

利用者様を幅広い視点から支えたい!

～看護小規模多機能型居宅介護ならではのやりがい～

今回は、もも鳥取の介護スタッフの1日の仕事を紹介いたします。
看護小規模多機能型居宅介護は、訪問・通い・泊りを柔軟に組み合わせることで、利用者様の要望に臨機応変に応えられます。さらに、同じ事業所で、介護と看護の一体的なサービス提供が可能のため、医療的ニーズの高い利用者様にも対応できるようになっています。

◀ もも鳥取 介護スタッフの1日 ▶

訪問・通い・泊りに同じ職員の顔があり、安心です

	7:00	8:30	9:30	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	21:00	22:00
通い			お迎え	体温・血圧測定	入浴介助・体操・排泄介助等	食事前口腔体操 (交代で休憩)	昼食介助	体操・レク	おやつ介助	お送り 介助等	記録・申し送り	退社	見守り	就寝
泊り	朝食・起床	朝礼・申し送り										夕食介助		
訪問				ケアプランや状況に応じて訪問 (排泄介助・入浴介助・掃除・買い物等)										

もも鳥取では、訪問と通いで担当スタッフを分けて、コミュニケーションを図り、協力しながら仕事をしています。通い・訪問・泊りと、日によって担当が変わるため、業務が幅広くなり覚えることも多くなりますが、利用者様の一部分を把握するのではなく、その方の生活の全体を把握したうえで、必要な支援を行うことができます。また、さまざまな介護サービスの形態をとるため、介護サービス制度の知識も同時に身につけることができます。

医療的処置が必要な利用者様も多いですが、体調不良が見られたとき等も、経験豊富な看護師にすぐ相談し、訪問看護に切り替える等、スムーズに連携が取れるため、安心してケアができます。一人ひとりにじっくり寄り添いながら介護の仕事がしたい方、いつでも見学に来てください!



ナーシングホームもも
令和2年6月発行

第9号 もも便り



新緑が眩しい、蒸し暑い季節になってきました。今年には新型コロナウイルス感染症対策のため、様々な形で社会全体に影響が出ています。「自粛」や「規制」で、これまでとは異なる生活スタイルが求められるなか、先の見えない不安に気分も沈みがちになります。ついつい下を向きそうになりますが、そんなときこそ上を向いて、自分の出来ること、やれることから取り組んでいけるとよいですね。今回のもも便りのテーマは【上げる・上がる】です。一緒に気持ちを「上げて」、大変な時代を乗り越えましょう。平穏で安全な暮らしと希望の訪れを願いながら、ももからのお便りをお届けします。

TOPICS

虹から気付く一人ひとりの多様性

TOPICS

虹は、雨粒に反射した太陽の光が見えるものです。虹が出やすいのは「晴れ→雨→晴れ」のような天候のため、梅雨時期には虹が出やすいと言われています。日本では一般的に「虹」と言えば7色と言われていますが、アメリカでは6色、フランスでは5色、ロシアでは4色、南アジアや昔の沖縄では2色と、国や文化によって違いがあるようです。

このように、文化の違いや見方によって、虹の見え方に違いがあることは意外と知られていないように思います。虹の色は気候条件などで変わるため、どの様に見えても間違いではなく、全部正解なのです。梅雨時期に、家族や友人と一緒に虹を見つけたら、どんな風に見えるかを話してみると、それぞれの見え方や感じ方の違いが分かって面白いかもしれません。

いなべ

モチベーションを上げる ～家族の絆と心くばりを支援～

ナーシングホームももいなべは、北勢地区を中心にサービスを提供しています。北勢地区の平成30年の高齢化率は30.5%で、日本平均(28.4%)と比較しても、高齢者人口が占める割合が大きく、ももの利用者様のなかでも、老々介護をされているご家庭は少なくありません。

今回は、自然豊かな藤原町で二人暮らしをしている利用者様の奥様をご紹介します。奥様は、80歳を越えた旦那様の身辺介護を日夜問わず行いながら、編み物や畑仕事等の趣味活動にも精力的です。

