

しおかぜだより

～ウイルス感染、防ぎます～

新型コロナウイルスの感染拡大により、スーパーやドラッグストアの商品棚からトイレットペーパーやマスクが消えてからどれくらい経ったでしょう。いまだに、マスクの姿を見ることはありません。

各企業がマスクの生産に取り組んでいますが、需要に供給が追いついていないのが現状です。入手困難なため、マスクを手作りされているご家庭も多いと思いますが、今ではその材料でさえ入手困難な状況になっています。「どこにもマスクないね～。」「そうですね、どこに行ったら手に入るんでしょうね。」と、これはデイケア利用者様と職員の送迎車内での会話です。

当施設でも感染予防対策のひとつとして、一つの物を多くの人で共用しないよう心掛けています。レクリエーションもボールなどを使用する賑やかな運動レクリエーションは控え、手作業や頭の体操などできる限り人同士の接触が少ないレクリエーションを取り入れています。

先日、手作業のレクリエーションとして、マスクを作成してみました。材料が不足しているため市販されている様なマスクとはいきませんが、自宅より持ち寄った布と髪ゴムを使用してのマスク作り。「若い頃は、手で洋服や着物を縫っていたからね～」と利用者の方々。あっという間に可愛いマスクが完成しました。

完成したマスクは自宅に持ち帰っていただきました。心を込めて作ったマスク、きっとウイルスの侵入を防いでくれるはずです。





鶴原施設長のお役にたてば情報第 20 回

～口の衰えは

介護、死亡リスクを高める～



皆様は「8020(はちまるにいまる)運動」というスローガンを聞くなり、目にされたことがおありかと思いますが、この運動は平成元年(1989年)に、当時の厚生省(現厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱した運動です。一生自分の歯で食べることを目標に、80歳で自分の歯が20本以上ある状態を目指す運動です。

平成元年には、80歳以上の方の20本以上の達成率は1割未満でしたが、それから30年経た平成30年には5割に増えました。そして、今度は口腔機能の低下(オーラルフレイル)予防が新たな目標に加わりました。

オーラルフレイルのチェックリストとして表のようなものがあります。お試しください。

年をとり、噛む・飲み込む・舌を動かすといった口の動きが衰えると、健康な人に比べて4年後の要介護や死亡リスクが2倍以上に高まると、東京大学高齢者総合研究機構は報告しています。また、口の衰えは食事だけでなく、会話を減らし社会的な孤立にも繋がる可能性もあると指摘しています。

皆様は、「パタカラ体操」という言葉を聞かれたことがあるでしょうか？この体操は、口の代表的な体操のひとつで、加齢に伴い筋肉が弱ってくると口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。その予防と改善が目的です。この体操の効果は、①噛む力、飲み込む力の維持向上②唾液の分泌の促進③発語がハッキリする④入れ歯が安定する。⑤表情豊かになる⑥口呼吸ではなく鼻呼吸に戻すことで口腔内乾燥を防ぐ⑦いびきや歯ぎしりの改善等がみられます。

「パ」は、唇をしっかりと閉めてからパと言って開く。唇を閉める筋力を鍛える。食べこぼし防止。「タ」は、舌を上あごにしっかりつけ喉の奥を閉めて発語。舌の筋肉のトレーニングです。「カ」は、喉の奥に力を入れて喉を閉めることで発語します。誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングです「ラ」は、舌を丸め舌先を上の前歯の裏につけて発語する。食べ物を喉の奥へと運ぶためのトレーニングです。この体操は食事の前に行うのが効果的です。忙しいときにはできる時に行ってみてください。あわせて食後の1日3回の歯磨きと定期歯科受診も心掛けてください。

オーラルフレイルのチェック表	
質問項目	はい いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2
お茶や汁物でむせることがある	2
義歯を入れている	2
口の乾きが気になる	1
半年前と比べて、外出が少なくなった	1
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる	1
1日に2回以上、歯を磨く	1
1年に1回以上、歯医者に行く	1

