

# 江古田の森だより



東京総合保健福祉センター 〒165-0022 東京都中野区江古田 3-14-19  
TEL. 03-5318-3711 FAX. 03-5318-3712  
E-mail: egotanomori@mt.strins.or.jp

<http://www.kaigo-egota.com/>



## vol. 133

2019年2月発行

ホームページ随時更新中!



### 今月の表紙

#### 特別養護老人ホーム “脳トレ”

ショートステイでは脳の活性化や認知症の予防目的として、計算や漢字の読み書き・なぞなぞといったテスト問題を週に1~2回レクリエーションとして行っています。「わからない」とすぐに諦めてしまう利用者さんもいらっしゃいますが、「脳トレ」は“楽しく出来る”ことがポイントになりますので、漢字や計算が苦手な方には塗り絵やなぞなぞ問題に挑戦して頂いたり、ノロウイルスなどの季節の問題も用意しています。

発行 / (社福) 南東北福祉事業団 東京総合保健福祉センター 江古田の森 広報委員会 印刷 / 石井電算印刷株式会社

#### 設立理念

東京総合保健福祉センター江古田の森は「すべては利用者さんのために」の法人団是の下、高齢者福祉及び障害者福祉の地域の拠点として「住み慣れた地域で生涯生き生きと暮らし続けられるため」に、地域の皆様や利用者、家族に「安心と安全」を提供します。

#### 関連施設

- 特別養護老人ホーム 江古田の森
- 介護老人保健施設リハビリテーションセンター 江古田の森
- ケアハウス 江古田の森
- 障害者支援施設(施設入所支援・生活介護) 江古田の森
- 通所リハビリテーションセンター 江古田の森
- デイサービスセンター 江古田の森
- 居宅介護支援事業所 江古田の森
- 訪問リハビリテーションセンター 江古田の森
- ヘルパーステーション 江古田の森
- 森のほいくえん
- 訪問看護ステーション 江古田の森
- デイサービスセンター ゆずりは
- ケアホーム やまゆり



## ケアハウス 忘年会

早いもので今年も残りわずかとなりました。皆で今年1年を振り返り、清々しい気持ちで、来年を迎えるために、忘年会を開催しました。

まずは昼食です。今回の祝御膳メニューは、赤飯、マグロの刺身、茶碗蒸し、漬け物、豚汁でした。「茶碗蒸しおいしいわ」「べったら漬けが好物だからうれしいわ」「豪勢ね」と喜んで下さいました。

食後には、コーヒーとお菓子を楽しみなが、職員が作成したスライドショーを鑑賞しました。スライドショーには、今年1年間の行事や活動、暮らしの中で撮影した画像を流しました。「そういえばこんなこともあったわね」「この時のご飯がおいしかった。」と懐かしんでいる様子でした。

12月も半ばとなり、寒さも増してきましたが、ケアハウスは、皆様の笑顔で温かくなったように感じました。



## デイサービスセンターゆずりは 初詣ツアー

年明けの一大行事で、初詣ツアーを行いました。行先は、江古田にある氷川神社で、車で移動して神社の横の駐車場からは、職員と一緒に本殿まで移動しました。普通の道路と違い、砂利や段差、石畳など、足元の環境もいつもとは異なる所ですが、ゆっくりと歩行される方、職員が介助して歩行される方、車いすの方もみなさん本殿前まで行き、新年に祈りを込めて手を合わせていらつしやいました。寒い中ででしたが、利用者さんたちは晴れやかな表情でツアーから戻ってこられました。

「二人では来られないから、本当にありがたいです」「あの神社に初めて行きました。きれいなところですね」など、大変好評をいただきました。2019年がみなさんにとって健やかで、良い年でありますように、職員一同も願っております。



## 障害者支援施設 クリスマス会



障害事業所では、年末に毎年恒例のクリスマス会を行いました。午前中は、風船に毛糸を巻きつけたスノーマンのオーナメント作り。表情が一つ一つ異なり、愛嬌のあるスノーマンがいっぱい出来上がりました。午後は、ボランティアの方々による素敵な笛の演奏に、心がほっこりと温かくなりました。最後に、写真映像をみながら、一年間をゆっくり振り返ると、たくさんのお出が頭をよぎります。

ご家族のみな様にもたくさんご参加いただき、利用者様と一緒に楽しい時間を過ごすことができました。今年も、楽しいことがたくさんありますように。

## 書初め

長時間通所リハビリテーション

新年ということで利用者さんに正月感を味わってもらいたく通所リハビリでは書初め大会を開催しました。今年の抱負や目標、決意を新たに、新年の思いを書いていらつしやいました。そして利用者さんの書かれる字は力強さ

に漲っていました。職員も利用者さんに習いながら書きますが、どこか味気なく利用者さんのような字を書く事はできませんでした。本年も利用者さんの為にさらなるサービスマス向上に向け、気持ちを新たに取組んで参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 介護老人保健施設 新年会

老健では1月7日に新年会を開催いたしました。

今年も獅子舞が各ユニットを周り、利用者さんの邪気を払うべく頭を囓んでまわりました。

自ら獅子舞の口に首を突っ込んだり、獅子舞の口の中でおどけたりと一人ひとり写真を撮りました。たまにしか見られない満面の笑みを浮かべる方もいて和やかなひと時でした。



## 江古田の森体験談



デイサービス 介護職員 池田 安梨

私はデイサービスセンター江古田の森に配属となり4年が経ちました。入職したばかりの時期は先輩たちから介助の仕方や様々なことを教えていただきました。ですが4年が経った今では後輩が多く出来、私がその立場になりました。

