

『ほっ』 穂だよ 第8号

今年度は広報誌6, 7号と委員会活動のご報告をメインに作成して参りました。第8号では、理事長と施設長のメッセージをお届けします。そして、行事のご報告と穂の委員会活動報告の締めくくりとして、排泄委員会と事故対策委員会の記事を掲載しています。どうぞ、お楽しみください。

希望をつむぐ

理事長 山田博愛

老健穂は皆さんの役に立っているのだろうか、利用者の皆さん及びご家族に深くコミットできているのだろうか、皆さんに幸せを供給できているのだろうか、そして私たちの日々の仕事により何らかの付加価値が創出できているのだろうか、日々煩悶しています。

希望がある所に、創造が生まれ、そこに幸福が芽生えます。利用者の皆さんに希望はあるのでしょうか？些細なことかもしれませんが、希望は常に存在しているはず。「明日はもう少し食べれるようになりたい。」「起き上がって窓から青い空が眺めたい。」「今日はトイレに起きることなくぐっすり眠りたい。」「痛みがとれて愉快地に話せるようになりたい。」等々。

しかし必ずしもそれを皆さんがうまく表現できるわけではありません。中にはそのわずかな希望すらも整理・構築できない状態の方もみえます。しかし我々は常にそのささやかな望みにあるいは声なき声に、耳目と心を傾けなければなりません。たとえそれが叶えられない望みであっても、少なくともその希望に寄り添っていくことはできるはず。

今後も職員共々、ウイットとユーモアの精神を忘れることなく（ふざけて見えるような点があればご容赦下さい）、老健穂を希望と幸福の発信基地に育て上げていきたいと考えています。皆様のご指導ご支援のほどを宜しくお願い申し上げます。

「家族」

施設長 吉村あや子

平成26年5月から、施設長・ケアマネとして勤務させていただき、多くの利用者様・ご家族とめぐり会い、又、悲しいお別れもありました。ご利用いただく利用者様は、ご家族にとって、本当にかげがえのない存在であることを改めて痛感する日々でした。

高齢になって、何かしらの理由で施設において家族から離れた生活をするには、ご自身で納得されて入所いただくことを大切にしていますが、自宅に帰らない生活が始まると不穏になられる方がみえます。御家族も又、大切な存在の利用者様と一緒に暮らせず、施設入所を決断せざるを得なかった状況に苦慮されます。

私は、「家族」はどこに暮らしていても密接につながった関係性があり、いつまでも親子、兄弟、姉妹であり、「親」は自分が介護が必要な状態になろうと、自分の心身を投げ出して「子」に「苦慮」させて親としての教育をしていくものだ日々の業務の中で感じています。

私たち職員は、利用者様が毎日安全に安心して生活できる場を整え、ご家族と触れ合える時間を大切にし、利用者様とご家族が様々なエピソードを共有でき、利用者様が「いい人生だった」「この家族で本当に良かった」と自分の人生を肯定的に捉えられるようお手伝いをさせていただき、誇りをもってできる仕事だと思っています。



ボランティアさん来訪

今年度も色々な方が穂に遊びに来ていただきました。

これからもお待ちしております (^-^)



様々なレクリエーションを皆さんに楽しんでいただきました。



裏面もご覧ください

～排泄委員会～

こんにちは、排泄委員会です。

トイレに行って排泄をすること、元気に生活しているうちは当たり前になっていたことが加齢や病気など様々な原因により出来なくなる。もし自分がそんな状況になったらと考えたことはありませんか？きっと、とても悲しい思いをすることでしょう。

