

茶山のさと便り

2016年残暑見舞号



通所リハ「誕生日カード」でお祝い

通所リハビリでは、今年度よりご利用者の誕生日に、ささやかな手作りカードをお贈りしています。

誕生日は、一年に一度だけ、自分が主役になれる大切な日。お生まれになった年にどんな出来事があったのかを振り返りながら、歩まれてきた道のり、そしてかけがえのない「今」を一緒にお祝いでできる喜びを、噛み締めています。

どうかこれからの一年も、みなさまが心も体も健康に過ごせますように。一緒に楽しく体を動かしていきましょう！(AR)



ママ&ベビーの会発足☆

茶山のさとに子育てママが集合。今回の目的は、子どものアルバムやフォトフレーム作り体験です。アルバム・アドバイザーをお招きし、子どもの思い出をアルバムに残す大切さ、写真の扱い方、楽しみながらアルバムを作る方法を教えていただきました。

参加者がワーク中、子どもは施設の探検へ。かわいい歩き姿に利用者様達の笑顔が集中します。利用者様1人1人と握手して、まるで王子様のように！

参加者からは「楽しかった！」「久しぶりに工作してみたいに没頭した！」「次はお友だちも誘いたい！」などの感想が寄せられました。

毎月第3土曜日午後2～4時が定例。育児の学習会や調理実習、利用者様と子どもたちの交流の機会も作っていきたいと思います。(TK)



♪♪次回の予定♪♪

9月16日(土) 午後2時～4時 茶山のさと1階機能訓練室にて
テーマ「キャラに頼らない子ども喜ぶお弁当」 参加費 100円(おやつ代)

一瞬一生も美しく～化粧療法講習会参加

7月13～14日、大阪淀屋橋にある資生堂ビルまで「高齢者の整容講座！」お化粧療法に関する研修に行ってきました。



1日目は、「お化粧が与える効果ってなんなんだろう？」というお話。

これまで「身だしなみ」「気分がウキウキする！」など心のケアが重視されていたのに対し、今では「美容マッサージで唾液の分泌が増え、口腔ケアになる」「細かい手作業を行なうことで身体機能がアップ」「お化粧の手順を考える行為からは脳の活性化＝認知症予防にも繋がり、リハビリ効果が期待できる」根拠があるそうです。

2日目は、『いきいき美容教室』と称したお化粧レクレーションを研修生みんなまで再現していきました。

普段化粧を苦手とする私でも簡単にでき、手の動きづらい方でもできるように工夫されています。

茶山のさと療養棟でも、講習で学んだ成果を利用者様にお返しすべく、近日中に「お化粧講習会」を開催予定です。

『笑う顔には福きたる』日々の生活にお化粧を取り入れ、明るい笑顔でいきいきとした生活を過ごしていただきたいと思っています。(S1)

楽しい歌やリズムに合わせて
さぁ～みんなパフを持って～
くーる♪くーる♪ポンポンポン♪
あら簡単♡キレイになりましたね。
変わった自分の姿にみんなで大喜び。



シリーズ 第3回 自宅でできるリハビリテーション

ご自宅で気軽にできるリハビリをご紹介します。今回は「椅子を使った筋トレ」です。

【足開き】

左右20回ずつ。
身体が傾き過ぎないように、
股・膝関節が曲がらないように
注意しましょう。

股関節外転筋群(中殿筋等)を
鍛えて、歩行時の側方へのふ
らつきを予防します。



【足後ろ引き】

左右20回ずつ。
身体が前に傾き過ぎないように、
膝関節が曲がらないように注
意しましょう。

股関節伸展筋群(大殿筋・ハ
ムSTRING等)を鍛えます。
立位保持、歩行の際に身体を
支える筋です



利用者様対象に「食べる力検査」実施



茶山のさとはでは、「最後までおいしく食べていただく」をスローガンに、食べやすい食事の改良に力を入れています。

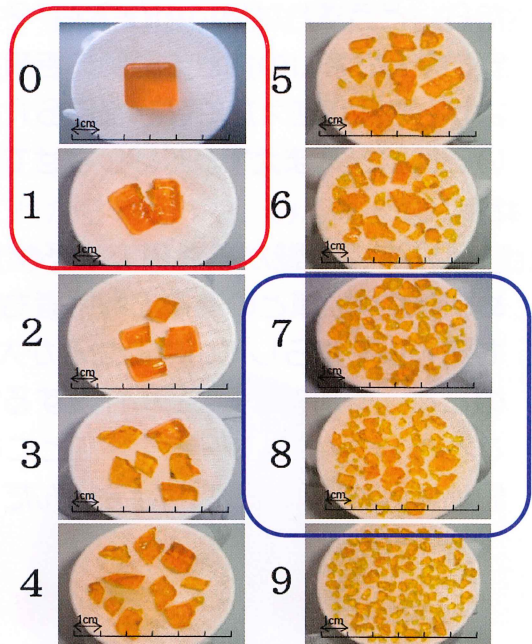
今回、より実態に即した支援を考えていくために、入所・通所の利用者様 32 人に「口腔・咀嚼・味覚・嗅覚検査」を実施させていただきました。その結果の一部をご紹介します。

