



一月もあつという間に半ば過ぎになりました。今年も例年通りというか、例年以上に日々が早く飛んでいってしまう予感がしています。年を重ねると一日が短く感じると聞いていましたが、本当にその通りです。光陰矢の如しとか、今更ながら、昔の人はうまいことを言ったもので、言い得て妙 といふことだと思えました。

藤の里の間口も広くなりました。七年前にグループホームが始まり、五年前からショートステイ、一年になる託児所、開所半年あまりのケアプランセンター、そして二ヶ月経ったヘルパーステーションと多機能になってきました。

小さな資本で、資産も無い中で、少しずつ職員も増え、それぞれ特徴を出してきています。地域の皆様の暖かいお気持ちに見守られて、育っております。

理想は、一人一人が自分に合った職種を選ぶことが出来て、さらに楽しく仕事をまっとうし、それがご利用者様の満足度アップにつながる事です。現状は、グループホームのご利用者様は認知が進んできており、ショートステイのご利用者様は入所・退所の出入りが頻回なこともあり、理想通りにはなかなかうまく運びませんが、職員達の団結と意識の統一が高まってきたりしている様子も見られており、徐々に理想に近づいてきていると思われ

ます。

いつの日にか、藤の里の敷地の中に、ご老人・子ども達・障害を持つ人達が、自由に交流出来る場所が確保出来、私たちもその中で自然に仕事が出来れば、最高だと思えます。夢みたいな事かもしれませんが、でも、夢も無ければ実現はしませんし、資本があれば、あれも出来る、これも作れると考えるかもしれませんが、

小さな施設だから対応できるという柔軟性を生かして、この仕事を始めた時の初心を決して忘れずに、また今年も一歩一歩、進んでいきましょう。

二〇一〇年新年のご挨拶

藤の里代表 石原 恵子

冬を乗り切る冷え症対策

女性に多い冷え症。毎年の事ながら、この季節になると手足が冷えて眠れないなどの症状に悩まされる人は少なくない。

食生活

冷え症とは、体のほかの部分には冷たさを感じないのに、手足などある特定の部分だけが冷たさを感じることをいう。手足が冷える一方で、顔がほてったり、また頭痛や下腹部痛などの症状を伴う事もある。冷え症を訴えるのは圧倒的に女性が多く、女性特有の症状のように考えられがちだが、中国と日本の両方で鍼灸の治療にあたってきた翁鍼灸治療院院長は『日本の女性患者さんでは8割に冷え症があるが、中国では女性には冷え性の人はほとんどいなかった』と指摘する。

中国で冷え症が少ない理由として、食生活の違いを挙げる。日本では冬でも刺し身やサラダなど生の食材を食べることが少ないが、中国では野菜や魚などの食材は火を通して食べるのが基本。また、暑い季節には冷たいジュースよりも、温かいお茶を飲む方が多い。さらに『ニンニクやショウガ、ニラはからだを温める』『スイカやキュウリは体を冷やす』など食材がもつ特性を食事を作る人が理解し、毎日の食生活で体調を整える工夫がなされているという。

万能ツボ

冷え症を放置することは、不妊や生理不順の原因になったり、睡眠不足で

体調を崩したりしかねない。

中国医学では冷え症を『陽虚』『血虚』『気滞』の3つのタイプに分類=図。陽虚は体を温めるエネルギーが不足して起こる冷えで、対策は薄着をやめ、冷たい飲み物や生ものは極力避けること。血虚は、血の働きの低下や血の不足による冷えで、対策はニンニクやレバー、ゴマなど血液を増やす食べ物をとるのがいい。気滞は、ストレスが原因の冷えで、働く女性に多く、対策は仕事のストレスを溜め込まず、体を温めたり利尿作用のある食べ物を摂るといい。どのタイプにも効く冷え性を解消する万能ツボを刺激することで、症状の緩和は可能という。さらに足が冷える人は携帯カイロを腰やおへその下に当てるのも効果がある。

「ツボ押しは、新聞を読んだり、電車に乗っている時にも簡単に出来るので試してください。」

編集後記

新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、変わりゆく世の中、激動する政権・押し寄せる不況の波の中で利用者様と過ごす毎日



