

星の夢百聞

～ 第 133 号 ～

発行日:2017年3月1日

発行:有限会社 おいらーく

札幌市東区北 25 条東 20 丁目 7-1

発行人:星野 二三江

第2回 介護実技試験 の報告!

(有)おいらーくでは、昨年度より介護技術の統一化を目指し、介護技術講習会認定試験を開催しています。講習会の内容は、「離床・移乗」「排泄」「更衣」「入浴」「食事」の全5項目です。

全事業所統一の介護マニュアルを基に、講習会を実施しています。昨年度は、会場一か所で開催していましたが、受講者希望者が増え、開催日程の調整が難しくなり、今年度より、各事業部ごとの開催となりました。

各事業部ごとの開催に切り、評価内容にズレが生じないように、マニュアルを基にしたビデオも撮影し、活用しています。また、前講習会終了者を対象とした認定試験(実技・筆記)も実施しています。

各講習会での指導内容を少しお伝え致します。

【離床・移乗項目での注意点】

意思確認の声掛けや協力動作の声掛け、介助者の構え方や手の置く位置など細かな部分まで実践していきます。ここでは、介助者の身体のポジショニングや利用者さんへの配慮などが必要となります。

【排泄項目での注意点】

手袋を着用しても良いかの確認やおむつ

の開放の仕方、手袋を外すタイミング、洗浄ボトルの温度の確認等です。参加した職員は、離床・移動介助でも行った布団類をはがす↓サイドレールを外す順番の根拠や寝返りの方法についても再度確認する事ができたのではないのでしょうか。

【更衣項目での注意点】

更衣の動作で一番重要なのは、自己選択・自己決定です。指導内容の一つとして、利用者の生活パターンを意識した声掛けがあります。人には生活習慣やこだわりがあります。

【入浴項目での注意点】

ここでは、利用者の生活パターンを意識した声掛けが必要です。例えば入浴…頭を先に/身体を先に(身体でも)腕から等という様に、何となく身体が慣れてくる動きをします。利用者の生活支援者である介助者の都合やペースで進めないことが大切です。

【食事項目での注意点】

ここでは、座位の安定や片麻痺の方への介助方法とどちら側から介助を行うかを理解してもらった上で、講習会をスタートです。また、なぜ?立位のまま介助しては行けないのか等の理由についても理解してもらいます。

試験内容は、当日まで分かりません。始まる直前にお知らせしています。その為、各項目を覚えておく事が必要となります。参加受講の方、今年度も頑張ってください。



★各講習会の様子です★



ダイバージオナル セツション報告

えくぼ元町



2月24日えくぼ元町にて、去年に引き続きD.T.セツション「えくぼ3事業所合同ダンスパーティー」が開催されました。

この催し物は、えくぼ、えくぼ東雁来、えくぼ元町の利用者様が集まり50年前の流行歌にのって、その当時の事を思い出しながら体を動かし五感の刺激を挟み皆いっせいに踊ることで周囲との一体感を生み出すイベントでこの回で第4回目となります。

始めにメイク台でお化粧やコサージュ、ネクタイなどつけて頂き、高揚感をもってもらい、クイズや笑いをはさみダンスへとつなぎます。

車椅子の方も職員がエスコートし、感動で涙を流す場面もあり大変盛り上がりました。

たくさん体を動かし汗をかいた後は、生ジュースカクテルのコーナーもあり、喉も潤って楽しく、美味しい時間を過ごせた事と思います。

前回、今回と2回目の参加の方で、前回はノリノリだった方が今回はあまり踊られなかったことなど課題を検討し次回へと繋げていきたいとおもいます。



C.O.C.O.東雁来おとめの集い! お茶のみカフェ

C.O.C.O.東雁来では、2月14日13時30分より毎月第2火曜日に恒例となっている「お茶の間カフェC.O.C.O.よ」が開催されました。

この「お茶の間カフェC.O.C.O.よ」は、7年前に地域のボランティアの方々より声が上がりました。C.O.C.O.東雁来では伝統のあるイベントで、入居者様の女子会「おとめのつどい」の行事の一つでもあります。