編み物は寒がりの旦那様のために…新作が出来上がるたびに、旦那様は「これは良いの編んでもらった」と、奥様に感謝の気持ちを伝えられます。

畑仕事はお孫さんのために…新鮮な野菜を手に取りながら、奥様は「採れた野菜を、県外に住んでいる孫に送っているの。孫はおいしいおいしいって言って、バリバリ食べるのよ。」と本当に嬉しそうに話しをされます。

また、老々介護において、別居家族からの支援は大変心強いようです。「東京の長男が、私が言うのもおかしいけども、ほんとに優しい子だね。「大丈夫か?必要な物はないか?」とね、心配して電話かけてくれるのよ。」車の運転をされない奥様にとっては、買い物に行くことが一苦勞です。長男さんは、電話で必要な物を聞き取り、送ってくれている大事な介護者です。

体力的にも精神的にも大変な介護を支えていたのは、長年連れ添っている奥様と遠方からの後方支援、ご家族の優しく細やかな心配りと家族の強い絆でした。家族の中で自分の役割を見出し、趣味も楽しむ、それが奥様の元気の源なのだと感じました。

今後、奥様自身の加齢に伴う身体の衰えやご主人の症状の進行により、介護負担がさらに増加する可能性があります。私たち訪問看護師は、遠方に住むご家族の安心のためにも、専門的視点をもって、負荷の多い介護を代替したり介護環境を整える等、健康不安を抱えながら介護する奥様にも配慮したより良いサービスを提案していきたいと思っております。そして、奥様が安心して、生き生きと趣味活動を続けていただけるように支援を続けていきます。 文責:服部・日沖

医療従事者へのエール

新型コロナウイルス拡大に対し、最前線で従事される方々へ感謝の気持ちを示そうと、ブルーライトアップの取り組みが、スカイツリーや熊本城など、国内各地で広がっています。なぜ「青」というと、キャンペーン発症国イギリスの国民保健サービス「NHS」のシンボルカラーが青色だったからだそうです。こうした取り組みを知ることで、感染リスクのある方達やその家族に対する中傷や差別的な行為がなくなることに繋がってほしいと思います。医療物資の普及やライトアップでの支援と共に、一人ひとりが感染を拡げない努力を続けることが、医療従事者を支える助けになると信じて、乗り越えていきましょう。



お知らせ

キッチンももの日替わり弁当

もも・いなべの「キッチンもも」では、店内での飲食はもちろん、「日替わり弁当」(600円)のお持ち帰りも可能です。1食1食、心を込めて手作りにしています。月ごとのメニュー予定表は、もものホームページでもご覧いただけます。ぜひ、ご家庭や職場のランチに、もものお弁当をお試しください。

※電話注文の上、ご来店いただくスムーズにお渡しできます。

TEL 0594-72-3530



煮込みハンバーグ弁当

編集後記

今回で9回目を迎えたもも便り。楽しんで読んでいただけたでしょうか? 笑顔を忘れず、免疫も気分も「上げて」、日々を過ごせると良いですね。日に日に暑くなってきていますが、皆さんマスク熱中症にも気を付けましょう。

★職員募集中★

私たちと一緒に働きませんか?!

詳細はホームページをご覧ください

ナーシングホームもも

検索

<http://www.momo3.net>

【発行】 有限会社だいち
ナーシングホームもも
【編集】 もも便り発行委員会
【発行月】 2020年6月(年3回)