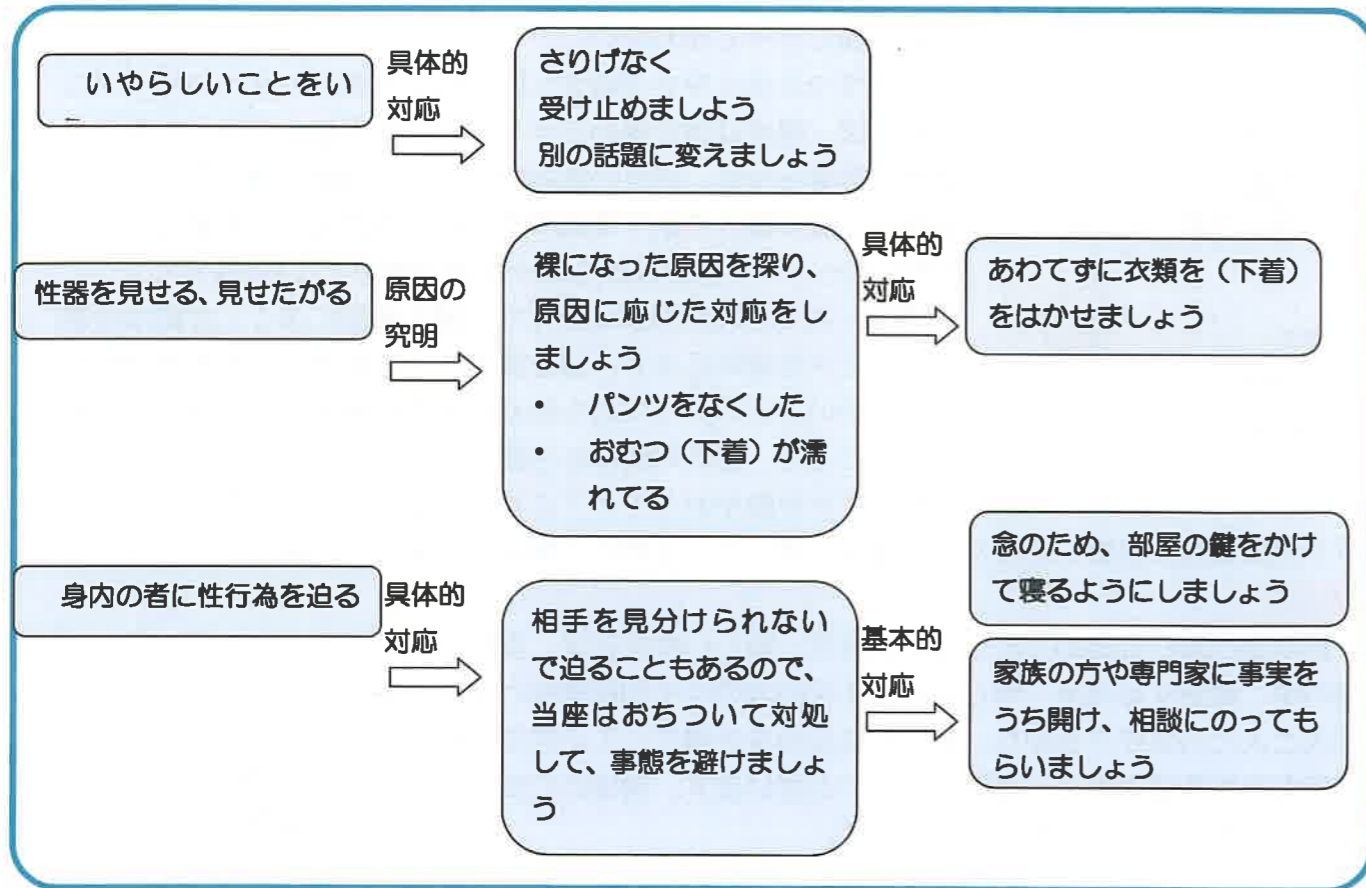
で人と人との温かさを知り、教えられる日々を過ごしています。利用者様に応えられる藤の里と一緒に作りしたいと思います。皆様のご支援ご協力をこれからもよろしくお願いいたします。