この日コーヒーにセットされたチョココレートのロールケーキは厨房職員とおとめのつどいメンバーお手製の最高のものでした。

毎回参加されたメンバーのみなさんからはお互いに話に花が咲き時間が過ぎるのを忘れてしまうという声も聞かれ不思議な力を持つイベントともうわさされております。

継続は力なり！僕も微力ながら「おとめのつどい」の黒子としてボランティアさんに力をお借りてみなさんに楽しく過ごしていただける様、未永く続けていければと思っております。



特集! 人間万事塞翁が馬

玉葱農家

Nさんは大正14年9月30日 烈々布村(現東区栄町)に1男6女の4番目として生まれましました。

家は玉葱農家。学校から帰ると畑の草取りが待っていたそうです。遊びたくなかったですか?とお聞きすると「農家の子に生まれたからねえ」とボツリと言われてました。

学校卒業後は家業の手伝い。その頃の楽しみは札幌祭りや盆・正月。理由を尋ねると「休めるから(笑)」との事。

大家族にお嫁入り

数えて23歳の時に仲人さんのお話してご両親が決めた方の元へお嫁入りをしました。結婚式で初めてご主人の顔を見たそうです。今では信じられませんね!

その時の感想は「特になにも・」でした。嫁ぎ先は親・兄弟合わせて13人の大所帯の農家で芋の皮むきがお嫁さんに任された仕事でした。「毎日必死でむいたよ」と懐かしそうに話されていました。



似顔絵作: 松田 郁美

仲良し姉妹

60代の頃、月に1回姉妹6人でデパートにお買い物や食事に行き、楽しい時間を過ごされていたそうです。「お父さん、何も言わず出してくれたんだよね・」息抜き時間をプレゼントして下さったのですね

今日一日、Nさんの好きなように過ごすとしたら?の問いに「デパートで買い物かな?お寿司も食べたいな」と目を輝かせて答えられました。

やっぱり女性ですね(笑)

そして現在

いつもエプロンをして、マイカー(シルバーカー)を押して歩く姿は可愛らしさの中に大正・昭和・平成と3世代を生きてきた力強さを感じます。

今は3人の娘さん・6人のお孫さん・4人の曾孫さんに囲まれ、賑やかな中に居るのが「ウルサイけど楽しい」と話されていました。お部屋に飾ってある写真を愛しそうに眺めている顔はとても優しく感じました。これから職員一同、Nさんを支えていきたいと思えます。



おとなのクイズコーナー ノロウィルスに関する〇×クイズ

問題①

感染予防で大事なことは、手洗いとうがいとマスクである



問題②

夏は多いが、冬は食中毒は起こらない。



問題③

ノロウィルスは食品だけでなく、空気を通して感染する



問題④

ノロウィルスに一度感染したら、繰り返し感染することはない



答えは8ページに!

てんやわんや夢

長寿の秘訣！—第1回健康教室開催—

テーマ

「快適な眠りについて」



長寿の秘訣

健康教室開催



日時 2月21日(火) 14:00~14:30

講師 看護師 中井光恵



『健康教室』を2月21日に初めて開催しました。1回目は「快適な眠り」と題して①睡眠の効用や「睡眠無呼吸症候群」について②寒い冬の寝室の適温、湿度について ③スッキリした目覚めにはどうしたら良いか等をお話しさせていただきました。

その後、利用者さんよりお話があり「眠剤は飲んでないけど何度も目が覚め、その都度トイレに行く」「夜間トイレに行くのが嫌で水分を控える」等の話があり、水分摂取の必要性を語りました。初めての事なので、私も緊張し寺本センター長や小林まゆかさんに何度も助け舟を出してもらいました。1回目は無事終了し利用者さんからも「良かった」との感想が聞かれ、外出行事に参加していた利用者さんからも「私も聞きたかった」と言われました。

2回目はクイズ形式にしてみようかと思っております。これからも利用者さんの健康に少しでも役立つよう頑張りたいと思います。

第23弾 ドラムす子でバチ当たり人間のよもやま話



今年の干支は酉年だ。そのせいでもなかるうに場所によって鳥インフルエンザが猛威を振るっている。鳥インフルエンザとはトリに対して感染性を示すA型インフルエンザウイルスのヒトへの感染症でH5N1型やH7N9型などがその代表だ。強毒性であるから症状も重い。我々が予防接種する季節性のインフルエンザとは別格だ。最近中国ではこのH7N9型に感染する患者が急増しているらしい。

