



デイスサービスでは三月から四月にかけて春の花見ドライブに出掛けました。三月上旬に塗木集落の菜の花を見に出掛けました。辺り一面黄色い絨毯のように鮮やかな菜の花が、風に揺られるとほのかに香り、久しぶりの外出が気分転換となりご利用者も喜ばれていました。また近くにはキャベツ畑もあり、きれいに整列している様子を見て二度の感動がありました。

三月下旬には桜を見に「知覧特攻平和会館」「諏訪運動公園」「磨崖仏公園」へ出掛けました。各所、桜がきれいに咲いており、「満開できれいだね」「天気が良くて良かったね」と皆様各々桜を楽しまれました。最後に「やっぱり知覧特攻平和会館が一番きれいだったね」と満足そうに言われる方もいらっしゃいました。

花が咲き散っていくのはあつという間です。その短い時間を楽しみ、大切な時間を過ごす事が出来ました。今年度も春の花を見て素晴らしいスタートが出来ました。



初詣

デイサービス

ご利用者も楽しみにしている恒例行事の『豊玉姫神社』へ初詣に出掛けました。「お賽銭を忘れたあー」「誰か十円貸して」などご利用者同士でのやり取りの声が出発前に聞かれていました。今年は、天気に恵まれず寒かったり、雨が降ったりでしたが皆様しっかりと参拝されました。

二〇二三年が、幸せな年になりますように。



グループホーム

二〇二三年、新年を迎え豊玉姫神社に初詣に出掛けました。コロナ渦ということもあり、希望されるご利用者のみ参加でした。気候もよく暖かい日ということもあり、昨年より参拝の方が多く感じられました。ご利用者それぞれに今年の願い事や抱負を祈願し、その後知覧町内をドライブして帰りました。参拝に参加されなかったご利用者も含めおみくじを手にとり今年の一年の運勢を読み楽しみました。



書初め



今年もお正月のレク活動は『書き初め』でスタートしました。

半紙を目の前に置き、思い思いに『健康』『うますぎ』『元氣』『うさぎ年』『年男』など、個性いっぱいを書き上げました。筆を使うのは、お正月くらいということもあって、皆様少し緊張した様子で取り組んでいらっしゃいました。作品は、各居室内に貼らせていただきました。

今年もご利用者、職員ともに、健康で元気いっぱい的一年を過ごしていきたいと思えます。



餅つき

グループホーム

昨年末最後の行事、餅つき大会を行いました。石臼のまわりをぐるっと一周ご利用者で囲んでいただけ、音楽をかけ、楽しい雰囲気の中餅つきがスタートしました。

ご利用者からは「大きな石臼だね」「誰が餅をつくの?」といった心躍るようなワクワクした言葉が聞かれました。法被にねじりハチマキ姿のご利用者は「ヨイショ」と威勢のよい声を出し、餅をついていました。ついた餅は芋を蒸かし「ぬくいもち」をして十五時のお茶の時間にて召し上がりました。「これは美味しい」「頑張って餅をついてよかった」など、皆様お餅のようなふつくらとした笑顔が多く見られました。



特別養護老人ホーム

昨年十二月二十七日、特別養護老人ホームの中庭で餅つき大会を行いました。職員が準備をしていると、ご利用者が集まって来られ、アドバイスを頂きながら一緒に作業を行いました。力強く餅をつく方や、つきたての餅を丸める方、それぞれ昔自宅での餅つきをしていた話をしながら懐かしむひと時でした。



節分行事

デイサービス

二月三日、久しぶりに節分の豆まきを行いました。落花生を渡すと、すぐに食べようとする方がおられ「食べずに鬼に投げてくださいね」と声をかけながら、鬼の登場を待ちいざ、鬼出陣！皆様落花生を片手に「鬼は外！福は内！」と勢いよく投げることに、投げること。顔面目掛けて、狙い撃ちされ、あまりの痛さに鬼はたまらずうつむき加減で向かっていきます。