【東員】

〒511-0254 員弁郡
東員町中上790-1
TEL 0594-75-0302

【鳥取】

〒511-0241 員弁郡
東員町鳥取917-2
TEL 0594-86-1110
TEL 0594-86-1113

【いなべ】

〒511-0428 いなべ市
北勢町阿下喜3514
TEL 0594-72-3530

【四日市】

〒512-8054 四日市市
朝明町441-1
TEL 059-336-3330

【桑名】

〒511-0901 桑名市
筒尾1-13-1
TEL 0594-33-0302



コミュニケーション力を高めて 相手の気持ちを上げる！



皆さんが「気持ちが高まる」のはどういう時でしょうか？

例えば、人は褒められると嬉しくなり、気持ちが上がって笑顔になります。

相手の気持ちを高めることは簡単ではありませんが、「気持ちが上がる」コミュニケーションを続けることで、介護を必要とする方と良い関係性を築くことができ、ご本人の気持ちに沿った望むサービスを提供できるようになります。

言葉だけをコミュニケーション手段と思いませんか？

私たちは日ごろ、相手が話す「言葉」に意識が向きがちですが、相手の考えや感情を理解するには、言葉だけではなく、表情や態度、行動にも目を向ける必要があります。

例えば、「～しましょうか」「困り事はありませんか」の声掛けに、「いいです、大丈夫です」と言いながら、表情が曇っていたり、声がうわずったりと、表情や体には違和感や感情(心の状態)が出ています。私たちヘルパーは、そのような行動(非言語的コミュニケーション)を見逃さず、言葉をかけて理解が深められるようにしています。



大丈夫です…

認知症の方に対してはどのように接していますか？

認知症の方は、物覚えや時間・場所などが判らない、今までのように考えたり判断したりできない等、程度に差はありますが症状が現れ、**不安や緊張**を感じながら生活されています。接する時に気を付けていることは**“そのまま、受け入れる”**“否定しない”“声を荒げない”ことです。話すことや行動が実際と異なったとしても、**今の状況に寄り添う**ことで、ご本人に安心感が生まれます。

安心感が生まれると、人と会ったり、話したりすることで気持ちが上がり、笑顔になります。笑顔は元気の源です。「笑う門には福来る」ですね！



私たちヘルパーが訪問する方のなかには、独居の方や昼間は一人で過ごされている方がいらっしゃいます。利用者様は、誰かに話を聞いてもらいたい、とヘルパーが訪問すると直ぐに、日頃の不安や悩みを話されます。私たちは「話し上手よりも聞き上手に」と、言葉と仕草に耳を傾け、相手の今のままを受け入れ、不安や焦りを受け止めることを大切にしています。

文責: 井後・山口



笑いで免疫力を上げよう

今年は新型コロナが猛威を振るい、世界的にも影響を受けています。そんな新型コロナに負けない免疫力を高める方法をご紹介します。



ナーシングホームもも桑名では、年2回、看護師・ケアマネジャーで【オレンジカフェ】を開催しています。【オレンジカフェ】では、認知症の方やご家族、地域の方が集まり、おしゃべりや情報交換をして楽しんでいます。もも桑名のスタッフは、毎回、専門的な知識をベースに、工夫を凝らした内容を皆で考えて提供しています。体操をしたり、懐メロを歌ったり、桑名の折鶴を折ったりと、参加者と一緒に楽しく時間を過ごせるようにします。

昨年の【オレンジカフェ】では、昔の思い出話をする“回想法”を取り入れ、昭和の家電の絵を見て「昔はこうだった」、「ああだった」と懐かしいお話を聞かせて頂きました。みんなで昭和の良き時代を振り返ることで、脳に刺激を与えることが出来たようです。



そしてもう一つ、“笑いヨガ”を行いました。笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせ生まれた“笑いヨガ”。発祥は本場インドです。簡単に言うと、誰でも笑うことで多くの酸素を体に取り入れ、心身共にすっきりし、元気になるエクササイズです。

“笑いヨガ”～基本のやり方～

- ① 「ほっ、ほっ」と声を出して笑いながら、声に合わせて顔の右側で1回ずつ手拍子を打つ。
 - ② 「はっ、はっ、はっ」と声を出して笑いながら、声に合わせて顔の左側で1回ずつ手拍子を打つ。
 - ③ 「イーイ」と言いながら、両手をしっかりと上へ伸ばす。
- ①～③を2～4回やってみると、自然と笑いが起こります。そして、体がとても温まります。これは、腹式呼吸になり、自律神経が整い、免疫が上がるということなのです。

