。ご家族へ了解をいただき、職員と一緒に出かけることにな

りました。お墓にお花を供え、家にも立ち寄って仏壇に手を合わせました。その時に、形見の着物を手渡されました。岸本さんは、着物を大切に受け取り「いつでも来たらええで」と声をかけられると涙ぐんでおられました。

外出の機会は少なくなりましたが、思い出のある場所への外出、馴染みの人との交流の機会をつくりながら「その人らしく生きる」を支援したいと思えます。



第三者サービス評価委員より

令和2年7月3日に、特別養護老人ホームむらおかこぶし園にて、第三者サービス評価委員による実地評価がありました。委員よりお寄せいただいた評価シート（講評）の一部を紹介します。

評価施設 [特別養護老人ホーム むらおかこぶし園]
サービス評価委員 岡田 奈智子氏（村岡区板仕野） 西田 昭夫氏（村岡区日影）
岸本 典明氏（村岡区相岡）

1. 良かった点

入居者が落ち着いて穏やかに生活されていました。廊下や居室が広く明るく、緑の植物が多いことで気持ちが安らぐと感じました。

質の高いケアを実践するために「ノーリフティングケア」を推進されています。入居者が心地良く生活でき、ご家族も安心して介護をお願いできるためには、まず職員が精神的に余裕を持ち、働きやすい職場である必要を感じます。仕事量の適正化は勿論のこと、職員間でうまくいかなかった対応を振り返り共有し合うことは大変よいと思います。是非、続けていただきたいです。

「出張介護予防教室」や「介護技術講習会」は大変よい試みです。地域社会の中で施設の果たす役割は大きいと感じます。

新型コロナウイルス感染症対策について、職員が感染源にならないよう厳しい姿勢で取り組まれており、安全な日常を維持する緊張感を強く感じました。

2. 気になった点

特浴室（臥位浴用の浴室）が広く、窓の外の空きスペースも含めて、有効活用について検討されてはどうか。

7月の熊本豪雨の教訓を活かし、当施設も裏手に河川があり、避難経路の表示をしたり、入居者の避難方法について再度確認をしてください。

国道482号線への出入り口がカーブになっており、交通事故の危険性があります。施設の表示を見えやすくするなどの対策が必要です。

3. その他

若い方が介護職への夢や希望を抱きにくい現状があると考えます。地域の児童、生徒への啓蒙活動をお願いしたいです。また、今後の人材不足を見据え、外国人の介護職員の育成や、リフトの導入、AI時代の会話のできるロボットなど先駆的な取り組みとして、検討されてはどうか。

ご案内

兵庫県委託事業『介護技術講習会』のご案内

「抱え上げない・持ち上げない・引きずらない介護のススメ」

日時：令和2年11月20日(金) 9時30分～11時30分

場所：むらおかこぶし園地域交流広場

受講料：無料 ※どなたでも参加できます。送迎を希望される方はご連絡下さい。

運営推進会議にて 第三者サービス評価を実施しました

令和2年8月19日、デイサービスいそうの花・グループホームむらおかの空の運営推進会議にて、構成員による第三者サービスの実地を行いました。お寄せいただいた評価シート（講評）の一部を紹介します。

評価施設 「デイサービスいそうの花・グループホームむらおかの空」

1. 良かった点

利用者、入居者の表情が穏やかで、楽しくプログラムに取り組まれていました。デイサービスでは利用者がレクリエーションの際に楽しく過ごせるよう関わるのと同時に、利用者の体調面等を含めた個々の様子の把握に努めており、グループホームでは、入居者が生活の場として安心して過ごせるよう関わっていました。

新型コロナウイルス感染症予防のため外部との交流が難しいなかであっても、密を避けた外出を実施したり、施設内行事も充実させていました。またビデオ通話による家族との交流の機会を設けるなど、工夫して運営をされていました。

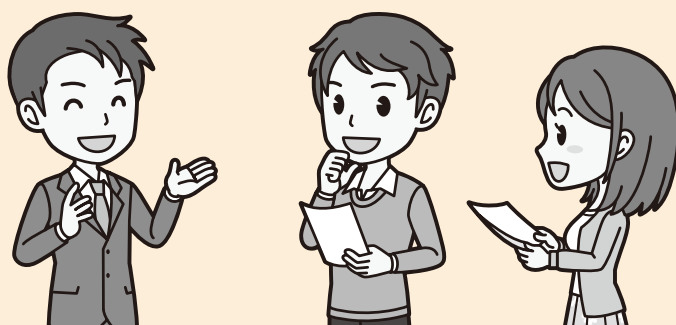
2. 気になった点

施設が河川に近いことから、洪水の災害を想定した取り組みは行われていますが、山側の地滑り等を想定した災害対策についても検討してもらいたいです。

3. その他

洪水や土砂災害等の自然災害が予想される場合には、遠慮なく地元の川会区と連携をしてほしいです。また、近隣住民の一時避難所として施設が対応できるかどうかも検討してほしいです。

