

第11回  
地域交流会  
8/25(土)15時半~  
開催予定!



## ご本人の満足のために

飛鳥晴山苑では、毎年、第三者機関による評価を受けている。当苑が行っているケアに対して「ご利用者の評価」「ご家族の評価」「職員の評価」をそれぞれアンケート等で細かく集計し、専門の機関が整理し、東京都に提出したうえで、公表されるものだが、最新の29年度にも、それぞれの立場からのさまざまな生の声が集計されている。ご利用者からは、「いい職員がたくさんいて、楽しい」というお言葉の横には「職員が少なく、(希望が)かなうのに時間がかかる」というご意見が寄せられており、ご家族からは「職員はよく勉強している」というお褒めの横に「状況に応じた対応をしてほしい」という厳しいご指摘。総合満足度では「満足プラスどちらともいえない」の合計が、ご利用者からは69%、ご家族からは92%いただいている。一方「不満」についてはご利用者が23%、ご家族は4%という評価。ご本人とご家族の間に横たわる数字の差は現在の特養の社会的ありようが如実に反映されていることの現われか。“特養は「ご家族のために」ではなく「ご本人のために」の視点をもっと明確にせよとのお叱りの数値だろう。明るい希望は「利用者個々に応じたケアへの取り組みができるようになってきた」「自立支援の方向性が見えてきた」「勉強する機会が多い」など職員の前向きな声、多数。開設11年目を迎え、今後に、乞う、ご期待。



まるで  
トレーニング・ジム  
みたい?

飛鳥晴山苑の4階にある「リハビリデイあすか」は、新年度よりトレーニングマシンが新しくなり、一見するとまるでトレーニング・ジムのような雰囲気。新しいマシンでは個人のトレーニング記録をカードで管理するシステムです。そのトレーニングが「きつい」、または「楽だな」と感じると、次回は強度を自動的に設定してくれるというもの。これなら安心して、楽しくトレーニングできそうです。ご興味のある方は、ぜひ一度見学に来てください。



### スタッフ紹介



ケアワーカー (写真左から)

まつなが こういち

松長幸一さん

やまだ ことね

山田琴音さん

さいとう ゆかえ

齋藤由香恵さん

ながしま みか

長島末莉さん

今年4月に入職した4人のフレッシューズ。3ヵ月が経過した今の感想をお聞きた。「毎日ご利用者と「おはようございます」「また明日」とご挨拶するのがとても楽しいです」(齋藤)。「辛いことも確かに多いのですが「ありがとう」の一言でがんばろうという気持ちにさせてもらえます」(長島)。「高校を卒業してすぐ入職しましたが、最近は任される仕事も増えて、やりがいを感じています」(山田)。「思っていたより、ずっと楽しいなあという気持ちです。「ありがとう」といわれるのが、こんなに嬉しいとは」(松長)。4人とも思いのほか楽しく働いている様子。こんなはずじゃなかったと思うことは? と水を向けても

「そんなことないです」と笑顔で答える。

介護の道を志した動機を尋ねると、やはり全員が祖父母との関わりを挙げる。祖父母と同居したり近所に暮らして、お年寄りと話すことが大好きになったという体験は、介護職を選んだ大きな動機になっているようだ(松長・山田)。また、祖父母や曾祖母の介護を見ていて何か援助したいという気持ちが大きくなっていったと話す(長島・齋藤)。

同期の4人で集まることはない? と質問すると「未成年もいますから、お酒というわけにはいきませんよね?」という話に。18歳の山田さんの「ちょっと気が重いです」とのきっぱりした発言に、全員で大笑いになった。

## 高齢者は体温調節が苦手

ケア豆知識 21

ヒトの体には、外の気温が変化しても体温を約36~37℃に保つ機能が備わっています。寒いときには震えて熱をつくり出し、暑い時には汗を出して熱を放出する、その調節を行っているのが自律神経です。ところがこの自律神経の働きは、加齢と共に不安定になりがちで、体温の微調整がむずかしくなってしまいます。高齢者が、ちょっとした厚着や部屋の温度によって、身体に熱がこもり、微熱が出るのが多いのは、この自律神経

の乱れが原因なのです。

さらに高齢になると、体内の水分量が減ってきます。そのため軽い脱水でも汗の出る量が減り、身体に熱がこもってしまいます。高齢者が熱



中症になりやすいのは、この体温調節の衰えが、大きな要因になっています。

もしも、身体に熱がこもってしまったら、小さなペットボトルや保冷剤を薄いタオルで巻き、頭と両脇を冷やす三点クーリングを行います。これにより冷やされた血液が全身を巡り、効率よく体温を下げることができます。夏本番、しっかり水を飲み、体温調節に気をつけて、熱中症から身を守りましょう。

