●編集／社会福祉法人やすらぎ会　広報委員会

やすらぎ

平成17年3月25日発行

第27号

特養住民／野中　ツナ 筆

さまざまなごど、あったったなぁー。

表紙の写真

3月のある日のデイサービスでの１コマ。お二人の利用者は、とあることから学校時代を思い出し、学校の先生のこと、お友達と過ごした時間はもちろん、今では考えられないような苦労をしたことまでも、時が経つのを忘れるかのように、とても楽しそうにお話されていました。

できるところを無理なく～機能訓練の取り組み～

がんばって漕いでます!?

　ぶなの園には、五十名の方が入所され生活されています。どの方も加齢に伴う疾病や脳卒中による後遺症を持っており、ほとんどの方は車椅子での移動を余儀なくされています。自力歩行できる方は全体の五分の一程度であり、平均介護度は三．六六となっていますが、今後、ますます特養住民の高齢化により、介護度の重症化が予想されます。そのため、当施設では住民の機能訓練に力を入れております。

　機能訓練というと、大きな機械や特別な器具を使用して、麻痺された部分の機能を回復させる訓練とお考えの方が多いかと思います。しかし、無理な運動は高齢者にとっては逆効果になると言われています。そのため、ぶなの園では、麻痺された部分の訓練という考え方ではなく麻痺されていない部分の機能の維持と向上を無理のない範囲で行っています。そこで、ぶなの住民の方は施設内での生活が長く、運動不足や下肢の筋力低下がみられるため、歩ける方であれば二～三名の住民を誘い、膝を少し高く上げながら園内の散歩や、自転車漕ぎの運動も行っていただいております。また、片麻痺のある方は日常生活の中で安定した移動・移乗を行うために、健側の下肢で起立の訓練。そして寝たきりの方や食事以外をほとんどベッドで過ごされている方は、関節の拘縮が進む恐れがあるため、各関節の曲げ伸ばしを行っています。

　また、日常の介助で介護職員の果たす役割は大きく、住民の生活の中での動作一つ一つが重要な訓練につながっています。その他にも、介護職員の細かい観察により住民の方の出来ることを引き出し、その能力と機能の維持・向上を図ってもらっています。

　昨年四月より、沢内病院にリハビリが開設され、当施設にも昨年の十月より、理学療法士の先生が指導に来園されております。今までの機能訓練より、専門的知識、技術の面からより厚みのあるリハビリを住民の方に提供出来るのではないかと思います。今後、機能訓練の指導のほか、生活に必要とするリハビリを介護職員と共に学び、住民の生活に役立てていきたいと思います。

機能訓練指導員　清水直子

ゆび伸ばすと気持ちいいねぇー

心をつなげよう

沢内第一小学校六学年 総合学習

老若男女、輪投げに真剣！

　「心をつなげよう」というテーマで今年度実施された、第一小学校六年生の総合的な学習の時間。六年生の児童たちはこの一年間にぶなの園を五回訪問し、住民との交流や車イスの使い方の学習をしました。

　教科書で学べない学習や体験をした児童の皆さんは、その内容や感想を一人ひとりがパソコンを使ってまとめ、その文集を二月二十三日にぶなの園に届けてくださいました。

　その文集に掲載されている数々の写真には、本当に楽しそうに微笑む子どもたちとぶなの園住民の皆さんの顔がありました。

　六年生担任の高橋真弓先生、そして児童の一人の方に、総合学習を振り返っての感想等を寄せていただきましたのでご紹介します。

特養生活相談員　高橋　渉

●沢内第一小学校　六年担任　高橋　真弓さん

　沢内第一小学校の六年生は、総合的な学習の時間にぶなの園の方々と交流させていただきながら福祉について学習してきました。

　学習計画を立てた当初、「お年寄りの方の役に立ちたいが、どうしていいのか分からない」という児童が多かったため、ぶなの園の職員から接し方を教えてもらい、一緒に遊んだり移動のお手伝いをしたりしようと考えました。

　七月には福笑い、ほっぴき、折り紙等で一緒に遊び、会話ができなくても笑顔やしぐさで、心を通わせることができる事を学んだようでした。九月には車いすの使い方を学習し、散歩のお手伝いをすることができました。十一月には輪投げのようなゲームもリハビリになると聞き、手助けをしながら一緒に楽しみました。

　交流を終えた今でもボランティアで「お年寄りの家の雪払いをしたい」「ひとり暮らしの方がさみしくならないよう、時々話しをしに行きたい」などと答える児童がいます。ぶなの園での体験が生きていることを感じました。ありがとうございました。