合計の点数が	0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
	3点	オーラルフレイルの危険性あり
	4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

※東京大学飯島勝矢教授らの話から作成

～はじめまして、よろしくお願ひします！！



看護師長になりました 土井 恵子

4月より博愛病院より看護師長として着任しました、土井恵子(どいけいこ)と申します。初めての施設勤務でわからないこともたくさんありますが、たくさんのスタッフに教えていただきながら一つずつ学んでいきます。

私の仕事のモットーは、「どんな仕事でも、なにか楽しさを見つけて楽しもう」です。まだまだ学ぶことは沢山ありますが、楽しくやりがいをもって、どんな時でもどんな事でも取り組んでいきたいと考えています。

まだまだ、未熟ではありますが、今までの経験を活かし、ご利用者様、ご家族様が「やわらぎを選んで良かった。」と、思ってくださいようなケア・看護を提供できるよう努力していきます。お気づきの点や、ご要望などお気軽に声をかけていただければ嬉しく思います。

また、現在、コロナウイルスの影響で、ご利用者様、ご家族の皆様にはご不自由をおかけしております。この場をお借りしてお詫び申し上げます。

看護副主任になりました 木村 奈々



4月1日より、博愛病院より看護副主任として異動して参りました、木村奈々(きむらなな)と申します。

これまで、急性期、整形外科、消化器内科、眼科、回復期リハビリテーション病棟での経験がありますが、施設での勤務は初めてとなります。不慣れではありますが、利用者の皆様、ご家族との対話を大切に、寄り添える看護師を目指し、できることから一つ一つ努めさせていただきます。

皆様の笑顔があふれ、安心して毎日を過ごしていただけるよう、これまでの経験を活かし、また今後も自己研鑽に励み、精進して参ります。どうぞ宜しくお願い致します。

～これからも、よろしくお祈いします！！～



介護副主任になりました
長谷 裕之

2月1日より介護副主任を勤めさせていただくことになりました、長谷裕之（はせひろゆき）と申します。

当施設のスタッフの方々に恵まれ、助けていただきながら、日々の業務が行なえることをとてもありがたく、幸せに思います。入職して10年以上になりますが、まだまだ未熟者ゆえ毎日が学ぶことばかりです。

利用者様の立場に立って、安心・安全な毎日を送るために何を望んでおられるのかを常に考え業務に携わり、多職種と連携して利用者様の在宅復帰への支援、また、施設で穏やかに笑顔あふれる生活を過ごしていただけるよう努力してまいります。

初心を忘れず、今後も自己研鑽に励み精進してまいりますので、宜しくお祈い致します。

職員支援アドバイザー
になりました
宅野 安子



やわらぎに15年間勤務しておりましたが、令和2年3月31日付けで退職致しました。皆様には、長い間大変お世話になり有難うございました。この場を借りお礼申し上げます。

この度4月1日から心機一転、職員支援アドバイザーとして週2回（月、木）勤務することになりました。職員の皆様の相談業務に携わることとなり、職員の皆様の働きやすい職場環境作りに一部貢献出来ればと思っております。何かありましたら、遠慮なく旧ヘルパー室のドアをノックして頂ければと思います。長年の経験を活かし、ちょっとしたアドバイスができるかもしれませんし、新しい発見があるかもしれません。気分転換にも是非御利用下さい。

半年間ではありますが、職員の皆様と共にやわらぎを支援できれば幸いです。今後とも宜しくお祈い致します。

～新人です、よろしくお願ひします！！～



介護福祉士です

岸 悦子

この度、3月より入職致しました岸悦子(きしえつこ)です。入職して1ヶ月が経ち、少しずつ利用者様のお名前や様子などがわかるようになってきました。まだまだ新しく知ることがたくさんあり、日々学ばせていただくことが多くあります。