日本国内でも渡り鳥の媒介による感染から鶏が処分されるニユースを見聞きする。何万羽という数だ。畜産家にとっては大打撃だ。焼き鳥や唐揚げ好きの私にも耐えられない事態だ。加熱すれば食べても心配ないとのことだが、感染経路を断つということでは致し方あるまい。

今は未だトリからヒトでおさまっているが、このウイルスが変異しヒトからヒトへと感染する新型インフルエンザになると重大な危機を迎える。この変異ウイルスは人々の移動が多い現代においては、世界中にあつという間に拡散すると考えられているのだ。

重篤化する新型インフルエンザに対して今あるワクチンは量的に不足するし効果も十分ではない。新種の疫病だからだ。

ああ困った。しかし鳥肉をせっせと食へることで逆に免疫力がつかもつかれないな。

私がいつも食べる鳥肉はブラジル産だ(安いから)。モモ肉グラム50円前後で近所のスーパーで手に入る。道内産はどうだろう。近所で売る道内ブランドは知床鶏や胆振鶏、桜姫など。どのモモ肉も価格はブラジル産の約3倍。免疫力がつく前に我が家の財政が底をつくではないか。食費を抑えたい妻からケチもつくだろう。

調べてみると国内で流通している鳥肉はどれも衛生的で安全だ。だからこそ日本ではトリからヒトへの感染例がないのだ。安心して食へて良い。

私の住む小樽には「なると」という有名な鳥唐揚げの専門店がある。大変美味しく一度食べたならやみつきだ。皮はパリッと中ジューシーとはこの鳥のためにあるフレーズだ。

この味を再現してもらおうと妻にちよつとお高い道内産の鳥の唐揚げを作ってもらった。「ちよつとちがう」という私の言葉がいけなかったのか道内産だからいけなかったのか、ずっと機嫌が悪い。彼女は鳥インフルエンザ同様、トリ扱い注意なのだ・・・とほほ。

福祉用具事業所 サポートセンターつなぐ **商品紹介コーナー**

指に密着! + 女性の指先はいつもキレイに
装着するだけの指用エステ

- 乾燥
- ささくれ
- 硬いタコ
- 魚の目
- 巻き爪

でお悩みの方に!



手指

爪まわりの乾燥やささくれ、水仕事で荒れた指先を集中パック!

柔らか素材で指にフィット!



歩きをさまたげる硬いタコ・魚の目・巻き爪などにかかる負担を軽減!

長さ8cmあり好みの長さでカットし、水洗いして繰り返し使用できます。



好みの長さに
カットしてケアできます

水洗いして
繰り返し使える

リラックス
タイムに

おやすみ時に



お問い合わせ サポートセンターつなぐ Tel. 011-789-7200

おいらーく 美人栄養士軍団の奮闘記

☆ひな祭りについて☆



ちらし寿司そのものといわれはいたようですが、具材に意味があるようです。・えび→腰が曲がるまで長生きしますように・蓮根→将来の見通しがいい・まめ→健康で、まめに働き、まめに生きる



色に意味があるようです。・緑→長寿や健康・白→清浄・ピンク→魔除け
それぞれ、よもぎ(増血作用)、ひしの実(血圧を下げる)、くちなし(解毒作用)があるとされています。



昔、お雛様に春の景色を見せるという風習があったようで、その時にごちそうと一緒に持って行ったお菓子のようです。ひなあられも菱餅と同様に色に意味があるようです。・白→大地のエネルギー・赤→生命のエネルギー・緑→木々のエネルギー
ひなあられを食べ体内に自然のエネルギーを取り込み健やかに成長できますように。という願いが込められているようです。また、白・黄・桃・緑の4色の物は四季を表していると言われています。

こんにちは。3月という事で今回は、ひなまつりの食事について調べてみました。ひなまつりの食事といえは、ちらし寿司、はまぐりのお吸い物、菱餅、ひなあられ...でしょうか。この中から今回は【ちらし寿司】、【菱餅】、【ひなあられ】について書きます。

本年度 私の抱負！バトン形式

うらら伏古
副ホーム長



広部 毅

皆様こんにちは。今年度の私の抱負は、職員の業務効率化です。

今までの業務内容を再度見直し、改善できる点は随時見直しを図っていきたくと考えています。

昨年度より、様々な福祉用具機器の導入を検討してきました。札幌市の助成を受け、昨年12月に【移乗型ロボットサスケ】、3月には、【入浴機器】の導入も予定しています。どちらも介護職員の腰痛予防や入居者様の安心安全を目的としたものです。

