社会福祉法人 鶴心会
トータス

特別養護老人ホームトータス
トータスデイサービスセンター
トータス訪問介護ステーション
TEL 0436-50-6161
トータス居宅介護支援事業所
TEL 0436-50-6511
市原市地域包括支援センター・トータス
TEL 0436-50-6262
デイサービスセンター鶴舞温泉げんき館
TEL 0436-88-2655
Web サイトもご覧ください
http://www.ctg.or.jp/

アルバイトから入職後の約６年間の歩み

私は、トータスに入職してから今年で5年程になります。

入職前は、介護の専門学校に通っていました。さらに学校では学べない専門知識や実践を学びたいと思い、当時からトータスで介護士として働いていた姉に相談しました。その際に施設でアルバイトをしてみてはとアドバイスを貰い、トータスの４階フロアにてアルバイトを始めました。その後は、専門学校を卒業し、トータスへ入職しました。引き続き４階フロアに配属され約３年間おりました。

働き始めて最初に学んだ事は、ご利用者とのコミュニケーションや移乗介助、食事介助等の技術面です。コミュニケーションは、ご利用者と接していく中で必要なものでもあり、最初の情報だけではなく、会話していくなかでその方についての新たな風景について知る事ができました。

技術面では、実際に移乗介助、トイレ誘導を実践してみると想像と違いご利用者それぞれのＡＤＬに合わせた介助に最初は戸惑い、苦戦をしていました。その際、上司や先輩に介助の仕方、声掛けの仕方、注意点を教わりながら徐々に上達する事ができたと思います。また、食事介助でも同様、ご利用者のＡＤＬによって食事の形態や介助方法が変わると思います。食事介助時に声掛けで口を開けてくださる方、中々口が開かない方と様々な方がおられ時間が掛かってしまったり、タイミングが合わず食べこぼしを多くしてしまったりとご利用者の負担をたくさんかけていたと思います。ですが、一つ一つの声掛けの仕方を工夫したり、先輩方の声掛け、介助の仕方を見たり聞いたりし参考にしながら介助の仕方を変え、少しずつ負担を減少できていったと思います。どの場面に対してもコミュニケーションは必要だと学びました。

数年経ち、新館３階に異動しました。ご利用者に慣れてきた頃、フロア内で新型コロナウイルスが発症しました。隔離、防護服、消毒等の感染対策を日々行いながらご利用者に携わっていました。ご利用者に普段、フロアで生活をしていたのが急に居室から出られないのはなぜなのか問われた時は、説明をするのに心苦しく思いました。ご利用者が安心・安全に日々過ごせる元の生活に戻れる様に、感染が広がらない様にと努めました。

隔離解除後、少しずつですがご利用者それぞれ、のびのびとした生活に戻る事ができたと思います。現在も変わらず、コロナウイルス等の感染症に気を付け、対策を行いながら安心できるように努めています。

今年の七月から南館２階で姉と一緒に働いています。４階、３階にいた際は、入所の方と接することが多く、ショートステイの方と接する事が初めてなので上司、先輩方に教えて頂きながら日々精進しています。

これからもまだ覚える事や学ぶ事がたくさんあると思うので、頑張っていきたいと思います。

そして、ご利用者がこれからも安心して暮らして頂けるように精一杯努めていきたいと思います。

介護職員　村雄　瑞希

2023.1月～7月写真集

2023年も早いもので半年が過ぎました。
感染症対策をし、日常を徐々に取り戻しながら行いました行事などあれこれをプレイバック！

１月　健康祈願

３月　お散歩

２月　節分

美味しいお茶とお菓子頂きました

もう参りました～と鬼も降参でした→

←お花探し♪沢山咲いていましたね

５月　春のお茶会

７月　七夕飾り

７月　創業祭

魚釣りや輪投げなどをして楽しみました

６月　にこにこ交流会

保育所のちびっこ達に癒されました

訪問介護　コラム

「日常」

日暮れの時間の早まりに秋の気配も次第に濃くなってきたと感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

