



## もも四日市のチャレンジ

もも四日市の看護小規模多機能型居宅介護では、2カ月に1度、利用者家族、地域の方、行政関係の方を交え、運営推進会議を実施しています。その会議の中で、地域の方たちとの交流ができないものかと検討を重ねておりました。

その結果、一昨年から、下野地区の文化祭の展示コーナーに、ももの利用者様の制作物を展示させていただけることになりました。

昨年は大阪万博の年でしたので、大きなミャクミャクの貼り絵を作成しました。作成中、利用者様とのお話で、前回の1970年の万博には行ったことがあるという方が多くいらっしゃいました。残念ながら今回の大阪万博には行くことができませんでしたので、行きたい気持ちを貼り絵に込めました。そして、もも四日市でいつも利用者様が作成して下さっている、新聞ゴミ袋の作成手順をわかりやすく展示し、誰でも作れるようなブースにしました。

その他にも利用者様の個人の作品、絵手紙なども飾らせていただきました。当日は利用者様と文化祭へも参加し、祭りの雰囲気も味わいます。今年も秋の文化祭に参加します。文化祭に向けて 現在、何を作ろうかと張り切っています。

文責：宮崎



## もうひとつの、もも四日市のチャレンジ

もも四日市では、半年前より「見守りシステム」を導入しました。夜間、利用者様が起き上がった時、覚醒した際にアラームで知らせてくれる仕組みで、転倒転落防止、一人夜勤の不安軽減と業務効率化を目的としています。導入当初はタブレット操作に慣れず、戸惑う場面もありましたが、職員同士で工夫しながら取り組み、現在では問題なく活用できています。今後は、新たに「臭いセンサー」の導入を予定しています。ベッド上での排泄をセンサーで感知し、職員へ知らせてくれるシステムです。これらの取り組みは、三重県の「みえ介護生産性向上支援センター」の伴走支援で指導を受けながら進めています。導入から運用までの過程を専門スタッフに支援していただき、業務改善とケアの質向上の両立を目指しています。利用者様にとって安心できる環境づくりと、職員の働きやすい職場づくりのために、今後も新しい取り組みに挑戦していきます。



【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】 2026年10月（年3回）

★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

<https://www.momo3.net>



【本社】  
〒511-0241 員弁郡  
東員町鳥取917-2  
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

## 第27号 もも便り



ナーシングホームもも  
令和8年10月発行



9月は秋雨の日が多く、インフルエンザの流行期も早く来ました。皆さま体調はいかがでしょう。秋は菊の花が美しく咲く季節です。菊の花は昔から馴染みがあり、よく目にする庶民的な花ですが、その気品のある姿によって、皇室の紋章や硬貨のデザインに採用されている花でもあります。

さて、今年は隣県で、アジア・パラ競技大会が行われました。試合内容や結果のみならず、アスリートの日々のたゆまぬ努力に感服します。そして、未だその熱気が残っています。

今回のテーマは『チャレンジ』です。アスリートに負けない、ももでの『挑戦』をお届けします。



## 素敵な介護士を目指して

鳥取



私はネパールから3年半前に日本に来て、2年間介護の専門学校で勉強し、今年の4月から介護福祉士として正社員で働いています。日本に来た理由は、日本の文化や生活に興味があり、日本で勉強しながら将来に役立つ知識や技術を身につけ、自分自身を成長させたいという気持ちがありました。また、人の役に立つ仕事がしたいと思い、介護の仕事を選びました。

介護の仕事を始めただけの頃は、分からないことばかりでとても大変でした。特に大変だったのは日本語でのコミュニケーションです。人と話すことが好きなので、利用者様とコミュニケーションを取りながら仕事ができることにも魅力を感じていましたが、最初は、日本語が十分に話せず、自分の気持ちをうまく伝えることができずに苦労しました。学生のアルバイト時から働かせてもらっていましたが、先輩職員の方たちに教えていただきながら、一つずつ仕事を覚えていきました。

社員になってからはアルバイトの時よりも責任を持って仕事をするを意識しています。分からないことをそのままにせず、先輩職員に確認して、正しい知識や技術を身につけるようにしています。また、利用者様の小さな変化にも気づけるように、表情や体調、普段との違いをよく見るようにしています。さらに、周りの職員と協力することも大切にしています。忙しい時でも自分の仕事だけを考えるのではなく、周りの状況を見て、声をかけたり、手伝ったりするようにしています。

介護は一人では出来ない仕事なので、チームワークを大切にしながら、安心して働ける職場づくりにも貢献したいです。

学生時代の2年間は仕事と学校の両立でとても大変でしたが、この生活を経験したことで、時間の大切さ、責任を持って行動すること、諦めずに努力することを学びました。今振り返ると、学生時代の大変な経験があったからこそ、今の自分があると思います。これからもこの経験を忘れず、今よりもっと介護の知識や技術を身につけたいです。そして利用者様から「この人なら安心できる!」と思っていただける介護職員になりたいです。

また、介護福祉士の国家試験にも合格できるように、仕事と勉強を両立して頑張っていきたいです。日本で経験したことを自分の成長につなげ、これからも責任感を持って仕事に取り組み、利用者様が笑顔で安心して生活ができるように一生懸命頑張っていきたいです。