入居者様の視点・介護職員の視点に立ち、より良いうらら伏古を目指していきたくと考えておりますので、宜しくお願い致します。

えくぼ元町
所長



藤田 善子

おいらーく入社5年になります。小規模多機能えくぼ→えくぼ東雁来→えくぼ元町と異動し現在に至っています。多くの事を学ばせて頂いています。私は、今年還暦を迎えますが、ここ数年人生の後半をどう暮らすかを考えてきました。

淡路島の田舎で、山と川で遊んだ記憶が、年齢と共に自然に囲まれた環境で暮らしたいと切に思うようになりました。(鮭か?)今年1月、念願の場所にたどり着きました。

夢は、孫たちと(1歳と0歳)自宅近くの川で遊ぶことです。些細なことですが、1日1日が大事だと考える様になってきました。5人の子供たちにはできなかったことです。

その夢が宝物になるには、元気で働ける職場があることだと思います。職員にも、夢のある目標を持って仕事に励むことができる職場環境にしたいと考えます。

ご利用者様にも、夢や目標を叶えて頂けるようなプラン作りを職員一同で支援できればと思います。

CoCo東雁来&式番館
統括ホーム長



高橋 雅博

皆さんこんにちは。高橋です。私はいつも心に秘めている事があります。それは、「誠実に」「謙虚に」と云う事です。

信頼をいただくまでには大変な道のりですが、信頼を失うのは一瞬です。若い頃の経験が活かされています。

また、人に勇気や希望を伝えるのは、目には見えない「心」です。心を磨くにも、まだまだ時間がかかるかもしれませんが、今年一年、努力を続け、心を磨き、築いた信頼を失う事無く、日々の振る舞いを大切にしていきたいと思います。

本年も何卒、宜しくお願い致します。

今回は…えくぼ所長の大場さん

今回は…えくぼ 後藤副センター長

今回は…てんやわんや本町
柴田センター長

新人自己紹介



リ・ボン介護員 高山 円

はじめまして12月1日よりリ・ボンにお世話になっております高山です。30歳でヘルパーになり18年。ここでのお世話になる前の2年間を病棟看護助手として過ごしましたが、どうしても仕事に馴染めずこちらにお世話になることになりました。やはり、介護の仕事は、私には居心地が良く日々楽しいです。ドジが玉にキズの私ですが宜しくお願い致します。



えくぼ 介護員 松江 拓也

はじめまして、2月1日から“えくぼ”で勤務させてもらっている松江と申します。

ここに来る前は病院の方で10年近く介護士として働いていました。そんな時、介護や福祉の世界で色々な人に携わって行きたいと思い“えくぼ”で働く事に決めました。まだ、色々驚きの連続の所もありますが、精一杯やっていきたくと思いますので、宜しくお願いします。



総務部 事務職員 菱野 隼

はじめまして。2月1日より総務部にて勤務させていただいています菱野といいます。

以前わずかな期間ではありますが現場にて介護職を経験していました。当時は苦勞も多うまく勤めあげることが出来ませんでしたが、介護・福祉業界への興味は持ち続けておりこうして形を変えて再び携われることを大変嬉しく思います。

おいらーくを利用されている皆様、そして職員の方々をはじめとする会社全体を後ろから支えていく存在になることができればと思います。皆様どうぞ宜しくお願い致します!!



てんやわんや本町 3分間ビデオ取り組み!

この度、「おいらーく全事業所でプロモーションビデオを作るぞー!」と統括部長からのいきなりの発案があり、3分クッキングならず3分事業所プロモーションビデオを作成することになりました。「忙しい時期に何てことを…」とほんの少しだけ思いながら事業所に帰り、スタツフに話をしました。最初は職員想像がつかず、ほかーん…。

プロモーションビデオって…? 日頃の活動紹介? 人生でそんなの撮ったことないからわかんない、等ありましたが少しずつ話を重ねていくうちに構想が徐々に具体的になつてくると「面白そうだ!」「どんな内容にする?」と皆ノリノリでした。

早速役割分担し、ケータイを駆使し撮影開始! 緊張と恥ずかしさで笑いの渦が止まりません。一度笑いが起こると連鎖反応にて笑い・笑い・笑い・NGの連続です! しかしそこはてんやわんや本町らしき♪利用者さんが帰った後の夜の事業所には大きな笑い声がこだましていました。また動画を撮っていると徐々に「よおーいスタート」「はいカット」の声は映画監督さながらでした。

色んなハプニングもありながら(職員が素で転ぶ、上からぶら下がっていたS字フックに吊るされる等)やつとの想いでそれぞれのシーンが出揃い、パソコンに強い? 管理者による編集!