「こりゃ、参った。参った。」と退散する鬼を見て、今年の健康祈願を込めて皆様大喜びされておりました。



看護小規模多機能ホーム

二月四日に節分行事を行いました。最初に節分の由来を説明した後、鬼が登場すると皆様楽しそうに無我夢中で豆を投げており、見ている職員にも笑顔が見られました。しかし、投げた豆が当たらないのか今年の鬼はなかなか倒れず手強い鬼でしたが、最後は皆様と一緒に仲良く写真撮影を行い一年の健康を祈りました。



ひな祭り

デイサービス

ヤクルトの容器を再利用し、ひな人形を作りました。小さなひな人形ですが、一人一人が思いを込めて着物を着せ、帯付けと細かい作業にイライラしたり、諦めそうになったりしましたが、会話をしながら一生懸命作り完成させていきました。一人写真撮影を行うと、「私も記念に撮ってえー」と次から次にリクエストがあり最後には全員記念撮影しました。とても可愛いひな人形が出来上がりました。



ケアハウス

三月三日、ケアハウスでは午前中、ご利用者と職員の手作りでもち米から桜餅を作り、午後からは満開の伊豆の踊子が咲く庭でお茶会をしました。

天気も良くピンクの桜の花と青空の下で、ほんのり塩気のある桜の葉でくるんだ優しい薄桃色の桜餅は好評でした。「自分達で作ったから余計美味しいねえ」と皆様喜んでおられました。

お茶会の後は久しぶりに風船バレーを行い、ご利用者も職員も一緒に大いに盛り上がりました。寒い冬の間は室内でのレクリエーションが多かったので、思いつき春の陽射しを感じながら良い気分転換にもなったかと思えます。この次はどこへドライブに行こうかと思案中です。



特別養護老人ホームでは移乗動作（トランスファー）の研修を行いました。介護職員（山中文）が講師となり、専門職の作業療法士と理学療法士にアドバイスをもらいながら移乗動作の基本を学びました。特別養護老人ホームでは、ご利用者の多くが車椅子を使用して生活されており、それぞれの心身機能に応じた介助方法があります。新人職員は、基本を学ぶ事で様々なご利用者への応用に繋がります。経験を積んだ職員は、初心に戻り自身の介助方法を見直す時間となりました。この研修を生かして、今後も安全な移乗介助が行えるように努めていきたいと思っております。



ご利用者と接するにあたり、手洗いや換気など職員一人一人が意識し、食中毒・感染症予防に努める事で少しでもリスクを減らし、健康的な毎日を過ごして頂きたいと思っておりました。



トランスファー研修

食中毒予防と感染症の研修

食中毒予防と感染症について首野舎職員・栄養士堂園『衛生管理者』に講師をしてもらい、コロナ対策として各事業所で研修を行いました。

食中毒については『食中毒の分類』なぜ食中毒はおこるのか『食中毒予防のポイント』などについて講話がありました。食中毒は食品に病原体が付いたり、それを放置する事で増加し、十分な加熱がされないまま調理されそれを食べる事により健康障害がおきるのが多くのケースの事です。食品管理について冷凍保存した物の保存期間はどのくらい大丈夫かという質問に、約一ヶ月程度との事でした。また、キノコ類などは冷凍保存する事により旨味成分が増し、より美味しくいただけるので上手に保存し調理して頂けたらとの事でした。

感染症については、『感染症とは』『感染経路』『感染症の分類・症状』などについて講話がありました。接触感染・飛沫感染・エアロゾル感染など、全てにおいて人の目では確認できない菌により、いつ・どこで・どうして感染したのか分からず、症状が出ない場合は知らず知らずのうちに拡散されてしまいます。その為今回の新型コロナウイルスによる感染拡大を引き起し多くの人に影響を与え、何年も終息しないという状態が続いています。感染症の分類は一類から五類まであり、一類は感染力が強く非常に重篤な状態に陥る可能性がある極めて危険な感染症であるとの事でした。また感染症の備えとして、マスク着用・ワクチンの接種・手洗いの徹底・換気などをする事により、感染のリスクを軽減し重篤化も防ぎ、感染予防に繋がるとい事です。

