茶山のさと便り

2016年早春号

四季折々を、ご利用者とともに過ごしています

１２月

厨房で焼いた大きなパウンドケーキに、ご利用者と一緒にゼリーやクリームをデコレーションして、クリスマスケーキを作りました。吉田施設長も自慢のテノールの声を披露。

１１月

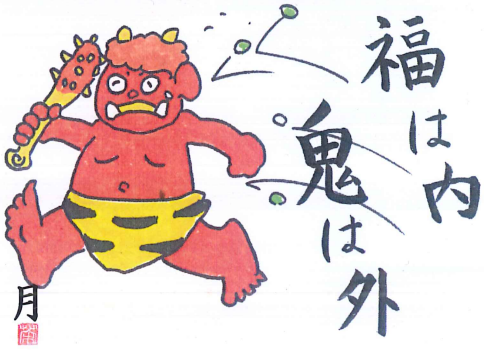
秋めいた日差しの中、屋上菜園でさわやかな汗をかきながら、かわいらしい里芋をたくさん採りました。

１月

茶山のさとのお正月は、元日は京都らしく白みそのお雑煮に黒豆です。

３月

１階のエレベーター前に、お雛さまを飾りました。



２月

人生終末期のケア「看取（みとり）り」・・・

超高齢社会が到来し、人生の最後の場面を迎える場も、病院だけでなく自宅や介護施設など多様化していきます。

介護老人保健施設（通称：老健）と言うと、一般的にはリハビリを行い在宅へと帰っていくための中間施設と位置づけられています。しかし、「入退所を繰り返してきたなじみの施設で最後を迎えたい」、「自宅での看取りには不安を感じる」等、ご利用者とご家族の双方から、老健で看取ってほしいとのお声も伺います。また、長期入所を余儀なくされるご利用者で、入所の経過中に終末期の状態に陥り、施設でて最期を迎えられることもあります。

こうした中、茶山のさとでも、人生の終末期を迎えられるご利用者へのケア（看取り）に取り組んでいます。

茶山のさとには、看護師や介護福祉士はじめ多くの専門職が常駐しており、看取りに対してチームとして取り組めるのが強みです。安らかな死を迎えるための終末期にふさわしい最善の医療・看護・介護・リハビリテーション等を行い、最後までご利用者の尊厳とご家族の思いを尊重できるようなケアを提供させていただきます。

施設内に設置しているターミナルケア委員会を中心として、ご利用者本人の立場に立った尊厳ある看取りの理念・方針・目的を理解するための研修、ミーティング等を適宜開催し、看取りが適切に行われるよう職員教育を実施しています。看取りや今後のことについて不安がある場合は、お気軽にご相談下さい。（N）

～「茶山のさと看取り指針」より要約抜粋～

〔看取りとは…〕

人生の終末を迎える際、人は終末期を過ごす場所及び行われる医療等について自由に選択できる環境が必要である。当施設では、終末期にある利用者に対し、利用者本人の意思と権利を最大限に尊重し、本人の尊厳を保つと共に、安らかな死を迎えるための終末期にふさわしい最善の医療、看護、介護、リハビリテーション等を行う。なお、これらの一連の過程を「看取り」と定義するものとする。

〔終末期とは…〕

多職種、家族等のチーム医療・ケアとの連携による医師の診断に基づいて、心身機能の障害や衰弱が著明で明らかに回復不能な状態であり、かつ近い将来確実に死に至ることが差し迫っている状態が、終末期と考えられる。

茶山のさとのホームページを
新しく作成しました！

http://shinwakai-min.com/cyayamanosato/

「介護老人保健施設茶山のさと」で検索

ぜひご覧ください。

通所リハビリって何どすねん?

