

四季便り
No.20
あすか
2018年春号



11年目、更なる自立支援へ

飛鳥晴山苑がこの地に開設されて今年の春でまる10年。その年に入所され、以来、変わらず当苑で生活を継続されている方は当年にとって85歳、89歳、93歳のお三方のみ。「変わらず」と書かせていただきましたが、三人の方にとっての10年は、決して平坦なものではなかったでしょう。要介護度で申し上げれば、お二人の方は要介護度3で入所され、10年後の今日では要介護度は5。もうお一人の方は4で入所され、今も4を維持。心ならずも病を得、手助けの必要なことも多くなり、時に過ぎ去りし日の思い出に心をゆだね、離れて暮らしておられるご家族を気遣う日々。どなたにとっても、かけがえのない日々の積み重ね。本当にご苦労様でした。さて、当苑入所者の平均要介護度は近年、改善傾向にあります。数年前までは飛鳥晴山苑に入所されている方の平均要介護度は4.3ほどでしたが、H25年度は4.2、H28年度は4.1、H29年度の上半期は4.0。H27年度の改正以来、新しく特養に入所してこられる方は3以上となりましたし、加えて、飛鳥晴山苑に新規に入所される方の70%以上が4か5という現状にあってなお、重度から軽度へと「元気になる」という流れが生まれていることは、「奇跡?」。いやいや、当苑でここ数年力を注いでいる「自立支援=おむつゼロの大きな成果」と、意を強くして11年目に出発です。



気持ちも軽やか……美容院気分

髪を切る……それは思った以上に気持ちに変化をもたらします。カットしてもらいサッパリすると、体調まで良くなるような気がしませんか? ご入所様たちにも、月に何度か出張美容師・理容師に来苑いただき、そんなひとときを味わっていただいています。この日は美容師の大橋さんが軽やかにハサミを動かしていました。「カットの前は嫌がっていた方も、帰るときには鏡を見てニコニコ笑顔なんですよ」。いくつになってもおしゃれは大切と、実感する光景です。



なかやま・ゆうき
特養ケアワーカー **中山 裕樹さん**



東京生まれの東京育ち。いかにも……というさわやかな印象の24歳。飛鳥晴山苑での就労はまだ1年だが、介護士としては4年の経験を持つ中堅といえる。飛鳥を選んだ理由を、「研修会が充実していて、自分のスキルアップに繋がると感じて」と、仕事に対して真摯で前向きな姿勢を感じる。

知識と経験値のバランスについて伺うと、「知識はもちろん必須ですが、現場ではいろいろなことが起こります。経験を積んでこそ知識も活かせる、両輪ですね」。

両親が共働きだったので、子供の頃から祖父母といっしょにいることが多かった。その後祖

母が高齢者施設に入所し、現場を見る機会が多くなり、自分も高齢者を支える仕事がしたいと感じていたという。今は亡くなったが、おばあちゃん子を自認している。

小学生から高校まで10年間サッカーをしていた。休みの日には今もボールを蹴る。「体を動かすことが好きなので、休日もなるべく外に出かけるようにしています」。

昨年9月から一人暮らしを始めた。料理が好きなので、コンビニなどに頼らず自炊する毎日。「お弁当も作っています」。甘いものも大好きで、近くの美味しい店を開拓中だとか。どこまでもさわやかなスイーツ男子だ。

高齢者の事故の80%は住宅内

ケア豆知識・20

内閣府の高齢社会白書によると、高齢者の事故の約80%が、なんと、住宅内で起きているとか。1位は居室、2位は階段、3位は台所・食堂という順位です。安全なはずの室内で、しかも危険性が少ない居室で、何故いちばん事故が起きてしまうのでしょうか?

高齢になると体力や気力の低下で、片付けができなくなることが多く、床にものが置きっぱなしになり、積み上がった状態になりがちです。

それに加え、運動機能や平衡感覚、体力そのものが弱っているので、散乱したものにたまたま転倒してしまうのです。

転倒を避けるためには、廊下や居室、トイレ周りの床に直置きしているものを全て片付けます。チラシ一枚でも床に落ちていたら、滑って転倒ということになりかねません。その際、家族が注意しなければならないのが「捨てる」という言葉。高齢者は捨てるという言葉に過剰に反応しがち