暑さが厳しい状況下では訪問時に熱中症予防に適切なエアコンの使用や水分・塩分補給の声かけを促し、実施しながらマスクをして支援を行いました。そんな時ふと「マスクをして過ごす何度目の夏だろう」と考えました。まだまだ油断できないコロナウイルス感染症対策（検温・手洗い・うがい・マスク・消毒・ご利用者との距離等）をし、サービス提供をして数年、訪問介護における、ご利用者との関わり方も少しずつ変化してきました。以前なら困難であるとの訴えに対応する事が多かったのですが、最近では「出来る事は行う」を手伝う事で（ご利用者の体調や状態等に合わせ）在宅生活で必要な「動ける」を維持していけるように自立支援を介助の目的にして笑顔で過ごして欲しいという思いから見守りや一部介助での対応に移行しています。ヘルパーが何でもやるのではなく、ほんの少し手伝うことで「まだ自分は大丈夫だ」と思って日々の生活を楽しんでもらえたら良いなと思ってます。時には「ヘルパーなのに何でやってくれないの」との言葉を耳にしますが私達は、ご利用者の出来る部分を大切にしたいと思い、場合によっては「ご自分でお願いします」と伝え、傍で直ぐに対応できるように準備を整えて待っています。それは、ご利用者の出来る力を奪いたくないからです。やり終えた時の素敵な笑顔をこれからも見られるように、そしてヘルパーは身の回りのお世話をする人ではなく介護の専門家として日常生活の困難な部分の支援をすることで住み慣れた自宅での生活の継続のお手伝いをさせて頂ければと思っております。

それでは皆様ごきげんよう♪

トータス訪問看護ステーション
責任者　今井　一美

グリーンカーテン

今年もやってきましたこの季節。今年は朝顔と昨年種を分けて頂いたオキナワスズメウリに挑戦しております。しかし、うかつな事に今年は種植えが大分遅くなってしまうと言う失態を犯しました。よって今現在、まだ青い葉です…（涙）が！西洋朝顔は葉がグングンと伸び大きな葉を沢山つけてくれているのでまもなく大輪の花を咲かせてくれることと期待しております。

また、オキナワスズメウリですが小さなスイカみたいな可愛い実を付けます。まだ葉の状態ですがこれからどう成長するか楽しみにしています。

トータスデイサービスセンター

楽しい連想ゲーム

デイサービスでは毎日レクリエーションを行っています。

今回ご紹介するのは、連想ゲーム。ある一つの言葉から関連する言葉を連想していきます。

今回は、物の色。いちごは何色ですか？きゅうりは何色ですか？ほうれん草は？ひまわりの花の色は？など、どんどん出題していきます。回答する皆さんは、鉛筆を持ち、紙に「いちご」「赤」と書いていきます。時には青かな？緑かな？と首を傾げている方も。このゲームに正解はありません。皆さんが青だと思ったら青で良いのです。何が大事か。出題された問題を想像して形や、色を思い出すこと。そこから「今の旬だね。」や、「甘くておいしいんだよね。」などお話が広がる事も大切な事なのです。年齢を重ねる毎に思考力、記憶力が衰えていきます。ゲームではありますが、このように皆さんと考えながら答えを出して、字を書く。字も書かないと忘れますよね。思い出して字を書く事により、脳も活性化し、認知症予防に効果的です。

また違ったレクリエーションもご紹介しますのでご家庭でも取り組んでみてください。

鶴舞温泉げんき館

ヨーヨー釣り

げんき館では、ご利用者にお祭りの雰囲気を味わってもらうため、8月24日、25日に夏祭りを企画しました。「的当て」「金魚すくい」「ヨーヨー釣りの3つを行うことになり、私はヨーヨー釣りの担当です。

まず、ビニールプールに水を入れて、ヨーヨーを浮かべました。普段のレクで水を扱うことはあまりないので、とてもレアです。

いざやっていただくと、ホイホイと何個も吊り上げる方や、なかなか釣れずに苦戦している方、風船が重く、こよりが切れてしまって悔しがっている様子も見られました。

皆様が童心に帰って目をキラキラと輝かせて楽しそうに参加してもらって、私の心はとても温かい気持ちになりました。

終わった後には欲しい方にヨーヨーをプレゼントしたのですが、ほぼ全員が希望してくれて、足りなくなってしまうのではと心配になりましたが、無事に皆さんにお渡しすることができました。

介護主任　薩摩　健司

なつまつり

とうもろこしゲーム

的当ては、5本のとうもろこしを投げ、大小の的を何本倒せるかのゲームです。職員お手製のとうもろこしはなかなかリアルにできており、本物と見紛う程でした。ただ、重さがなかったので、当たっても上手く倒れなかったり、思ったところへ飛んで行かなかったりと悪戦苦闘する方もいましたが、見事パーフェクトを達成する方がいると、大きな拍手が沸き起こりました。

おやつも夏祭りらしく、24日はたこ焼き、25日はかき氷でした。皆様美味しそうに召し上がってくました。また、最後にお神輿が練り歩き、「わっしょい」の声が響いてひと味違った2日間になりました。

介護職　堀越　哲平

金魚すくい

縁日で見かける金魚すくいは、お椀とポイを使いますが、げんき館の金魚すくいは、なんと足を使います。スリッパにクリアファイルを付けて、30秒でどれだけすくえるかというシンプルなゲームです。