編集発行人	ホームページ	http://2943.jp		
北埼玉郡駒西町鴻基 2168-1・2/2101-1	有限会社	フクシ	担当:	石原
グループホーム	「藤の里」	TEL 0480-73-2943	FAX 0480-73-2994	
ショートステイ	「藤の里」	TEL 0480-73-8294	FAX 0480-73-2991	
ケアプランセンター	「藤の里」	TEL 0480-70-2840	FAX 0480-73-2841	
ヘルパーステーション	「藤の里」			
NPO ふじのさと託児所		TEL 0480-73-5176	FAX 0480-73-5176	

ケアマネノート

性的な問題

お年寄りだからといって、性的欲求がなくなるとか、持てはいけないということはありません。しかし、認知症のお年寄りの場合には、性的欲求の満たし方がわからずに、周囲を驚かすようなことにもなります。根本的な解決方法として、ふだんからお年寄りの性的欲求を発散させる方法を考え、家の中に閉じ込めてしまうのではなく、外に連れ出して気分転換をさせて入浴時に背中をながしてあげてスキンシップの機会を持つなど、考慮してあげてください。



ある日の一コマ

男性職員の夜勤時、ご自分の居室ドアを開け何回も廊下のほうを見ている利用者様（男性）がおります、女性の利用者様を守っていて下さっているつもりです。いたずらするのではないかとおもうらしいです。ご自分で気に入ってる方が入所して居る時は、特に職員の動向に注意をしています。

新年のご挨拶

家族会会長 関根 和典

新年明けましておめでとう御座います。
初春の候、家族会の皆様方におかれましては、益々のご健勝の事とお慶び申し上げます。昨年1年間家族会の会長を無事に務める事が出来た事は、副会長はじめ藤の里職員、並びにスタッフの皆様のご協力が有ったの事と感謝申し上げる次第です。
入居者の方達も年々高齢になり、いろいろな行事をスタッフの方達が考えてやっておられる訳ですが、話に因ると年々参加できる入居者の方が少なくなっているのが現状だそうです。しかしながら昨年10月18日(日)に行われました運動会は、全員参加する事ができまして紅白に分かれて、スタッフの方達の介護を受けながら行われたわけですが入居者の一人一人の方が笑顔で本当に楽しそうに競技をやり遂げたのを見る事が出来まして新たな感動を感じる事が出来ました。あらためて藤の里の職員、スタッフの皆様にご挨拶申し上げます。私達家族会の活動も活発と言う訳では有りませんが、出来るだけ入居者の皆様に応援をし、楽しい日々を過ごす事が出来るよう願っております。本年も皆様様の益々のご支援を賜りますよう、宜しく願い申し上げます。

家族会副会長（妻）梓澤 和代

明けましておめでとうございます。
皆様お元気で新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。私の母も、88歳のお正月を「グループホーム藤の里」で風邪も引かずに元気に迎える事ができました。2月になると入所6年目に入りますが、認知症がずいぶん進んで私のことも、可愛がって育ててくれた孫の顔も分からなくなってしまい、自分の世界に入ってしまったようですが「グループホーム藤の里」の皆様の手厚い介護の中、毎日笑顔で生活することが出来ているようです。これからも私たちの家族に代わって優しく、親切な介護よろしくお祈りいたします。家族会の皆様「グループホーム藤の里」のいろいろな行事に参加して、皆様手を取り合って協力し合い、入居者、介護者が家族のような場所に行きたいですね。今年もよろしく。

■新年明けましておめでとうございます。

お正月に利用者様と年賀行事で歌を唄ったりしました。その中で「お正月」について皆さんに由来について説明させていただきました。元来は中国から伝わったようですが、聖徳太子の時代にはすでに正月の行事は存在していたようなのです。目的は豊穡のため「歳神」を迎える儀式なのだそうです。つまり新しい年を迎えるに当たり今年も豊穡でありますように「歳神」様にお祈りをしたようなのです。現在のような注連縄や鏡餅で飾りだしたのは、江戸時代からだそうです。「長寿の神様」がいるとすれば、グループホームの新年はこの神様にお祈りしたいと思います。いつまでもお元気でお過ごしできますよう、お祈りいたしました。「いついつまでも、笑顔で楽しくそして穏やかに…藤の里で」