NGも多くでたことだから「NG集を作ろう」とおまけの映像も作成。職員一同楽しく笑いあつて野を越え山を越え作り上げた3分ショー! いざ選考会へ…ほぼ満場一致でてんやわんや本町のプロモーションビデオが第1位に選ばれました! 賞金ゲッツ! 賞金の使い道はヒ・ミ・ツ!

Youtube

eにもアップされておりますので皆さんチェックしてみてください!

(見た感想を是非お聞かせください!)

Youtubeから「おいらーく」で検索!!



冷や汗作業療法士が考えるその人らしく…

運動不足と腰痛

腰痛の原因には、およそ8割に運動不足が関係していると言われています。人間の体は年を重ねるごとに、筋肉の衰えが顕著となります。そして筋肉は衰えると、さまざまな体の不調を引き起こすとされています。具体的には腹筋や背筋が衰えると、上半身をしっかりと支えきれなくなつて腰への負担が増えたり、血液の循環が悪くなつて腰痛が起きやすくなつたりします。

若い頃には意識して運動しなくても腰痛が起ることはなかったという人でも、年を取ると、運動不足が原因となつて腰に痛みを生じさせるという場合は多くなつてきます。また運動不足によつて肥満になると、腰の血管が脂肪によつて圧迫されるために、腰痛を引き起こすリスクもさらに高まります。リスクを少しでも減らすためには、日頃から適度な運動をすることが大切となります。

運動不足の解消には、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。1日20分以上の有酸素運動を行うことで、筋力がアップし、腰痛の改善も期待することができます。



おいらーく

2月行事内容と3月行事予定

平成 29 年 3 月 行事 予定

平成 29 年 2 月 行事 内容 と イベント 風景

平成 29 年 3 月 行事 予定

平成 29 年 2 月 行事 内容 と イベント 風景

せんり	○ひな祭り ○誕生会 ○どんぐり喫茶
うらら伏古	○8日 防災訓練 ○11日 運営懇談会 ○27日 映画の日 ※毎週水・土 喫茶ムーミン
ココ東雁来	○14日 喫茶「ココよ」 ○31日 読み聞かせ ○毎週金曜日 八百屋さん来ます
東雁来式番館	○定期販売店①自家製パン屋さん②ひかり工房パン屋さん③果物屋さん等 ○外食ツアー○一緒にカラオケ
ココ元町	○外出レク ○出前カフェ
元町式番館	○買い物ツアー
えくほ東	○ひな祭り ○誕生日会
えくほ元町	○3日 ひな祭り
えくほ&ハーフル	○3日 ひな祭り ○24日 誕生会

○2日 節分 ○16日 映画会 ○小さい人と交流	
○1日 節分	
○3日 節分 豆まきしましたー! ○14日 喫茶「ココよ」 ○21日 ランチへGO...イオンへ行きました	
○12日カラオケざんまい ○ひな人形飾り ○衣料品販売(2軒) ○16日一丁目カフェ ○28日回転寿司	
○3日 節分 ○19日 ココ元町三周年記念	
○3日 節分 ○中旬～ ひな壇飾りつけ	
○バレンタインチョコ作り ○合同DTセッション ○雛飾り作り	
○3日 節分 ○19日 ココ元町三周年記念	
○3日 節分 ○13日～19日 バザー ○19日 パン作り	

企業理念

- ①私達は、職員全員で「共育」しながら社会に貢献していきます。
- ②私達は、社会の中で「共生」しながら、職員の人権と意思を尊重する経営を目指します。
- ③私達は、「いつもこう思う、今が大事な時だもう一歩」の精神で「共成」していきます。

経営方針

『高齢者も障害者も住み慣れた地域で、安心して暮らせる地域づくり』を目指し、つねに『ご利用者様の立場にたった総合的な介護・福祉企業』のあるべき姿を探究し続けるオンリーワン企業を目指します。

【3ページの答え】①○ ②× ③○ ④×