2日間の平均は25匹、最高記録は34匹で、皆さんとてもお上手！職員もびっくりしてしまいました。たくさんすくってくれたので、30秒経つ前に金魚がいなくなってしまうのではないかと内心冷や汗でしたが、楽しんでくれたので良かったと思います。

現在敬老会に向け、頭を悩ませながらゲームを鋭意制作中です。楽しみに待っていてくださいね。

介護職　高橋　颯

通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
訪問看護ステーション

介護老人保健施設

クレイン

医療法人社団　得心会

2023. 9. 1
第 287 号

発行　広報委員会
委員長　木村　副委員長　比留間
三好（佑）、町田
斉藤（直）、杉田（香）

市原市石川 1078
TEL:0436-88-4500

誤嚥を防ごう 通所での嚥下教室

私は、言語聴覚士の阿部と申します。言語聴覚士は、理学療法士や作業療法士とともに医療や福祉の現場で働くリハビリの専門職です。主に以下のような仕事をしています。

①言語障害に対するリハビリ：失語症（病気などによって脳の言語領域が傷つけられたことにより言葉が出なくなる）や構音障害（脳卒中などの後遺症によって呂律が回りづらくなる）の方に対し、障害の原因を分析して言葉のトレーニングを行います。

②音声障害に対するリハビリ：病気（声帯ポリープや咽頭がんなど）、お酒やたばこ、声の出しすぎなどによって声が出づらくなってしまった方の発声訓練を行います。

③嚥下障害に対するリハビリ：「言葉」は口や喉を使います。「飲みこみ」も同じ場所を使うので、食事に関するリハビリも行います。加齢や病気などによって食べ物を噛むことや、飲みこむことがうまくできなくなってしまった方の口周りの筋力トレーニングや飲みこみの指導を行います。クレインでは入所、通所、訪問リハビリを担当しています。

今年2月、通所向けの企画として「食べる力が変化した人の栄養アップ対策」を開催しました。内容は、食べる力（食欲、飲みこむ力）が変化してきたと感じる利用者様やご家族様をお誘いして、栄養に関わる情報を紹介し、栄養補助食品を試食していただきました。

その後、第2弾企画として「誤嚥（ごえん）を防ごう！」を6月12～16日に開催しました。

ここで「飲みこみの仕組み」をお話しいたします。人は、食べ物が喉に送りこまれると「嚥下反射」が起きます。この反射により「普段は開いている気管」が閉じて「普段は閉じている食道」が開きます。しかし、様々な理由（加齢・筋力低下・神経障害など）で嚥下反射が鈍くなると、気管を塞ぐタイミングが間に合わず、気管が開いたままになり、そこに食べ物が入ってしまいます。特に、水分はするっと喉に入ってしまうので気管に入りやすいです。また、前述した理由で、飲みこんだ後に食べ物が喉に残ってしまうことがあり、その後、呼吸をした時にその食べ物が気管に入ってしまいます。これらが「誤嚥」です。誤嚥によって「誤嚥性肺炎」になり、65歳以上の方に起こる肺炎の多くを占めています。

今回6月の企画では、前回と同様に利用者様やご家族様をお誘いして、解剖の模型を使って飲みこみの仕組みを説明し、「誤嚥」してしまう理由をお伝えしました。併せて、とろみ剤と嚥下食（施設食、市販品）を試食していただきました。ケアマネさんが来ていただいた14日は、今年度より永野歯科様と連携して導入した嚥下内視鏡検査（VE：swallowing videoendoscopy。鼻から喉に内視鏡を挿入し、食べ物が正常に飲みこめているかを調べる検査）について動画を交えて紹介しました。

とろみ剤は、水分でむせてしまう方に有用です。水分にとろみをつけると、水が口の中をゆっくり動いて飲めるので、気管を塞ぐタイミングが間に合い、気管に入らず、むせにくくなります。とろみ剤の濃度は、その方の特徴によって調整が必要です。また、水に近いものはとろみがつきやすいのですが、牛乳やジュースはとろみがつきにくいといった特性があります。

とろみ剤を使うと、葛湯のようになり、普段飲んでいる水とは違うように感じられます。そのため、飲みこみに問題があり、本来なら、とろみ剤を利用して頂きたいのですが、嫌がってしまう方が多い状況です。そこで私は、今回の企画を通して、皆様に「とろみ剤を使う理由」をお伝えし、必要に応じて利用して頂きたいという思いがありました。試飲していただいた利用者様から「とろみ茶を初めて飲んだ。とろみが薄めだったら飲みやすい」「今は必要ないけど、勉強になった」などのお声がかれました。

