

三和荘便り

9月号
29・9・10

各グループ活動のご紹介

中央グループ スイカ割り

中央グループでは、季節を感じながら、心の元気に繋がる活動に取り組んでいます。季節毎にイベントを企画していて、8月はスイカ割りを企画しました。年に一度なので大玉のスイカをご利用者に割っていただくよう準備を整えました。



私たちは子供の頃、海岸でスイカ割りをした思い出があります。三和荘ではそういう訳には行きませんが、暑さ真っ盛りの八月、中央ホールのテーブルや椅子を移動してブルーシートを敷き、まわりに椅子を配置して行いました。



大玉のスイカはなかなか割れません。何人ものご利用者の共同作業でやっと真ん中から割ることが出来ました。その後職員でかき氷を作り、あんこやフルーツ、シロップにスイカをトッピングして、召し上がっていただきました。

スイカのお代わりをされる方もあり、「美味しかった」「スイカ割りは初めて」の声を聴くことも出来ました。暑い夏の日、室内ではありますが、夏を充分感じていただけました。

志賀



西グループ カラオケ大会

現在西グループでは、火曜日にカラオケ大会を開催しています。

カラオケ大会を開催したきっかけは、ご利用者のM氏はいつもテレビか新聞を読んで、たまに居室に帰ると言う日常を送っていらつしやいました。日中あまり活気がなくなってきたので、何か出来る事はないかと職員で考えました。M氏は昔カラオケが好きだったという記録をみて、やってみようということになり、火曜日に開催することになりました。

「歌声を聞かせて下さいよ!!」などとM氏に言っていたら「どう、そんなら」と言う感じで照れくさそうに1曲歌われました。歌い終わると「久しぶりに職員に話されました。M氏にとって少しでも楽しみのある生活を送ることが出来たのではないかと思います。」

始めた頃は数人の参加でしたが、最近では参加する方も増えてきています。M氏だけではなく、皆さん一緒にカラオケを楽しんでいます。カラオケに興味のある方は特養西グループに歌いに来ませんか?お待ちしております!!

高澤

「歌謡曲」だから「火曜日?」「覚えやすいよね!!」という感じで決まりました。最初M氏は「なあん、歌わん、聞いとく」と言われ、中々歌われませんでした。しかし、回数を重ねていくうちに職員が



東グループ 豆だご作り



先日東グループの皆さんと、子供の頃のおやつの話をしました。「昔は豆だご作りよつた。」とK氏の話に他の利用者の方も「よう作りよつた。今でも作れるよ。」と話されました。そこで、昔を思い出しながら、一度家に帰って作ってみようかと思いついた。」と、とても楽しみにされているのが感じられました。



その翌日に材料の話をし、教えてくださいました。皆時には、麦の粉3キロをさん豆だごを目の前に準備するように話され、量ると自然と手が動き、手際よく、昔は家族も多かつたけん、沢山作りよつた。」とのことでした。いよいよ当日。数日前からの熱がやつと下がられたK氏。朝から「私は力がなもものびてきます。食べ終わつたK氏が昨夜「大鍋に豆だごを作りみよかけど」と心配された様子でしたが、職員がするこみたつた。」と満足な笑顔を話されていました。昔家族のために活躍していた頃を思い出して喜んでくたさつたのではないかと

思います。古閑原
ゆで上がった豆だごを皿に盛ると、皆さんの目が輝き、誰かこねてやらすと夜「大鍋に豆だごを作りみよかけど」と心配された様子でしたが、職員がするこみたつた。」と満足な笑顔を話されていました。昔家族のために活躍していた頃を思い出して喜んでくたさつたのではないかと

リハビリ委員会

皆さん、ポジショニングという言葉が聞いたらどうですか？スポーツなどでは自分の位置と



適な姿勢を提供することで、つまり寝たきりになつて、自分の力だけで動くことが難しい要介護者の体を介護者が動かし、寝返りをうたせたり、楽なポーズにしてあげたりすることが「ポジショニング」です。単にリラックス出来る姿勢にするだけでなく、クッションやタオル、可動式のベッドなどを使って食事をしやすしい姿勢にすることもあります。ポジショニングを行う理由として主な目的は次の5つです。
①床ずれの予防や治療。
②食べたり飲み込んだりする機能の維持と促進。
③呼吸を楽にする。
④筋肉の緊張を緩和し拘縮を改善する。
⑤楽な姿勢でリラックスできるようにする。



江藤
ずっと同じ姿勢を何時間も続けていると体圧がかかり床ずれや息苦しさなど様々な体の不具合を引き起こしてしまいます。筋肉が固まってしまつたため拘縮が早く進行する可能性もあります。ポジショニングは要介護者の重度化を防止することなのです。また安定した姿勢を取る心地良さが本人のイライラしがちな感情をなだめたり前向きな気持ちにさせることもあります。
ポジショニングをするために正しい知識が必要となるため、介護、看護に関わる人たちが正しい知識と技術を持ってポジショニングに臨む必要があります。