(ナガセビューティーケアより)



外出できない日が続く、気分が沈むこともありますよね。そんな時、手軽にできる“笑いヨガ”で笑ってみるのはいかがでしょうか？

コロナ感染拡大防止のため、5月のオレンジカフェは開催中止となりましたが、収束を待ち、また地域の皆様とお会いできることを心待ちにしております。



文責: 筒井



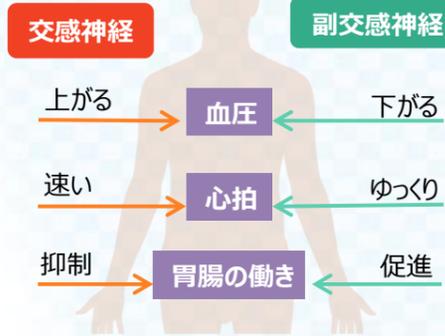
メリハリ生活で やる気アップの土台作り



なんとなく体調が優れずやる気が出ない…最近そんな気がしていませんか？もしかしたら、自律神経のバランスが崩れているのかもしれない。

自律神経には2つの種類があります。活動を助ける交感神経と、リラックスして身体を回復させる副交感神経です。なんとなく体調が優れずやる気が出ない…もしかしたらこの2つの神経の働きのバランスが崩れているのかもしれない。仕事に追われてイライラしていると交感神経ばかりが働いてしまいます。リラックスのつもりがダラダラした生活になっていると、副交感神経ばかりが働いてしまいます。

自律神経のバランスを整えるためにできること。それは、朝は太陽の光を浴び、夜はぐっすり眠ること、しっかり食事をとること、体を動かしたり仕事をするなど、規則正しい生活を送ることです。



もも鳥取では、朝と夜のメリハリを大事にしてケアに取り入れています。朝は服に着替え、就寝時はパジャマに着替えます。ご自分で着替えられる人も、お手伝いが必要な人も、全員着替えから始まります。また、朝、起きると、カーテンを開けて朝日を部屋に入れ、日が暮れるとカーテンを閉めています。体を動かすきっかけとして、毎日体操にもお誘いしています。

規則正しい生活を送ることは、当たり前で基本的なことですが…。この基本を崩さぬようお手伝いさせていただきます。特別なことは何もありません。当たり前の生活を当たり前続けることが、自律神経のバランスを整え、心身の健康につながります。そして、心身の健康は色々なことを楽しもう、という気持ちの土台になります。なんとなくやる気が出ない毎日を送っている方、生活のリズムを見直してみませんか？



文責: 刀根(奈)



看護小規模多機能型居宅介護 始めました ～利用者様と一緒にケア内容上げる～

私たちナーシングもも四日市事業所は、令和2年4月1日に、看護小規模多機能型居宅介護(以下、「看多機」)の新規事業をオープンしました。

看護師・介護職員が常駐する地域密着型の介護事業所で、「通い」「泊り」「訪問看護・リハビリ・訪問介護」「ケアプラン」のサービスを一体的に提供します。ご利用者ひとりひとりの自立した生活を目指し、柔軟にサービス提供ができるように職員一同努めます。

- 新しくなった事業所について、利用者様からは、
- ・ 部屋が綺麗で過ごしやすい
 - ・ 部屋から見える田んぼに映る夕日が綺麗
 - ・ お庭にメダカや草木があって、エサなどあげたい
 - ・ 安心して過ごせる
- など、嬉しいご意見をいただいております。

ケアは利用者様とともに創ろう!!
まだまだ、始まったばかりの新規事業ですが、利用者様の声を支えにスタッフ一同、ケア内容を高めて、頑張っていきます!!



建物の裏に、癒しのメダカオトープが完成しました。ぜひ見に来てください！元気に泳ぐメダカに利用者さんと一緒にエサをあげています。

文責: 小林