●沢内第一小学校　六年　佐藤　大紀くん

　ぼく達がぶなの園でまず学んだことは、ぶなの園の事についてです。職員の方が気をつけていることは、「目線を合わせる事」「声をかけて一緒にやる事」「秘密を守る事」だと聞きました。ぼくはどれも大切だと思いました。何回かの訪問で、福笑いや折り紙、ぼく達が考えたゲームなどをしました。そして車いすの使い方を学習し、お年寄りの方と一緒に散歩しましたこの時から、ぼくは、積極的に交流を深めていきたいと思いました。

　ぼくは、元々お年寄りの人たちを大切にしたいという気持ちがありました。今回の学習で、その気持ちがさらに強いものになりました。

足温かく、心も暖(あった)か

フットケア ～足浴～

かたくりの園

フットケアとは、単なる健康維持や病気改善悪化予防のために行なうケアではなく、足のケアを行なうことで血流の正常化、神経への刺激をとおして、精神と身体の安定を図り、個人が健康で美しく、その人らしく生きることを目的としています。さらに、日常生活の中にフットケアの知識（血流の正常化）を取り入れた動き方をし、足の血流を整えることで、身体の中にきれいな酸素を送り、体内の老廃物を代謝して一日の疲れをその日のうちに取ることができます。

フットケアにも様々なメニューがありますが、今回は『足浴』について紹介します。

かたくりの園では、現在フットバスが二台あります。使用時間は約十分から十五分です。利用を希望されている方の多くからは、「夜、足が冷たくて、すぐ眠れなくて困っている。そこでここに来て足を温めてもらうと、足がポカポカして湯たんぽや電気毛布がいらないほどだ。」との声を聞いております。また、週四回利用しているKさんは、「むくみ浮腫が取れた」と大変喜んでいます。そのため、秋から冬にかけては、希望者が多くなります。足浴は家庭でも簡単にできますので紹介します。ぜひ、今年は『足浴』をして、沢内の遅い春が訪れるまで、温かく過ごしてみませんか？

■必要な道具

桶　お風呂マット　温度計
バスタオル　浴剤
保湿用化粧水　ガーゼ　タオル
ヒビテン液

■足浴の仕方

①お湯の温度は三十八度位。くるぶしから握りこぶし一つ分上ぐらいまでつかる湯を用意して、浴剤を入れておきます。

②足をつけたら、大きめのバスタオルを膝から桶をくるむような形で掛けておくと、足全体が温まります。

③約二十分が理想ですが、途中お湯が冷めてきますので、熱めの湯を足し湯にすると良いでしょう。その時、足を桶から出してもらい、足し湯をしてかき混ぜます。

④仕上げは、ガーゼで指の間、足の裏、膝から下を丁寧にそっと洗います。タオルでしっかり拭き、保湿用化粧水をたっぷり塗布します。

■消毒の仕方

足浴用桶は洗剤で洗い、ヒビテン液を一時間以上入れておきます。

かたくりの園看護職　深澤　恵子

足ぬぐいど、寝るに楽だなぁ。

ご満足していただけるサービスを ～第三者委員の活動～

「まめでらっけがぁ？」
「まめでるばりだべったぁ。」（笑）

■ホームヘルプサービス

やすらぎ会ホームヘルプサービスの第三者委員は、平成十四年二月を第一回目として、介護保険の利用者のご家庭を訪問し、ご不満やご要望等を率直にお伺いすることで利用者自身の福祉の向上を図ると共に、今後のより良いサービスの提供につなげていこうとするもので、今回で五回目の訪問活動となります。

川舟の石井和子さん、泉沢の平沢安保さん、太田の高橋和子さん、新町の北島宮子さんの四人の方に委員をお願いし、昨年度からは年二回（七月、二月）の活動を行なっております。活動当初はなかなか聞かれなかったことも、回を重ねるに従い世間話や体調のこと、子どもや孫のことなど、少しずつ話してくれるようになってきたと報告会で伺い、嬉しく感じております。

ほとんどのご家庭からは、「特に要望はない」「感謝している」というお言葉をいただいておりますが、その言葉に甘んじることなく、今後もご利用者及びご家族の声に耳を傾け、できる限りその方々のご意向、ご要望に沿ったサービスの提供に努めて参ります。

訪問介護員　高橋　真由美

評価が高かった事例研究発表

職員による事例研究発表会が、二月二十五日行なわれました。日常業務の実践を通してのサービス向上改善について、五つの事例が発表されました。どれも、その成果と今後の課題方向について熱のこもった発表となり、内容も濃く、審査員の評価も高いものでした。