花まつり

4月7日、お釈迦様の誕生を祝う法要『花まつり』を事業所ごとで行い、ケアハウスと特別養護老人ホーム合同で開催しました。今年は施設の庭に咲く藤の花やつづじを使用して、とても綺麗な花御堂になりました。

施設長が代表で勤行をし、ご利用者も一緒に唱え手を合わせました。その後は手作りの花のアーチをくぐり、お釈迦様に甘茶をかけて今年1年の健康を祈りました。



point 1 食品の購入
 寄り道しないでまっすぐ帰ろう
 消費期限などの表示をチェック!
 肉・魚はそれぞれ分けて包む
 できれば保冷剤(氷)などと一緒に

point 2 家庭での保存
 帰ったらすぐ冷蔵庫へ!
 入れるのは7割程度に
 冷蔵庫は10℃以下に維持
 冷凍庫は-15℃以下に維持
 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
 停車中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備
 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
 タオルやふきんは清潔なものに交換
 ごまめに手を洗う
 井戸水を使っていたら水質に注意
 肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく
 野菜もよく洗う
 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
 肉・魚は生で食べるものから離す

point 4 調理
 加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
 台所は清潔に
 作業前に手を洗う
 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする
 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

point 5 食事
 食事の前に手を洗う
 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
 長時間室温に放置しない

point 6 残った食品
 時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる
 作業前に手を洗う
 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
 温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)
 早く冷えるように小分けする



看護小規模多機能ホームの紹介



午後



浴室は2カ所ありそれぞれに職員が付き添い安全にゆっくりと入浴していただけるようにしています。

13:00～ 入浴



15:00～ おやつ



16:30～ 夕食・口腔ケア
送迎・訪問

※緊急要請があった場合時間に
限らず訪問を行っております！



18:30～ 居室へ移動・就寝

各部屋には洗面台、ベッドなどがあります。ベッドで休むことができない方には畳を敷き対応しています。トイレは共同ですが2カ所設置しており、夜間も職員がいますので安心・安全に休むことができます。



健康チェックを行いながら、自宅での様子やご家族の介護相談を聞き、安心して在宅生活を送れるようにサポートしています。



お知らせ

先日、居宅部長春田が音野舎にてKTSの取材を受け2月15日夕方に放送されました。介護の現場では人材が不足しており、確保するのが難しいという内容でした。しかし、現場ではそのような事を感じさせないように、一人一人にケアが行き届くよう職員皆で心掛けています。



最後に…

今回、取材を受けたことで介護・福祉の現場の状況を少しでも伝えられたかなと思います。ここ2～3年、介護・福祉の現場においてはコロナの影響は想像以上に大きく、感染対策はもちろんの事、業務内容の見直しや職員の勤務調整などさまざまな問題を抱えながら業務を行わなければなりません。現場職員としては少しでもご利用者に迷惑をかけないよう、日常の生活を安心して送っていただけるよう日々努力して参りました。ご利用者との会話や笑顔に元気をいただきながら業務を行っております。これからも介護・福祉の仕事を目指す人材が少しでも多くなることを願っております。