つぶやき

結婚 25 年目に当る今年、夫婦でツアーに参加、北海道旅行に行ってきました。昔々若い頃ニッサンスカイラインのCMでの美瑛の丘のタテのライオンの花畑が印象に残っており、いつか必ず行ってみたいと思っていました。せっかくなら人気の旭山動物園も行ってみたいと思いついてゲットを道央ということにしました。季花の時期と梅雨が無い涼しい頃と思い7月10日、11日、12日の2泊3日で行ってきました。熊本空港から羽田経由の旭川空港着のルートです。




景色は自分がいつも見る三和荘近くの田んぼのように1反300坪ごとに区切った農地と違い、一つ一つの丘単位の畑で、20〜50反はあるような広い農地を見て、さすが北海道だなあと思いました。トラクターが200万〜300万円はすると聞きびっくり。規模が違います。旭川空港に降り立つと当地の気候が暑いこと33℃〜35℃ありました。最初の見学場所の旭山動物園は動物との距離が近く、動物の動きをまじまじと見ることが出来ました。翌

羽田空港上空から初めて「東京スカイツリー」を見てとても感動しました(田舎者ですね!)まあ羽田空港ビル内が広いことにもびっくりしました。旭川空港上空からの

日、憧れの「美瑛の丘」へ。凄い期待があったのですが花の時期が少し早かったのか近くで見れば「こんな物か」と正直に思いました。少し離れて見ればさすがに「綺麗なライオンだなあ」と思い、「ケンとメリー」の木も見るこゝとができ満足しました。富良野の「ファーム富田」という所にも行ったのですがさすがに人気があること恐ろしく綺麗に整備され見事なお花畑でした。観光客があまりにも多く、満足な見学はできませんでした。

新入職者のお知らせ



9月から入職されました。「皆様よろしくお願いたします。」

S・E



2泊3日のちよつと忙しい旅行でしたが、妻が喜んでくれたので、すばらしい夫婦の3日間でした。次は道東(知床方面)にも行けたらなあと思います。

江藤

**ボランティアさん
いらっしやい**



ご出演の「和の会」の皆さんに比べ、最初は皆さん元気が無かったのですが、前列の方たちののりが良く、それに引かれてとても元気に参加されるようになり、とても良かったです。

One point

口腔より

「義歯」について…。
 一般に呼ばれている「入れ歯」のことを歯科医療関係者は「義歯」と呼びます。義歯は補綴(てい)物であり、この補綴物とは身体の欠損した部位の形態と機能を人工物で補うことを指します。歯学においては、たとえば歯冠や歯の欠損を義歯や鑄造物(金属の冠)などの人工物を用いて修復することを指すといわれています。義歯の構造は歯茎をおおう部分は床(しょう)、人工の歯は人工歯とよばれています。義歯を支えるために歯に架ける構造体は維持装置と呼ばれ、数多くの種類がありますが、一般的には金属の引っかけ部分(鉤・又は、クラスプ)が用いられます。

義歯の種類には、上あごの入れ歯は上顎(じょうがく)義歯、下あごは下顎(かがく)義歯と呼ばれ、下顎義歯には舌が入るためのスペースが必ず設けられています。



すべての歯を人工の歯に置き換えた義歯は総義歯といい、一部分の義歯は部分床義歯、または部分義歯といわれています。自分自身で簡単に取り外しができるものは可撤製義歯(かてつせいぎし)と呼ばれ、一般的に入れ歯と呼ばれるものはこの範疇に入ります。固定されているものを固定性義歯と呼び、ブリッジ(架工義歯)はこの一種に含まれます。

永久歯は抜けて欠損となると生えかわることがなく、そのまま放置してしまうと残っている歯が傾いたりグラツいたり、最終的にはその残った歯が抜けてしまい悪循環を繰り返します。そうならないためにも歯が欠損となったら、その抜けた部分を補う補綴物を入れることを強くお勧めします。噛めなくなると美味いものが食べられなくなる前に…。

角田

9月の生まれの方



I・Y 様 84 歳
昭和 8 年 9 月
 職員の声掛けにも冗談を言われるなど、とてもお話好きです。お部屋で休み、ラジオで音楽などを聴くのが楽しみだそうです。



F・M 様 91 歳
大正 15 年 9 月
 職員の名前などもしっかり覚えておられ漢字や数字をペンで紙に書かれることに職員もビックリです。

編集後記

秋晴れのさわやかな季節を迎えましたがいかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目は体調を壊しやすいので、日頃からの管理が大切になってきます。夏場の疲れが、此の秋口にどっと出てきます。だから夏に消耗した体をケアするのが今の時期です。体調を万全にしておくことで、実りの秋を満喫する事ができます。美味しいものをたくさん食べて、元気な身体で秋の祭りを楽しみましょう。先日も熊本城二の丸広場で、青森のねぶた祭りが披露されました。熊本の復興を祈つての催事でした。熊本県民としてとても有難く感謝いたします。ここ三和荘にも毎年恒例の藤崎宮秋季例大祭の飾り馬の馬追いがおこなわれます。利用者の皆様も心待ちにされています。

九月十日には、敬老会が開催されます。長寿祝いは十一名おられます。益々のご健康を職員一同お祈りします。この敬老会の報告は、来月号で詳しく掲載いたします。

井手

発行所：特別養護老人ホーム 三和荘
 発行責任者：井手
 文責・編集：濱本・篠原