その中で、特別賞を受賞した特養Aの「憩いの場をもとめて」は、研修から学び、実践しつつある事例で、将来的にぶなの園でもユニットケアへの改革が必要だということ、そして入居された方々にここを選んでよかったと思える施設にしなければならない、という内容でした。奮闘賞に選ばれたかたくりの園の「その人らしく生きる～排泄を通して～」の発表は、排泄で悩んでおられる利用者への支援についての内容で、好評でした。他の三事例も力強い発表であり、職員のまとまりと事例発表への取り組みに、審査員をはじめ役員の皆さんにも大きな感動を与えたものでした。

施設長　高橋　一雄

熱のこもった発表に、
観客も真剣。

声（こえ）
～地域の方から～

川舟
高橋　夕美子さん

今回は、川舟の高橋夕美子さんに「こえ」を寄せていただきました。商工会婦人部の活動の一環としてタオルなどの寄贈してくださる一方、やすらぎ会の行事にボランティアで参加されており、昨年十一月に行なわれた文化祭でも、寸劇にて配役を見事に演じていただきました。

ぶなの園がスタートしてから、七年の年月が経ったそうですが、これまでになるのには、行政また職員の相当の苦労があったことと思います。少子高齢社会に突入し、国も自治体も今までにないことに直面し、それをひとつずつ解決していかなければならない現実を突きつけられているわけです。長生きができるようになったのは幸せなことですが、家族だけでの介護には限界があります。誰でも手足が動くうちは、家にいて生活したいと思うのは当たり前だと思いますが、介護が必要になったときは、その家にいても見てくれる子供がいないというのが現状になると思います。

この厳しい雪国で生きていくということは、ボランティアの支えも非常に重要な位置にあると思います。一人の力は小さくても、地域に住んでいる人たちが少しずつでも力を出し合えば、すごいパワーになると思います。施設の職員は、それぞれの仕事で手がいっぱいのことが多々あると思います。職員の専門以外のところで役に立つこと、やれることはあると思います。そしてまた、少しでも入所している方々に外の風を吹き込むのもボランティアの大切な役目でもあると思います。

ボランティアとは、自分の意志で人の役に立ちたいという思いから活動することだと、私は理解しております。家事が忙しい、あるいは趣味を楽しみたいなど、それぞれ人を取り巻く環境は違うと思います。こうした中で生活しながらも、少しの時間があったら、ちょっとしたボランティア「ちょボラ」と言うそうですが、これを合言葉に活動しているところもあるようです。立派にこうしなければならないものだと決めつけてしまえば、なかなか活動の中に入っていけない人もたくさんいると思いますが、肩肘張らずに、ほんの少しでも自分のできる時間にできることをしようという思いで一人ひとりが生活をしていれば、そしていつでも声をかけてくださいね、と言うことが、これから必要になるのではないかと思います。

この地域で人生を全うすること、いかに充実した人生を送るかとなると、これからのこの時代を考えると、なかなか難しいことではないでしょうか。そしてそれでも、私たちが力強く長生きし、人生の終盤で生きてきて本当によかったと思えるようになるためには、相当なエネルギーを必要とすることでしょう。そのためには、日々健康で手足がいつまでも動かせるように、努力していきたいものです。

近隣の人たちが健やかで、安心して暮らせるようにすることも、私たちの世代の役目であると思います。行政に対して要望などをしていくだけでなく、地域でできることはなるべくやると言うことも必要になってくるのではないかと思います。

これからは、少しの楽しみと大きな希望を持って生きていきたいと思います。毎日暗いニュースばかりの昨今ですが、夢と希望は持ち続けながら春を待ち望んでおります。幸せは、自分の心の持ちようだと思います。不平不満を言えばキリがありません。今を大切に、そして村民の皆さんが安心して暮らせるように、新しい西和賀町に期待と希望を持ちたいと思います。

社会性を学び、自信を持つこと
～実習やボランティア活動を通して～

西和賀高等学校
教諭　笠水上　訓正さん

熱心に、黙々と車椅子を磨く高校生。

今年度、西和賀高校福祉コースでは、三年生が三回、二年生が一回、ぶなの園で実習やボランティア活動を行いました。

三年生は、七月から十一月にかけて十名の生徒が、訪問介護員（ホームヘルパー）養成研修二級課程の研修の一環として、特別養護老人ホームやデイサービス・訪問介護の実習を行いました。実習回数が少ないので、介護技術を学ぶことよりも、主に施設の様子や高齢者とのコミュニケーションの方法を学ぶことを目的に実施しています。職員の皆様のご指導と住民や利用者の皆様から暖かく接していただいたおかげで、生徒は「勉強になった」「また実習に行きたい」という感想を持つことができました。