自分が教えてもらう立場の時には介助方法のほかに利用者さんそれぞれの対応の仕方を具体的に教えていただいたおかげでスムーズに実践することができました。そんな先輩方は私の憧れです。私も分かりやすく、イメージがつかやすい様に後輩へ説明する日々を送っています。

そんな私も最初の頃は、自分の事ばかりですぐに頭いっぱいいっぱいになる事も少なくはありませんでした。教え方が客観的に出来るようになったのも、この江古田の森での認知症の利用者さんの気持ちになって体験するという研修があったからこそだと身を感じています。

内容は、ただ椅子に座ったり部屋の中を歩いたりするだけで何も出来ないままの空間に一人であるという研修でした。認知症の方々にはどこにいて何をすればいいのかわからない方が多くいます。

そういった疑似体験をすることによって利用者の方のその時々のお気持ちがわかるようになりました。

そのことは日々利用者さんのちょっとした変化に気づく事にも繋がっており、自分の目指す介護に繋がっていく気がして更にその力を伸ばしていきたいと考えています。

変化は体調の他にも、髪型が変わったなど小さな事もあります。そういうちょっとしたところにも気づき、利用者さんと上手にコミュニケーションをとってあげたら、思いながら過ごす日々が多くなってきたところ最近よく感じるようになりました。

これからも精進していき、後輩や先輩職員、そして利用者さんの方々から頼りにされるよう頑張りたいと思います。

### 体験談募集!!

感動体験、苦勞体験、などなど当センターの利用体験談だけではなく、介護体験をした記事等も募集します。このコラムを通じ、利用者や支援者の様々な「おもい」を共有できることで、悩んでいる方の一助となれば幸いです。

引き続き江古田の森での体験談も募集しています。江古田の森広報委員へお気軽にお持ち下さい。

## 公開セミナーのお知らせ

最期まで自分らしく  
過ごしたいと思うあなたへ  
～在宅療養生活と看取りについて～

日時／平成31年3月7日(土) 14:00～15:00

場所／東京総合保健福祉センター  
江古田の森 7階コミュニティスペース

講師／看護師 今田 香

内容／在宅で最期まで生活していく為にはどのようなサービスを利用していくのか。実例を交えてお話しします。

入場無料・申し込み不要

## <リハビリ編>

## 冬場の転倒予防



本格的な冬が到来し寒い日が続くようになってきました。寒

くなってくると、いつもは転ばないような場所で転んでしまう等、転倒による怪我が起こりやすくなったりします。今回は、その原因と対策についてお知らせします。

冬になると、寒さにより外出する機会が減ってきます。動く機会が減ってくることで、筋肉が硬くなり体が動かしづらくなってしまいます。また、寒さにより膝や腰の痛みが強くなってきます。すると、いつもは躓かないようなほんの小さな段差などでも躓いてしまい転んでしまう事がある為、注意が必要です。転ばないようにするには、出来る範囲での体操・運動を継続的に行う事が大切です。特に「ラジオ体操」などがオススメです。また、立ったまま行う事に不安がある方は椅子に座って行うようにしてください。それにより、痛みが緩和し、筋肉は柔らかくなり動かしやすくなり転倒を予防する事が出来ます。

それに加えて、冬場は厚着をしがちです。着込みすぎて動きが鈍くなることや靴下をはいて足元が滑りやすくなることで転倒のリスクは高まります。それ以外でも、裾の長いズボンやスカート等にも注意が必要です。部屋を暖め、温度管理をする事で厚着にならないようにすることが大切です。また、靴下を選ぶ時は、靴下の裏に滑り止めがついているものを選ぶようにすることで転倒を防ぐことが出来ます。

さらに、冬場の室内環境は転倒しやすい条件がそろいがちです。毛の長い絨毯やマット、ホットカーペットの角や電気のコードなどに足が引っ掛かり転倒をしてしまったという方もいらっしゃると思います。部屋の中で自分が通るところに物を置かない・電気のコードは整頓をするなどし、安全な環境を整えることが大切です。

転倒は骨折の原因となり、心身はもとより、その後の生活の影響がとて大きいものです。住み慣れた自宅ですべて安心して過ごせるように、安全で動きやすい環境作り・身体づくりをしていきましょう。(理学療法士 石川佳奈)

## 施設方針

平成29年1月1日

東京総合保健福祉センター江古田の森は、地球の環境保全並びに環境負荷軽減を、介護・福祉サービス活動において常に考慮し、顧客満足を持続しつつ、社会貢献していきます。

- 環境問題関連を含む法令、その他の要求事項を遵守して、福祉サービスを提供します。
- 医学的、教育的、心理的、社会的リハビリテーションを提供し、利用者の生活の質を向上させることで、自立と自己実現を目指します。
- 利用者の自己決定と選択を尊重し、利用者の願いや思いを大切に、利用者の気持ちに寄り添った支援をします。
- 職員は、専門性の向上のために不断の努力をし、研修及び研鑽を積みます。
- 介護・支援・福祉サービスにおける環境影響評価を適切に行ないます。
- より良い福祉サービスの実現と環境負荷の軽減のための施設目的・施設目標を設定するとともに定期的に見直しを行い、統合マネジメントシステムを継続的に改善していくことを通じて、福祉サービスの質の向上と環境パフォーマンスの向上を積極的に推進します。
- 福祉サービスの提供にあたって、事故防止、感染防止、汚染防止に努め、施設環境の快適性を推進します。
- 施設方針は、全職員に周知するとともにホームページ等を通じて一般に公表します。