通所リハビリテーションは、医師の指示と通所リハビリテーション計画に従い、心身機能の維持回復、日常生活の自立等を目的に必要なリハビリテーションを行うところです。主に体操や、機械を使った機能訓練、レクリエーションといった身体機能へのアプローチを行っています。

また、ご利用者に、麻痺や筋力・体力の低下などの身体の不自由さがあっても、可能な限り自宅で自立した生活、その人らしい生活を送れるよう、社会参加や住宅環境を整える援助も行っています。(A)

痩せている、体重が減ってきた、食事が入らないなど、低栄養状態の方に、栄養改善の取り組みを新しく始めます。看護師や介護士、言語聴覚士、理学療法士と情報共有しながら、体重や、栄養状態、食事摂取量を観察し、通所ご利用時の食事の個別対応や、在宅での食事・間食の取り方についての提案を行っていきます。(T)

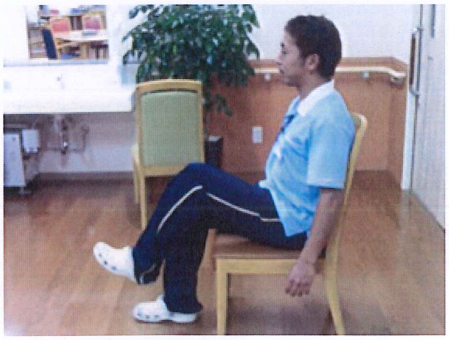
シリーズ 第1回 自宅でできるリハビリテーション

理学療法士
和田啓

このコーナーでは、ご自宅で気軽にできるリハビリをご紹介します。
第1回は「座ったままで行う筋トレ」です。是非チャレンジしてみてください。

■座ったまま、足踏み■

「いーち」「にーい」くらいのペースで、左右20回ずつ足踏みをします。



股関節屈曲筋群(腸腰筋など)などを鍛えます。

階段を上る際や歩行時に足を前方に振り出すときに使います。腰痛を防ぐ効果もあります。

■両手を組んで、足踏み■

座って背筋を伸ばした状態で両手を組み、そのまま足踏み20回

腹筋群・背筋群をバランスよく働かせる効果があります。腰痛予防や転倒の防止に関係します。

専門雑誌やラジオに茶山のさとが登場

管理栄養士の専門雑誌である「臨床栄養１月号」の冒頭５ページに茶山のさとの嚥下食の取り組みがカラーで掲載されました。「嚥下調整食で伝える和のこころ」というシリーズの一つ。

調理師が、ご利用者の食事中の場面に出向いて、生の声を伺い、食べっぷりを見せていただくことが、「食べやすく、おいしい食事作り」のキーポイントだと書いています。（S）

嚥下調整食で伝える和のこころ Vol.4

京料理プロジェクト
―茶山のさとでの取り組み

辻 秀治　志藤 貞子　岸井 多恵

はじめに

ミールラウンドで調理師が利用者さんに会う

見えてきたミキサー食の問題

言語聴覚士からのアドバイス

利用者さんとスタッフからのフィードバック

きざみとろみ食の問題

茶山のさとの志藤言語聴覚士が１月５日ＫＢＳラジオの「笑福亭輝瓶のほっかほっかラジオ」に生出演させていただきました。「高齢者の看取り」をテーマにした専門職のリレートークの最終日です。

原稿を書き、チエックしてもらい、何度も読む練習をしていたのですが、本番１０分前に「雑談する感じでお願いします。輝瓶さんから、質問がでると思いますので、答えて下さいね」と言われ、青くなり汗かきかきの、しどろもどろの本番でした（トホホホ）。内容的には「言語聴覚士」の仕事の内容や、病院や在宅で出会ったターミナルの方との関わりの中で学んだことなどをお話しさせていただきました。人は最後まで人と深く関わることを望まれるのだと思います。食事は重要ですが、それだけにとらわれず、様々な「繋がる方法」を模索していくことが大切だと思っています。（S）

一日限定「嚥下茶屋」オープン

日時：３月２６日（土）
　　１４～１５時＆１５～１６時（事前予約制）

場所：茶山のさと１階

内容：食べたり飲み込んだりが困難な高齢者の方に、
　　安心して大好きな和菓子を食べていただく企画です。
　　茶山のさとをご利用でない方もご参加可能です。

申込み・お問い合わせ：
　　075-712-3663（担当：とこい、つじ）

公益社団法人信和会　介護老人保健施設茶山のさと
〒606-8237　京都市左京区田中上大久保町 15　／　TEL075-712-3663　Fax　075-712-3665
ホームページ http://shinwakai-min.com/cyayamanosato/