グループホーム 斉藤 隆

グループホーム写真館



恒例の踊り慰問も、10回目に

なりました。



ギター演奏で、色々な音楽や歌に

入居者の方々も楽しみました。



餅つき



Merry Christmas



職員が、サンタやトナカイに、入居者様

が子供にふんして、楽しみました。



今回は、利用者の方の参加が少なかったため次回は、皆様に参加できる企画を考えたいと思います。

厨房だより



毎日の楽しみの一つである食事は個人嗜好を大切に、栄養バランスを考慮した献立、手作りの家庭的で暖かみのある食事、健康で長生きして頂けるように日々スタッフ一丸となりがんばっています。

四季折々の食材を使い季節感・色感を大切に、盛り付けも工夫しています。食事形態も常食・刻み・ペースト等臨機応変に対応しております。又、毎月一回季節の行事食（クリスマス・お正月・節分等）や選択食（主菜のみ）等取り入れ選択の幅を広げ喫食率を高めるように勤めています。今後とも利用者様に喜んで頂ける食事をめざして頑張りますのでよろしくお願いします。

体を温める食べ物・体を冷ます食べ物について

食べ物には体を温める食品（寒い地方や寒い季節に取れる食材）と体を冷ます食品（暖かい季節に採れた食材）があるといわれています。体を温める食材 南瓜・玉葱・葱・かぶ・キャベツ・ピーマン・大蒜・唐辛子・山椒・胡椒・生姜・栗など体を冷ます食材 胡瓜・トマト・茄子・セロリ・レタス・ほうれん草・菌茸類・バナナ・柿・梨・西瓜・蒟蒻など旬の食材と一緒に肉類・魚・卵・豆腐等をバランス良く組み合わせた料理を食べて寒い季節を乗り切りましょう

「毎日を元気に過ごして行くために」

NPO法人G&J

城島敏晴

平成二十一年もあっという間に過ぎ、平成二十二年度の暮が来ました。今回は「毎日を元気に過ごす」というテーマでお話します。朝、目が覚めた時寒い朝でも躊躇せず素早く起床する習慣を持ちましょう。そして冷たい水で洗顔し、まず気持ちを引き締めましょう。「今日も素晴らしい一日が始まる」という心構えを持ち、プラスのイメージを常に心がけ「仕事が出ることに感謝」「困難な仕事ほどやりがいがある」「私には福の神がついている」「バスタを早く使えば最後はうまくいく」という気持ちを持ち「食生活においても節制し、常に健康を維持すること」に努めましょう。又、家族に対しても感謝の念を忘れず「家族がいるから私は頑張れる」「いい仲間、友達に恵まれて自分は幸せ者だ」ということに、感謝し、毎日の食事も残さず頂きましょう。

健康で幸福な家庭の条件として

- 1 夫婦・親子・兄弟に争いが無い。
- 2 病が無い。
- 3 心に貧しさが無い。 事だと思いません。

「人間良くされると更に良くして返す」心掛けのキャッチコピーが必要です。すべてのことに感謝をし、笑顔をやささず「今日も最高の一日だった。明日が楽しみだ」という気持ちで過ごしたいものです。

何はともあれ暴飲・暴食を慎み、腹八分目で適度に体を動かす、頭も回転させ、多少の楽しみと余暇を持ち、毎日を元気に健康で過ごしたいものです。本年もどうぞよろしくお願い致します。

ナースの窓

除細動器「AED」

Automated External Defibrillator



- 目の前で突然 人が倒れたとする、意識がない 呼吸をしてない 脈がない、こんな時 周囲にいる人たちにできることは、気道確保 人工呼吸 心臓マッサージ…といった心肺蘇生法を施しながら救急車の到着を待つことです。

しかし 医師が患者と接触するまでに平均 12.7 分かかるといわれ、3 分で脳死状態となる心室細動の場合、1 分以内に除細動を行うと約9割の方が社会復帰でき、3 分以内に行くと約7割以上の方が社会復帰ができます。

国内では毎日 100 人近くの方が心臓疾患による突然死で亡くなっているといわれています。AEDの普及率がたとえば消火器並みに高くなれば 多くの方の命を不測の事態から守れることができます。