外出の取り組みのなかで、例えば、夏であれば蝉の鳴く時間帯に外出し、鳴き声を聴くことで、昔を思い出して懐かしく感じられる機会となるよう、時間的な配慮も希望したいです。



ありがとうございました

ご厚志をいただきました皆様をご紹介します。
 (令和二年六月～令和二年九月までの関係分を掲載)

『特別養護老人ホームこぶし園』へ

● 傾聴

新温泉町 中村すえ子

● 朗読クラブ

香美町小代区

● 園芸クラブ

香美町村岡区 小西佐和子

● 金 銭

香美町小代区 太田垣房子

● 物 品

香美町小代区 藤村 隆夫

● 朗読クラブ

香美町小代区 今岡 和美

● 園芸クラブ

香美町村岡区 藤村 貢

● 金 銭

香美町小代区 光 明 寺

● 物 品

香美町小代区 山井 雅子

● 朗読クラブ

香美町小代区 山本 典子

● 園芸クラブ

香美町村岡区 山本 典子

● 金 銭

香美町小代区 石井美智子

● 物 品

香美町小代区 大倉 友子

● 朗読クラブ

香美町小代区 小西佐和子

● 園芸クラブ

香美町村岡区 山本 典子

● 金 銭

香美町小代区 山本 典子

● 物 品

香美町小代区 山本 典子

『特別養護老人ホームむらおかこぶし園』へ

香美町香住区 村瀬 晴好

● 朗読クラブ

香美町小代区 長野 雅則

● 園芸クラブ

香美町村岡区 對中 廣芳

● 金 銭

香美町村岡区 中島 正通

● 物 品

香美町村岡区 坂本 滝善

● 朗読クラブ

香美町村岡区 安 養 寺

● 園芸クラブ

香美町小代区 上田 通明

● 金 銭

香美町村岡区 西浦 栄子

● 物 品

香美町村岡区 對中 廣芳

● 朗読クラブ

香美町村岡区 坂本 滝善

● 園芸クラブ

香美町小代区 安 養 寺

● 金 銭

香美町村岡区 田中 光男

● 物 品

香美町村岡区 坂本 眞一

● 朗読クラブ

香美町村岡区 中村 和弘

● 園芸クラブ

香美町村岡区 村岡高校ボランティアサークル

● 金 銭

香美町村岡区 森 昭男

● 物 品

香美町村岡区 田中 善野

『特別養護老人ホームむらおかこぶし園』へ

香美町村岡区 今岡 榮子

● 朗読クラブ

香美町村岡区 大倉 友子

● 園芸クラブ

香美町村岡区 大林すみ子

● 金 銭

香美町村岡区 田中 春恵

● 物 品

香美町村岡区 谷口 絹子

● 朗読クラブ

香美町村岡区 福井 恒子

● 園芸クラブ

香美町村岡区 南垣久美子

● 金 銭

香美町村岡区 米沢 芳恵

● 物 品

香美町村岡区 横井喜美子

● 朗読クラブ

香美町村岡区 西村 ゆかり

● 園芸クラブ

香美町村岡区 西村 辰子

● 金 銭

香美町村岡区 山根 勝子

● 物 品

香美町村岡区 西浦 栄子

● 朗読クラブ

香美町村岡区 田路 映子

● 園芸クラブ

香美町村岡区 西谷 春美

● 金 銭

香美町村岡区 西村喜美子

● 物 品

香美町村岡区 平木いつ子

入居希望待機者情報

令和2年9月20日現在

施設名	待機者
こぶし園	111人
むらおかこぶし園	80人
むらおかの空	24人

編集後記

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せず、様々な制約を強いられる生活が続いています。

高齢者は重症化するリスクが高いため、入居者・利用者の皆さんが感染しないよう、感染予防対策を継続しています。

『ウイルスとの共存』『新しい生活様式』が推奨される中であって、施設での暮らしもこれまでとは異なってきました。「3密を避ける」「不要不急の外出を控える」ことが求められるとはいえ、その中でも皆さんに楽しみのある、充実した日々を送っていたら、試行錯誤しているところではあります。

誰もが不安を感じる今だからこそ、正しい情報を基にし、相手の立場で考えて行動できるように努めたいものです。