嚥下食は比較的高カロリーで、少量でも栄養が取れるようになっています。また、ドラッグストアなどで簡単に手に入りやすく、種類も豊富で、とても食べやすくなっています。しかしその反面、比較的値段が高いです。皆様には、普段の食事は食べやすいように少し工夫をしつつ、嚥下食は補助的に利用することをお伝えしました。利用者様は「おいしいけど塩気が強い。値段や販売先が知れてよかった」と話されていました。

今回は、前回の2月より参加者が増えました。「誤嚥」を意識している方が多く、また、利用者様ご自身が「誤嚥」を感じている方も多くいらっしゃいました。今後も、定期的に専門知識をお伝えできる機会を設けて行きたいと考えております。おわりに、これまでの企画に参加されました利用者様、ご家族様、各関係者の皆様に御礼申し上げます。本当にありがとうございます。これからもよろしくお願いいたします。

言語聴覚士　阿部　陽子

雑学クイズ

お題：『大学』

大学芋、大学ノートなどの『大学』って、元々どこの大学を指していたでしょう？

① 東京大学
② 早稲田大学
③ ハーバード大学
④ 特にどこの大学でもない

※解答はクレイン新聞2面

季節の壁飾り
～海物語～

８月の季節の壁飾りは１階は夏祭り、２階は海と花火でした。それにどちらもお祭りの提灯が加わり、夏らしさを演出していました。さて、その中でも今回は特に２階の壁飾りに注目したいと思います。

中庭に面したガラス面に青のビニールシートを貼り海底をイメージしています。そこに黒い紙で海洋生物のシルエットを並べ、まさに海の中にいるようです。その上空に打ち上げ花火をあしらい、夏の海を描き出しました。個人的にはこの１年の季節の飾りの中で一番のアイデア作品であると感じました。海と言えば母なる海という言葉があるように生命の起源、まさに最高の癒しを与えてくれます。今回の壁飾りにはとても心が安らぐ思いがします。

中心になって企画・制作にあたった２階介護士の吉田さんにお話を伺うと「クラゲの足を作るのがとても大変だった。利用者様に楽しんでもらえればとても嬉しいです」と制作秘話を交えて語ってくれました。

納涼祭
～夏の思い出～

８月30日（水）毎年恒例の納涼祭が行われました。新型コロナウィルスは５類へ移行という事で世間一般では徐々に日常を取り戻しつつあり、コロナ前と同じようにイベントが実施されているケースもあるのですが、ＣＴＧグループではご高齢者は感染のリスクが高い事などを考慮し、今年も縮小開催となりました。

今年は午前中に、射的、金魚すくいのレクリエーションを行いました。午後からはお買い物のレクリエーションです。詳細は次号にて改めて紹介予定ですが、レクリエーションを通して、皆様と楽しいひと時を過ごすことができました。

来年はまた従来通り、ＣＴＧが一丸となっての納涼祭を開催できれば良いなと願っております。

上野先生の 認知症見立て塾！

今回も認知症で認められる症状についてお話しします。

前回、前々回と記憶障害、見当識障害に関してお話ししました。今回は認知症の人に認められることがある精神症状に関してご説明しましょう。

認知症においては、軽度認知障害から認知症の全経過を通じて、約８割の人に精神症状が合併するという報告もあるくらい、精神症状が合併することは珍しくありません。精神症状とは不安、抑うつ状態、幻覚や妄想、興奮状態などをいいます。

認知症はいったん正常に発達した知的機能が、何らかの後天的な原因で低下し、もの忘れや周囲の状況がわからなくなる見当識障害、理解力・判断力の低下などがあるために、生活障害を生じた状態でしたね。こうした認知機能障害だけであれば、何のために本人が困っているのかを、周囲の人もそれなりに理解することができます。生活障害の支援も可能となります。しかし、ひとたび精神症状が認められるようになってしまうと、どうしてそんなことを言うのか、そんな行動をするのか、周囲の人が理解することが難しく、生活支援が一気に困難になってしまったりするのです。認知症の人の理解と支援において、重要性が高いのは実は精神症状に関する理解なのです。次回以降、精神症状に関して詳しくご説明しましょう。