文責：クスマ



桑 名

## 継続は『人生のストーリー』なり ～暮らしの中で育っていたチャレンジ～



まさか、そこまでできるようになっていたとは・・・！

利用者様の歯磨きの変化に、訪問リハビリで関わっていた私自身も驚かされました。

線維筋痛症（全身や広範囲に耐え難い痛みや激しいこわばりが続く病気）を発症されてから10年以上、生活の多くをベッド上で過ごしてこられた70代女性の利用者様です。

私が訪問リハビリで関わり始めたのは昨年から。当初はご自身で手足を動かすことがほとんどなく、歯磨きやリモコンの操作にも、ほぼ全面的な介助が必要でした。関節を動かす練習や、楽に過ごせる姿勢を整えるなかで、ご本人が手や指を少しずつ動かせることに気づかれました。そこで、その動きを身の回りのことにも使ってみて、もっと使いやすくなるように工夫していきました。そうした試みが、いつの間にか毎日の暮らしへと広がっていました。

無理のない範囲で動かすことを続け、半年ほどですべての歯をご自身で磨けるようになり、今では奥歯まで思うように丁寧に磨かれています。「自分で磨ける」から、「自分の思うように磨ける」へと、訪問の時間だけでは見えていなかった積み重ねが、そこにありました。今回のケースは、リハビリの訪問の時間に歯磨きの練習をしたわけではありません。

ご本人によると、もともとは勝ち気で、何事にも挑戦していく性格だったそうです。一方、今回の取り組みについては、以前のように力を入れて何かを乗り越えようとする感覚とは少し違うと話されます。「今の自分の状況を受け止めたうえで、できることを見つけ、肩の力を抜いて続けてきた。」そんな取り組みだったそうです。訪問歯科の先生からも、今はよく磨けていて、虫歯の予防につながっていると伺っています。ご本人の工夫は、動作の変化にとどまらず、お口の健康を保つことにも繋がっていました。

チャレンジの形は、一つではないのだと思います。力強く目標に向かうこともあれば、今の自分と折り合いをつけながら、できることを少しずつ広げていくこともあります。今回、ご利用者様の変化を通して、そんなチャレンジの形を見せていただいたように感じています。

※追記：歯磨きが届くなら、眉毛が痒いときに自分でかけないかに挑戦され、今まで夫に頼んでいたのが、自分で好きな時にかけるようになったとのことでした。



文責：矢野

## 頑張れ私！骨密度アップチャレンジ

いなべ



いきなりですが皆さん！最近、何か新しいことや、諦めていたことに挑戦したことはありませんか？“チャレンジ”と聞くと、何か大きなことへの挑戦と感じてしまうかもしれませんが、利用者様に関わっていると、日々の生活の中に沢山の小さなチャレンジが溢れていると感じます。

病気で趣味活動ができなくなった方が「ゆっくりでいいので、趣味活動を再開して、病気になる前にやっていた手芸をもう一度やりたい。」身体の動きが難しくなってきた方は、「毎日少しずつ歩いて、自分でできることを少しでも増やし、孫の世話をしたい。」他にも「コンサートに行きたい」、「新しいレクレーションに参加してみよう」などのワクワクする目標を見つけ、目標に向かってチャレンジする方たちがいます。共通している大事な想いは“やってみよう”という気持ちです。

私事ですが、先日、不測の事態により、“やってみよう”チャレンジをすることになりました。

ケアマネジャーの私は、普段は利用者様宅に訪問して、「転ばないように気を付けてくださいね」と声掛けをする立場なのですが、先日、自宅で思いがけず転倒し、尻もちをドスンとついてしまいました。その時に、なんと圧迫骨折をしてしまいました。その結果には、私自身もびっくりしました。

通院をし、骨折は治ったのですが、骨密度は低く、医師からは「転倒するとまた圧迫骨折するよ」「重い物を持たないように」と言われ、骨を強くする薬を飲むことになりました。

その後、健康診断を受けた時の医師からは、「骨の薬だけに頼っていてはダメ。運動などもするように」とご指導をうけました。考えてみると、ケアマネの業務は、デスクワークが多い上に、移動はほとんど車なので、“身体を動かす機会が少ないな”と実感しました。他のケアマネは、卓球やバレー、ウォーキングなどをして頑張って身体を動かしています。利用者様達も出来ることから少しずつ頑張っています。私も周りの刺激を受けながら、今後また骨折をしないように、骨を強くするために、薬だけでなく食事や運動にも気を付けて、毎日少しずつでも“歩く（散歩）”ことにチャレンジしています。

### 積極的にとりたい栄養素と食材 （カルシウムだけでなく その吸収を助ける栄養素や骨の土台となるたんぱく質をバランスよく摂りましょう）

|                        |                                                               |                                                                                       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| カルシウム（骨の主成分）           | 牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、小松菜など                                          |  |
| ビタミンD（カルシウムの吸収を促進）     | 鮭やサンマなどの魚類、干しシイタケやきくらげなどのきのこ類                                 |  |
| ビタミンK（カルシウムの骨への定着を助ける） | 納豆、小松菜やホウレン草などの緑黄色野菜                                          |  |
| タンパク質（骨の質を高める土台）       | 肉、魚、卵、大豆製品など<br>※高齢者はタンパク質が不足しやすいため、毎回の食事に主菜（肉や魚など）をとりいれましょう。 |  |

### 運動 （高齢者の骨密度をあげるには 骨に重力や適度な負荷（荷重）をかける運動が効果的です。）

●ウォーキング ●かかと落とし ●ゆるスクワット等



文責：平野