特養・便り・



あっという間に春が過ぎ、本格的な夏がやってきました。隣接する公園の桜も気がつけば桃色から深緑の葉に変わっています。この季節、昼夜の温度差により体調を崩される方も多いのではないのでしょうか？ 熱帯夜での寝不足や暑さからの食欲不振なども、免疫力低下につながるの、しっかり食べてしっかり寝ましょう!! また、高齢になると喉の渇きを感じづらくなり、筋肉量の低下により体内に水分を蓄積できる量が減ってしまいます。脱水症の予防のためにも、こまめな水分補給を心がけてください。まだまだ暑い日が続きますが、夏バテや夏風邪に負けずに、夏を楽しみましょう!

ショートステイ・便り・



写真は、5月に行われた「ホットケーキ作り」と「誕生日会」の様子です。今年のおやつクッキングは「ホットケーキの日」とし、季節に沿った味付け・盛り合わせを、職員とご利用様がいっしょになり楽しんでいただく予定です。また、ショートステイでは「レクリエーション週間予定表」に基づき、ご利用様にいろいろな内容で楽しんでいただけるよう、曜日ごとに実施するレクリエーションを変えていきます。日々のご利用様に楽しんで過ごしていただけるかを、職員一丸となって考え、取り組んでいます。ボランティアの方も随時募集しておりますので、ご興味ある方はご一報よろしくお願い致します。

デイサービス・便り・



リハビリデイあすかは多い日には車5台を使って利用者様を送迎します。車椅子に乗ったまま乗車できるタイプや軽自動車など、車種はさまざま。一番大きな車は8名の利用者様を乗せることができ、「この辺、昔はお店がたくさんあったんだよ」「ここのお店美味しいわよ」など、車内はとても賑わっています。ルートは変更となることもあります。近くにこんな店があるなんて知らなかった」といった新しい発見もあるようで、良い刺激になるよ!と話して下さる方もいらっしゃいました。リハビリデイあすかは運動に特化した半日型のデイサービスです。同建物内には入浴、食事などが行なえる一日型、さらに手厚い介護を要する方達向けのデイサービスもご用意しております。

ケアパートナー・便り・



ご利用者のみな様の多くは、病院(科)にかかられて、さまざまな薬を飲まれています。しかし、正しく飲んでいるのに下剤が効かなかったり(飲み合わせの問題)、管理が複雑すぎて飲み忘れてしまったり、もう飲まなくてよい薬を飲んでしまったりなどのケースもあります。そんな時、ケアマネジャーから、訪問看護や訪問薬剤師に管理してもらうよう依頼しますが、それ以前に、ご本人やご家族が一冊の「お薬手帳」を正確に管理できていれば、ヘルパーさんやデイサービスでも確認でき、連携もとりやすくなります。別居されているご家族がご本人に会われるときは、「お薬手帳」の現状を確認していただくと、サービス計画に役立ちます。ご協力をお願いいたします。

訪問看護・便り・



私たちの取り組みの一つに、チーム活動があります。各チームが年度目標を掲げ活動しています。**褥瘡チーム**は、ステーション内の褥瘡有病率・発生率の低下を目指し、集計、タイムリーな褥瘡カンファレンスの開催、運営を、**呼吸ケアチーム**は、包括的呼吸リハビリテーションのリーダーとして、呼吸ケア全体のサポートを、**認知症ケアチーム**は、9月からのミニ勉強会へ向け、学習内容の検討、学習方略等を作成中です。**エンドオブライフケアチーム**は、看取りのリフレット作りを目標に立てました。スタッフそれぞれが関心のあるチームに入り、ディスカッションしながら学び合い、モチベーションの維持とステーションの質の担保につながっています。

高齢者あんしんセンター・便り・



ただいま、体操教室の参加者を募集しています。  
●**介護予防で元気はつらつサロン**.....  
(1回限定の体操教室)  
日時:平成30年8月3日(金) 14:00~15:30  
会場:飛鳥晴山苑1階あすかホール  
利用料:無料  
●**おたっしや教室**.....  
①おたっしや筋力アップ体操教室 (90分×週1回)  
②元気アップマシントレーニング教室 (90分×週2回)  
日時:①②ともに平成30年10月より5ヶ月間  
会場:飛鳥晴山苑 内  
利用料:①2000円 ②4000円  
.....●詳しくは下記まで.....  
飛鳥晴山苑高齢者あんしんセンター  
☎03-3940-9175 (月~土 午前9時~午後6時)