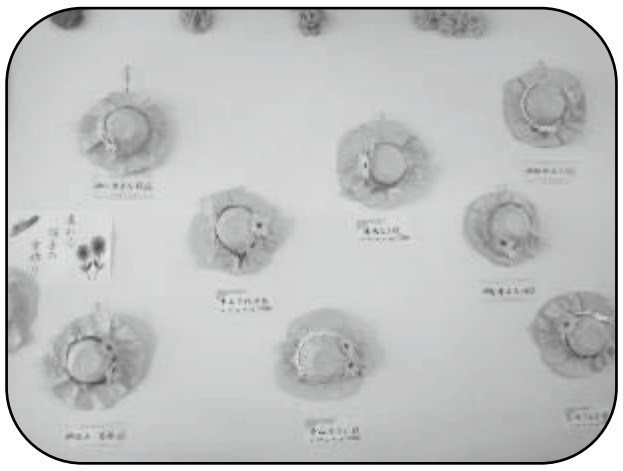
雑学クイズ・解答

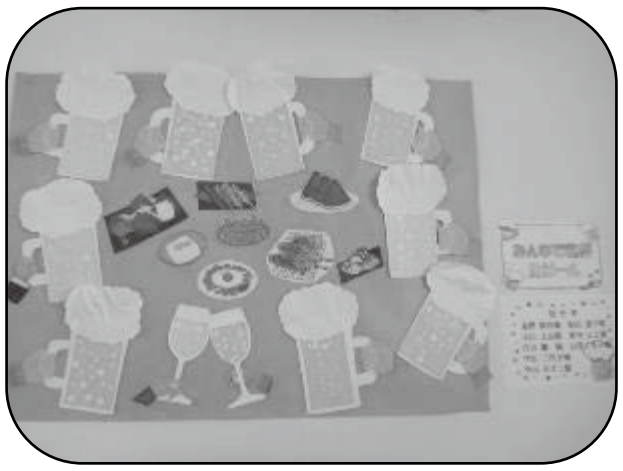
答え：① 東京大学

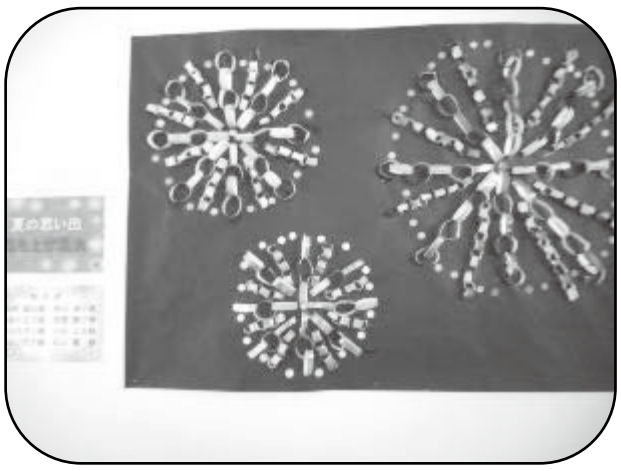
明治17年頃、日本で最初に大学ノートが製造・販売されたのは東京大学の目の前にある文房具店「松屋」だったとされている。東大生が好んで使っていた事から大学ノートの名前が広がっていった。

大正の初期、大学芋は東大の赤門前に「三河屋」という甘味屋があり、さつま芋を揚げて蜜を絡めたものを売り始めた。現在三河屋は残っていないが、そこで修業した初代・良三郎氏が『味の良三郎』という店をおこし、現在も三代目が『元祖 大学いも』の味を守り続けている。また、そこで大学芋を購入すると、包み紙に大学芋の由来が書かれているという。

心を込めて
～作業療法作品紹介～







編集後記

この夏、しそジュースを作りました。毎年夏は夏バテになってしまうという残念な体質なので、体によいと言われるものはいろいろ試しておりますが、やっぱり美味しいものはポイントが高く、大体毎年リピートして作っています。鮮やかなピンク色になるのもさることながら、爽やかな酸味が体に効く！と勝手に思ってニマニマ飲んでます。

今年は、周りの方にもおすそ分けしたら、美味しいと皆さん言って下さって、皆さんの優しさと誉め言葉にも癒されております。

今年の夏も暑かったですが、そんなこんなで何とか無事に過ごせそうです。

皆さまもよい秋をお迎えください。

町田　佐和子

９月の行事予定

《行事》

２７日　お誕生会

２７日　花火大会

市原市認定『通いの場』

つるまいホーププラザ９月開催予定

５日：歌声喫茶（ハーモニカ）

７日：カラオケ喫茶（バージーズ）

12日：歌声喫茶（シンセサイザー）

19日：歌声喫茶（ハーモニカ）

26日：歌声喫茶（アコーディオン）

時間：13時30分～15時30分

参加費：五百円（ドリンク・菓子付）

市原市発行いちポ：25ポイント付与

お問い合わせ：つるまいホーププラザ

住所：市原市鶴舞３０３

電話：０４３６（８８）４００１