なので、「移動する」「収める」などの言葉に置き換えたほうがスムーズにことが運びます。整理整頓は高齢者の安心安全のための第一歩と心得てください。

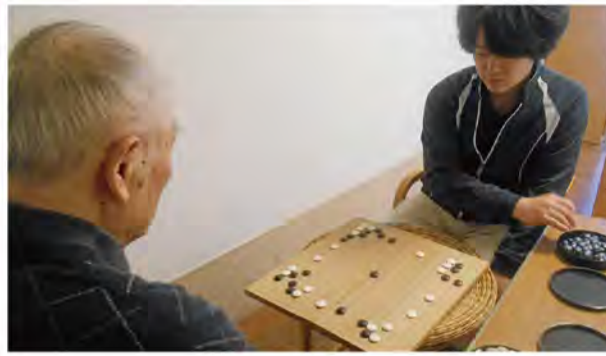


特養・便り・



楽しみにしていた桜の季節がやってきました。この冬、特養では新春恒例となった新年会が開かれ、新しい年への移り変わりを感じていただけました。また各フロアでは巣鴨に初詣に行ったり、ウナギを出前して食べたり、節分の豆まきをしたり……。さまざまなイベントで、あっという間の冬だったように感じます。この季節、窓から桜を眺めて開花を楽しみにしているご利用者様も多くいらっしゃいます。「家に桜の木が植えてあって記念日にはよく家族で写真を撮ったんだよ」「母がとっても好きでね」など、みな様にとっての桜はどれも暖かく、大切な家族との思い出のようです。また今年も桜を見に行きましょうね!

ショートステイ・便り・



写真手前に写っている方は、月に1度ショートステイをご利用される囲碁がご趣味の男性。写真奥の職員とは4年程前からショートステイ中は毎日のように囲碁を打ち、おかげで職員も随分腕を上げたとのこと。まるで師匠と弟子のような関係です。また、若い頃書道の先生をされていたというご利用者様には調理レクで使用するメニュー表を毛筆で書いていただいたり、民謡の講師をされていた方には合唱の音頭をとっていただいたり……。私たちは、ご利用者様一人ひとりの生活歴に目を向け、個性や特技を存分に発揮していただけるようなケアに取り組んでいます。今後もご利用を楽しみにして頂けるようなショートステイをめざしますので、どうぞよろしくお願い致します。

デイサービス・便り・



今回は、デイサービスの中の認知症対応型デイサービスを紹介させていただきます。定員数は12名と少なく、その分ご利用者様と密に接することができます。音楽療法や工作、お花見を兼ねてドライブへ出かけるなど、ご利用者様のペースに合わせて、ゆっくりと楽しく活動を行なっています。通所されている方の最高齢は今年99歳になられるおばあちゃま。やさしい笑顔に、我われスタッフもいつもパワーをいただいています。見学は随時行なっておりますので、ぜひ一度遊びにいらしてください。職員一同心よりお待ちしております。



ケアパートナー・便り・



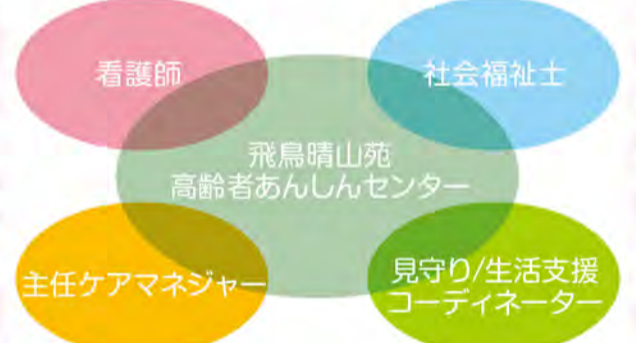
今年4月から、介護と医療のダブル改定を迎えます。サービス事業所の報酬単価の微増・微減、加算項目も細くなり、医療・介護の現場はより繁忙になります。入退院時における病院との連携、在宅医療における連携、介護サービス事業所との情報連携に、「より早く、より密な」ケアマネの動きが要と位置づけられました。いい医療体制、介護体制をいかに早く立ち上げ、軌道に乗せられるか……。多くの職種で、ひとりの利用者様を支えるイメージで、今まで以上のマネジメントの手腕が問われそうです。情報の共有と、より深い話し合いの場が肝になり、ご家族様のお時間をより頂戴することにもなるでしょう。今期もどうぞよろしくお願いいたします。

訪問看護・便り・



2018年度始動。今年の抱負を胸に1年が始まりました。今はやりのハッシュタグ風に並べてみます。
 #利用者主体、その人らしく
 #利用者満足度 #地域包括ケア
 #地域貢献 #地域連携
 #win-win なコミュニケーション
 #ステーション運営 #スタッフ、人財
 #モチベーション維持
 などなど……。
 理念・運営方針を基本とし、利用者さま、ご家族との出会いを大切に、関係機関と連携を図り、一人ひとりが生き生きと働けるステーションとは……をいつも考えながら、今年も走ります。ジョギング程度に!

高齢者あんしんセンター・便り・



高齢者あんしんセンターでは、西ヶ原2丁目～4丁目、滝野川1～2丁目にお住まいのご高齢の方などの相談を専門職がお伺いします。カフェ、サロンなどのつどいの場や、講習会、体操教室を開催したり、自治会の集まりに出張して介護保険制度などの説明も行っています。お気軽にご相談ください。

- 4月19日(木) 認知症サポーター養成講座 (今回は店舗、事業所さん向けです)
- 6月上旬 滝野川消防署職員によるご自宅の防火防災点検(無料)

●お問い合わせ●
 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)