しかし、ご利用者様のほとんどが何らかの排泄に対する悩みをお持ちです。

私たち排泄委員会ではご利用者様が少しでも快適に排泄して頂けるようにお一人お一人に合った排泄方法の支援をしています。

トイレに行く事が困難な方

より快適なおムツ対応の方法を検討

ご利用者様に合ったサイズのオムツを選び、その上に吸収パットを敷く

そのパットを1日5回程度交換する

尿量に合わせパットのサイズを変える

夜間は睡眠の妨げにならないよう大きめのパットを使用する等配慮しています

トイレで排泄できる方

・毎日決まった時間にトイレ誘導（トイレで排泄は出来るが、尿意があまりない方）

・ご利用者様の訴えでトイレ誘導（尿意を感じてトイレに行きたいが自力では行けない方）

毎日排泄のチェック表を記入し、同じ時間帯にトイレに行き、失禁が減るよう心がけています

・失禁体操の実施

尿失禁とは・・・

自分の意志とは関係なく尿がもれてしまうことです。これは、多くの方が経験される症状です。

症状は大きく分けると次の4つに分類されます。

(1) 腹圧性尿失禁 ※1

(2) 切迫性尿失禁

(3) 溢流性（いつりゅうせい）尿失禁

(4) 機能性尿失禁

このうち(1)に効果のある体操をご紹介します。当施設では②を行っています。ご興味のある方は、やってみてください。

※1立ち上がった時、重い荷物を持ち上げた時、咳やくしゃみなどお腹に力が入ったときに尿もれしてしまう症状。

女性の4割が悩まされていると言われています。

加齢や出産を契機に出現したりします。

1 ボール転がし体操(10秒)

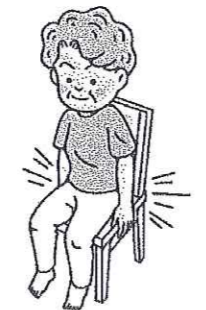
骨盤底筋群を鍛える



イスに座って
脚の裏でボールをコロコロ
※左右前後、円を描くようにボールを転がす
※柔らかめのボールがおすすめ!

2 座ったままでできる骨盤底訓練(5回)

骨盤底筋群を鍛える



※両方のかかとを上げる

イスに腰掛け脚を肩幅に開く
肛門と膣を締めてその後緩める
※肛門を締めたまま3秒静止し、その後緩める
※背中がまっすぐ伸びし、前を見る
※膣を締める時は、おしっこを止める感覚で行う



～事故対策委員会～

事故対策委員会のご利用者様が安全、安心に過ごして頂けるよう、また事故を未然に防ぎ事故ゼロを目指し活動しています。

『事故』は入所者様にとっても、職員にとっても、そしてご家族様にとっても不幸なことです。そんな事故は起こらないのが一番ですが、ゼロにすることは現実的には難しいことです。

では、どうすべきか事故が起こらないように予防すること、被害を最小限にする事が大切です。そのために私達は、起こってしまった出来事（事故）をしっかり把握し、その対策を考え皆で共有し同じことが起こらないように努めています。

【事故報告書】

何か事故が発生したら

発見した職員が事故報告書を書きます

①発生時間、状況、考えられる原因、どのような対策が必要かなど記入

②事故対策委員会の見解を記入、施設長確認後、全職員に回覧 情報共有

③月ごとに起こった事故を委員会で分析

起こってしまった事故は、同じような事故が起こらないように適切な対策が必要です

考えた対策が機能しているかの経過を委員会で評価し、職員に周知徹底することが私たち事故対策委員会の役割です

【ヒヤリ・ハット】

これは、言葉の通り職員が介助中ヒヤッとした、ハッと気づいたことを報告するものです。

事故が発生する前の段階でヒヤリ・ハットしたことをノートに記入し、情報共有します。

この報告が多いことは、事故を未然に防ぐことに繋がるとも大切なことです。常に、職員は業務を漫然と行うのではなく、事故のない安心、安全なご利用者様の生活のために取り組んでいます。

| 事故報告書 | |
|-----------------|-----|
| 報告日 | 報告者 |
| 発生場所 | 対象者 |
| 発生した事故に対する日頃の状況 | |
| 発生状況とその時の職員の体勢 | |
| 事故への対応とその後の経過 | |
| 考えられる要因 | |
| 報告者が考える今後の対策 | |
| 事故対策委員会の対応 | |
| 全て箇条書きで記入します | |



事故を
予防して



ご利用者様を
笑顔に

ホームページをご覧ください。ここで紹介出来なかった行事の様子も紹介しています。老健穂で検索