居宅部長 春田

午前



週替わりで頭を使った頭脳レクや体を動かすゲートボールなど様々なレクリエーションを実施しています。天気の良い日は外へ散歩に出掛けます。



口腔ケアをしっかりする事により虫歯や口内炎の予防、感染症や認知症予防、誤嚥性肺炎の発症リスク軽減にもつながる為、きちんと口腔ケアが出来ているか確認しています。

6:00 起床



7:00～ 朝食・口腔ケア



8:20～ 申し送り



8:45～ 送迎・訪問



10:00～ 朝の挨拶・体操



10:45～ レクリエーション



11:15～ 口腔体操



11:30～ 昼食・口腔ケア・休憩



夜勤者より夜間の申し送りや1日の日程確認などを行います。



口腔体操を行う事により、楽しく会話ができ、食事をスムーズに摂れるように実施しています。

和室で横になり休まれる方や、テレビを見て過ごされる方もいらっしゃいます。

看護小規模多機能ホームとは？

看護小規模多機能ホームとは、通いを中心に訪問・泊りを行っております。

通い 来園して頂き体操・食事・入浴・レクリエーションなどを行います。

訪問 職員が自宅に伺い体調確認・服薬確認などの支援を行います。訪問には訪問介護、訪問看護があります。訪問介護ではご利用者の生活支援(掃除、買い物など)を行い、訪問看護では医師からの指示書を元に看護師が自宅を訪問し健康チェックや医療行為などを行います。また、緊急時は昼夜を問わず訪問し対応する事も可能です。

泊り 施設へのお泊りです。ご利用者の体調不良時やご家族の急用や急病などの緊急時にも対応しております。

要介護の方が対象となり、医療ニーズの高い方や自宅療養、自宅での看取りを希望される方に対しても対応させて頂いており、24時間365日切れ目のない対応でご利用者の生活を支援しております。

～これからの季節の注意点～

「脱水症」の危険性が高い季節となりました！

脱水症とは

体の機能を維持するために不可欠な体液が不足している状態のことを言います。大量に汗をかいたり、下痢や嘔吐などの体調不良等によって体液のバランスが崩れると起こしやすいです。

脱水症の危険性

体液が不足すると血液が固まりやすくなり、**脳梗塞や心筋梗塞**の発症に繋がり命を落とす危険性もある為に、**出来るだけ早く脱水症状に気付く事が大切です！**

熱中症による死亡者の80%が65歳以上の高齢者です！！

高齢者が脱水症になりやすい原因

- ① 体内の水分量が減っている：水分を蓄える筋肉量の低下。
- ② 腎機能の低下：加齢による体内の水分調節が困難となる。
- ③ 喉の渇きを感じにくい：感覚機能の低下。
- ④ 薬の影響：薬の種類によっては利尿作用があるものがある。

脱水症のサイン

軽度 …… 皮膚のかさつき・口の中の乾燥・ボーッとしている・傾眠傾向になる（ウトウトしている。）手足が冷たい・めまいやふらつき等。

対処法 …… **経口補水液**を飲む。（水500ml・砂糖20g・食塩1.5g
レモン汁を加えると飲みやすい）

中度 …… 頭痛や吐き気。明らかな体の異変。（血圧低下・嘔吐下痢）

対処法 …… 経口補水液を飲む。排泄の度や、嘔吐した量と同じくらいの経口補水液を飲む。

高度 …… 意識の朦朧、話しかけても反応なし。悪化すると意識を失う、痙攣をおこす。

対処法 …… **早急に医療機関を受診しましょう。**



脱水症の 予防法

- ① 1日に必要な水分摂取量を把握する。
体重×30ml＝必要な水分（例 50kgの方…50kg×30ml＝1500ml）
- ② 部屋の温度・湿度を調整する。
- ③ こまめに水分補給をする→常に飲み物を手元に置いて置く。
（水分を多く含むゼリーや水ようかん、フルーツなどでもOK）

発行

社会福祉法人 滴々会
高齢者総合福祉施設 音野舎(のんのしゃ)
〒897-0302
鹿児島県南九州市知覧町郡2072番地2
TEL 0993(58)7171 FAX 0993(83)4771
URL <http://www.nonnosya.com/>
E-mail info@nonnosya.com

編集後記

初夏の日差しに、木々の緑が映える季節になりました。3月中旬より新型コロナ対策も緩和され、マスク着用等も個人の判断に委ねられ、対面での面会も可能となり、少しずつですがいつもの日常に戻つつあります。

今年度も、ご利用者とご家族との交流を増やし、喜んでいただける機会を増やしていけるよう努めていきたいと思っております。