実習やボランティア活動を通して生徒達は、社会性を学ぶとともに「自分でもできる」、「自分も人の役に立つことができる」という自信を持つことができたようです。

今年も実習やボランティア活動でお世話になることが多いと思いますが、よろしくお願いいたします。

そこにいるだけで
～ぶなの園と保育所の交流から～

せんだん保育所
所長　志賀久満喜子さん

「ははぁー、とったとった。」

桃の節句を迎え、保育所の子ども達は、健やかな成長と一日も早く春が来ることを願って、手作りのおひな様を飾り、手作りのお茶碗で抹茶を飲み、お祝いをしました。

今年のぶなの園との交流は、九月に子どもたちが出向き、踊りや歌を披露したことが一回と、特養とデイサービス利用者の方たちが運動会とおたのしみ会の二回来所してくれました。運動会には、パン食い競争に車椅子で参加。笑顔が印象的でした。

九月に招かれた時のこと。子ども達の踊りや歌は、うまいものではなかったのですが、会場に集まったおじいさんやおばあさん方は、目を細めににこし、ある方はしんみりと、子ども達の発表に見入ってくれていました。その後ごほうびのお菓子をいただき、ほんの数十分の短い交流でしたが、子ども達もそして職員も、様々な事を思い、感じた日でもありました。会場の中に、以前保育所で畑保育やガマ刈り、わら細工の会などの行事の折、色々と温かく指導してくださった方々のお顔を見つけ、なつかしく当時のことを思い出すと共に、健在ぶりを見て嬉しくなりました。

近くにいるのになかなか交流できずにいますが、今後は大きい年齢の子達が散歩するかたちで訪ねて、おじいさん、おばあさんからお話を聞いたり、肩たたきをしたり、手を握ったりなど、改まった形ではなく、自然な形で交流できたらいいなと思っています。

子ども達はそこにいるだけで、周囲をなごませ、明るくしてくれますし、おじいさん、おばあさんは、そこにいるだけで輝いていて、底知れぬパワー（老人力）を感じさせてくれ、相乗効果があると思っています。

■特別養護老人ホームぶなの園
■デイサービスセンターぶなの園
■沢内村在宅介護支援センター
■ホームヘルプステーションぶなの園
■西和賀介護相談室
沢内村大字太田第2地割135番地
電話 0197-85-2322

■沢内村高齢者生活福祉センター
かたくりの園
沢内村大字大野第17地割140番地1
電話 0197-85-3388

編集後記

今年は、21年ぶりの大雪という大変な冬を乗り越え、いつもより遅い春を迎えました。世の中では、次々と事件、事故が起きていますが、少しでも平和な日本になるようにと願わずにはいられません。

さて、私たちはワラビ、竹の子、ミズなど山の幸をいつもおいしくいただき、美しく咲き誇る花々に囲まれて生活をしています。沢内で暮らす事ができる幸せに感謝し、美しい西和賀の風景を大切にしていきたいものです!!

やすらぎ
第28号　平成17年6月25日発行
社会福祉法人やすらぎ会
広報委員会
高橋　宏明　　高橋　直美
上中屋敷陽子　佐々木菜穂子
高橋　浩子

善意 ありがとうございました 感謝申し上げます

平成17年3月～5月

【ご寄付】
・柏崎　吉郎 様　・佐藤　信一 様　・深澤　広見 様
・高橋　文三 様　・盛島　榮治 様

【ご寄贈】
・藤原　幸子 様　・日本赤十字社 様
・佐藤　美香 様　・猿橋商店 様

【ボランティア等】
・どれみの会 様（洗濯たたみ等）
・長瀬野婦人会 様（ホーム喫茶）
・かたくりの友 様（清掃等）
・泉沢婦人会 様（ホーム喫茶）
・太田婦人会 様（ホーム喫茶）
・西和賀高校 様（住民介助）
・深沢　久一 様（畑作業手伝い）
・沢内駐在所 様（講話）
・畠山　幸雄 様（講話）

ホーム喫茶のご案内

開店日　7月15日（金）
　　　　8月19日（金）
　　　　9月16日（金）
ご利用時間　14:00～16:30
場所　ぶなの園 地域交流の場

お待ちしております!

ぶなの園 待機者情報（平成17年6月15日現在）

①出身地別状況

沢内村（20名）	秋田県（1名）
湯田町（4名）	東京都（1名）
北上市（3名）	

②介護度別状況

要介護1（9名）	要介護4（7名）
要介護2（6名）	要介護5（3名）
要介護3（5名）	

合計30名

※入所を希望される方は、担当のケアマネージャ及び、ぶなの園までご連絡下さい。

在宅介護のお悩みは

在宅介護支援センター

にご相談ください。

【電話番号】
0120 FreeDial 0120-85-2319（支援センター直通）
85-2322（土・日・祝日、夜間対応）
お気軽にどうぞ!