- ◆口腔内は概ね清潔に保たれていました。
- ◆咀嚼検査用のグミを 30 回噛んでもらい、どのくらい噛めたかを評価する検査では、約 7 割の方がグミを 2 つに噛みきることが難しい状態でした。臼歯がない方、または臼歯が義歯の方は、そうでない方に比べかなり咀嚼がしにくいことがわかりました。
- ◆味覚・嗅覚検査では 6~7 割の方が重度の味覚・嗅覚障害という結果でした。ただ、実際の食事場面では「咀嚼」の要素が加わるため検査上は重度の障害と判定された方も、ある程度は味や香りを感じることはできているようです。

この結果をもとに、どうしたら、より「おいしさ」を感じていただける援助ができるか職員一同知恵をしぼっていきたいと思っています。(SD)

↓検査を実施した利用者様の内7割の方が、下記のグミを2つに噛み切ることが困難(0)という結果でした。

尚、成人の平均は、(7~8)です。



職員研修で日頃の接遇を振り返っています



皆で標語を守りましょう

- ① 怒っては伝わらないよ、その気持ち
- ② 聞こえてる、周りのみんなにその言葉
- ③ 利用者さん、みんなの心で守りましょう
- ④ 親しみと、馴れ馴れしいに線引きを
- ⑤ 意識的に挨拶しよう
- ⑥ 目を合わせ、同じ気持ちで聞きましょう。

研修グループでの研修後一歩だしなみ〜
下のイラストの言葉のぬり絵を付けた方がよいにはありませんか？

「笑顔」について
・笑顔は、
・笑顔は、

「挨拶」について
・挨拶は、
・挨拶は、

「目」について
・目は、
・目は、

「言葉」について
・言葉は、
・言葉は、

療養棟では毎月 1 回、職員対象に接遇研修を開催。言葉づかいや身だしなみ、相手を思いやること等について学習しています。

利用者様・家族様にとって、気持ちよく利用いただける施設であるために、ホスピタリティの向上に、今後も力を入れていきます。

(NJ)



介護懇談会開催しました

患者を介護する家族としての経験から

←お話しする吉田施設長

6月30日に「患者を介護する家族としての経験から～家族の介護が必要になったら～」というテーマで講座を開催。

利用者様・家族様、友の会や近隣の方々33名が参加くださいました。

「自分や身近な人の介護が必要になったら…どうすればいいのか？」そんな不安に対し、茶山のさとの医師の吉田施設長より、難病を抱えたご家族を自ら介護している経験を踏まえて、お話しさせていただきました。

「幅広い分野から活用できる情報を集め、施設や地域との連携で利用者も介護者も安心して暮らしていけることが大切」とのこと。参加者からは、「介護する家族のことを分かっただけに心強く思いました」「私一人ではないんだと思

直しました」との声をいただき、各々の体験談を交流して盛り上がりました。

介護福祉士からは、利用者様の思いを大切に日々介護に取り組んでいることを、看護師からは、介護する家族が元気であることが大切と、お話しさせていただきました。

お楽しみの「おやつ」は水無月！「美味しい！」「利用者さんが羨ましい」と大好評でした。

介護のあり方、自分自身の老後の心配、地域との連携など、当日参加者より投げかけてくださった問題提起をしっかりと受け止めて、次回開催につなげていきたいと思えます。(MR)



吉田施設長が、難病患者支援を目的にチャリティーコンサートを開催します。是非ご参加ください。

日時 9月30日(金) 午後7時開演

場所 ゲーテ・インスティテュート・ヴィラ鴨川

(川端通り荒神口上る TEL075-761-2188)

出演 テノール 吉田和彦 フルート 掛村岳志

ピアノ 掛村早苗

チケット 大人2000円 大・高校生1000円

中学生以下無料

このコンサートの収益金は難病患者支援のため、全国多発性硬化症友の会に寄与します。

お問い合わせは茶山のさとまで。