AED (Automated External Defibrillator: 自動体外式除細動器) とは、突然の心肺停止者に対し心臓への除細動(電気ショック)を自動で行うことができる機器のことです。

わが国ではこれまで医療資格を持たない一般の人々が除細動を行うことは認められていませんでしたが、平成 16 年 7 月に AED を用いて除細動を行うことが認められました。AED は、コンピュータによって、傷病者の心臓のリズムを自動的に調べて、除細動が必要かどうかを自動的に決定するとともに、どのような操作をすべきかを音声メッセージで指示してくれます。除細動を行う必要があるときに限って、除細動を実施するようこの指示を音声メッセージで具体的に出す仕組みになっており、安全性が十分に確保されています。AED の登場により、医師や救急救命士などの専門職以外の人でも、安全・確実に除細動ができるようになりました。市役所や体育館など不特定多数の人々が集まる場所に AED を配備しています。身近に使用でき、救命に役立てられることが望まれます。

ケアプランセンター藤の里

平成 21 年 12 月 31 日現在 要支援の方 3 名 要介護の方 12 名

御利用いただいている方も増えてまいりました。

人との出会いを大切に御利用者様・御家族様のご希望に添えるように日々研究しサポートしていきたく思います。

ひかり棟・のぞみ棟 合同企画行事

各ユニットでは様々な活動していますが、ひとつの藤の里 今回は両棟が協力で行った行事を紹介します。

10月に行った手作りおやつ 利用者様の見ている前でホットケーキを作り 色々なものをトッピングして美味しく頂きました。



クリスマス会

役者揃いの職員をおだて? たのしいひと時を皆さんと過ごしました。



平成22年1月1日 新年会

今年の元旦に 歌ありプレゼントあり 美味しいお茶や和菓子などを頂き 初笑いを楽しみました。



元旦から大合唱 アンコールで何度も・・・



こま回し 皆さん上手に回しました



お年玉?プレゼント何かな?



金粉入りのお茶と和菓子



身だしなみ



金久保千代子

『身だしなみ』は服装のみならず、姿、形全般を示します。当然髪型やお化粧や、爪の長さなども含まれ、身だしなみは、その人の仕事への姿勢や能力を表すと言われ、服装の乱れは心の乱れにつながり心の乱れは言葉遣いに表れます。又、スタッフの服装が乱れていると利用者様も同じです。利用者様はスタッフを映す鏡です。スタッフの服装が乱れていると、利用者様の服は、しわくちゃだったり、ボタンが取れていたり、自分の手入れができないと、他人の服装まで気を配ることは、難しいです。

人のイメージは第一印象でほぼまります。特に高齢者は一度不潔感や不快感を覚えると、その後もその印象が変わることはありません。ショートステイの方など一度きりの利用者様もいます。一度の印象が施設や事業所の評価につながります。常に清潔感あふれる身だしなみを心がけたいものです。皆さんもう一度自身を振り返り身だしなみをととのえて見てください。

チェックリスト

髪は清潔ですか
寝癖はないですか
前髪が目にかかってないですか
整髪料のにおいがきつくないですか
ひげや鼻毛は伸びていませんか
口は清潔ですか
耳は清潔ですか
化粧は派手すぎませんか
首は化粧となじんでいるか

手は汚れていませんか
爪は伸びていませんか
エプロンはしわになっていませんか
袖のほつれや汚れはないか
服はしわになっていませんか
靴下は破れていませんか
靴のかかとは磨り減っていませんか
靴はきれいですか



心身共にさわやかに職務につきたいものです。

藤の里託児所



新年あけましておめでとうございます。

今年になって慣れて来た子ども達4人が町の保育園に入園してしまいました。寂しくなり、又振り出しに戻り一人ずつからの日々となりました。

“でも助かります”との声に後押しされ微力ながらも預ける方の役に立てているのだな—と思うと頑張ろうと力をいただいています。

この時期は寒いので散歩もあまり出来ませんが室内で遊びを兼ねて運動が出来ればと考えています。また図書館も近いですので年齢に応じて散歩がてら行って楽しんでおります。静かな良い環境にありますのでどうぞ御利用下さい。