利用者様から、「今日はあるんだね。」「岸さんね、わかるわよ。」など、笑顔で声を掛けていただくことがあり、その笑顔やお言葉が毎日の元気の源になっております。これからも、利用者様の笑顔のため、一生懸命に頑張りますのでよろしくお願ひ致します。

事務職員です

出沢 美菜子



4月1日より事務所で会計を担当することとなりました出沢美菜子(でざわみなこ)です。結婚を期に地元である米子にUターンしました。普段は2人の息子の子育てをしています。

前職でも事務をしていましたが、介護に携わる仕事は初めてです。右も左もわからないのでご迷惑をおかけすると思いますが、1日でも早く一人前になり、みなさんのお役に立てるように頑張ります！ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願ひします。

～納涼祭中止のおしらせ～

当施設では、昨今の新型コロナウイルス感染拡大防止の観点より、夏季に予定しておりました「やわらぎ納涼祭」の開催を中止させていただくことになりました。ご理解のほど、よろしくお願ひ致します。

更に、通年行っております以降の行事の開催の有無につきましては、追ってご連絡させていただきます。

また、現在ご利用者様との面会を禁止させていただいております。引き続きご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願ひいたします。

～ テイケア だより ～

【 グループ活動のご紹介 】

テイケアやわらぎでは午前中、4グループの活動を実施しています。

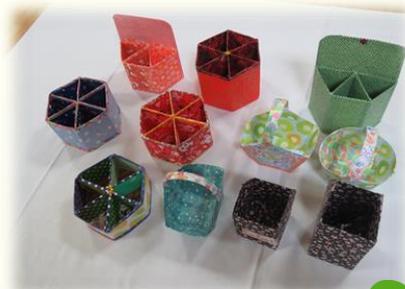
- ①**体操グループ**… リズム体操・ストレッチ体操・ボールを使った体操等、ゲーム感覚で参加できる体操を取り入れ、無理なく体を動かし体操を楽しんでいただきます。
- ②**脳活性グループ**… 記憶力・想像力を高める要素を含んだゲーム、その他計算・漢字・図形・パズル・カード等を用いて、楽しみながら脳活性化に繋げていけるように取り組んでおります。
- ③**創作活動グループ**… 手芸・工作・絵画・ぬり絵・習字等の様々なジャンルに取り組み、「作る楽しみ」「創造する喜び」を感じていただき、日常生活での意欲向上に繋げていくことを目的に取り組んでいます。また、他者との交流の一環として共同制作にも取り組んでおります。

今号では「創作活動グループ」からご利用者T様の作品について紹介いたします。

【作品名】牛乳パックを使用した「鉛筆立て」

ご利用時は個別リハビリや入浴の合間に毎回取り組まれています。自ら牛乳パックを裁断し寸法を測りながら作られています。牛乳パックを色々な形に変えながら作ることが楽しい。また、そういう工夫や計算がよい頭の体操になると話してくださいました。

今までに製作された作品はお孫さんにプレゼントされたり、施設内でも使用させていただいております。これからもたくさん作品を楽しみにしております。



編集後記

現在コロナウイルスの猛威により全国的に行事・イベントが自粛されております。テレビニュースを見るたびに不安な気持ちになってしまう昨今ではありますが、自分にできることは何かを考えながら、1日も早く普段通りの生活が戻り、皆様が笑顔で安心して暮らせますよう願っております。さて、年度もかわり新たなメンバーでの広報誌作りが始まりました。今号は行事の自粛等により少し地味な「しおかぜだより」となりましたが、ご一読いただけたらと思います。

2020 春 広報委員会

しおかぜだより 52号 (2020年 春号)

2020.5月発刊

社会医療法人同愛会

介護老人保健施設やわらぎ

〒683-0801 鳥取県米子市新開 4-11-13

TEL (0859) 31-1000

FAX (0859) 31-1003

H P <http://www.douaikai.net/>

E-mail yawaragi@douaikai.net

【初回発刊日】1996年8月