

# アコモード タイムズ



編集・発行

社会福祉法人アコモード

- 特養ホーム
- デイサービスセンター
- ヘルパーステーション
- 訪問入浴介護事業所
- 在宅介護支援センター  
(居宅介護支援事業所)

} アコモード

千葉県我孫子市布佐1559-2  
TEL04(7189)5201(代)・7181-6666

第12号



## 現状打破

デイサービス 宮本賢治

明日に輝くアコモードの全  
景。まさに新年号の表紙を飾  
るにふさわしいと思います。

しかし、この風景はもう二  
度と見られませんか。平成16年  
4月開所へ向け増床工事が始  
まったからです。

この写真を見ると入職当時  
のことを思い出します。期待  
と不安に胸を膨らませ玄関を  
くぐったときのこと、開設当  
時の職員のこと、等々。玄関  
前の庇が大型機械で撤去され  
るのを見ると胸が熱くなりま  
す。

開設から今まで約6年半、  
楽しいこと、辛いこと、色々  
ありました。

困難な状況に対しても皆、  
協力し、少しずつ一步一步、  
亀の如く、現状打破の精神で  
改善してきました。

今後もこの精神を維持して  
いきたいです。

近隣住民の皆様には工事期  
間中、ご迷惑をおかけします。  
今まで以上にご理解とご協  
力をお願いいたします。



# アコモードでのリハビリ

アコモードでのリハビリの時間は、主にオムツ交換時と入浴日以外の午前中に行っています。内容は入居者一人一人によって異なりますが、歩行練習や、上肢下肢の関節を



動かす運動を行っています。

右の写真は、「ホットパック」と言う物を使用している所です。「ホットパック」は、本来、リハビリを行なう前に、筋肉や関節を温め、ほぐす為に使われる物です。しかし、アコモードでは、寒くなり始めた頃から手指にチアノーゼ（青紫になってしまう）が見られる人達に、「ホットパック

ク」で温め、血行を良くする為にも使用しています。この季節、「ホットパック」は、温かく気持ちいいので、大変喜ばれています。

寒いこの季節は、関節も固まりやすく、「ホットパック」は必需品です。入居者の方の負担も軽減されます。

リハビリの専門家ではないけれど、日々、入居者一人一人に合った内容を考え行なっています。拘縮を治す事は出来ないけれど、拘縮がひどくならない様に、又、車椅子を使用しているけれど歩行できなくならない様に等職員で話し合い目標を立て決めていきます。

今後、より良いリハビリが行なえる様に勉強していきたいと思っています。



# 楽しいいっぱい！余暇活動

「おはようございます。今日はお目覚めいかがですか。」

「足の調子はどうですか。」  
など、日々の介護の中での職員のちょっとした声かけからも皆さんの生活は味わい深いものになるのだと思います。

このような声かけ同様、皆さんの生活を少しでも味わい深いものにするために余暇時間の活動があります。

一言、余暇活動といっても内容は実に多岐にわたります。リハビリを兼ねたゲーム活動、懐かしい音楽を聴いたり、歌ったりするもの、天気



の良い日は外へ散歩に出かけたりもします。絵を描いたり、書道をしたり、食堂で喫茶店を開いてゆつたりした時間をすごしていただくこともあります。

これらの活動にはボランティアの皆さんの活躍が欠かせません。音楽教室、ハーモニカの会、大正琴の会、書道クラブ、コーラス会などはボランティアの方々のご協力をいただいております。

ある日の余暇活動。この日はゲーム活動をやることになっていました。広い3Fのホールで鬼の的あてゲームが始まりました。的は大きな鬼の顔で、球が当たれば鬼の口の中に球が入っていく仕組みになっています。的を中心に皆さんが集まり、一人一人が順番に投げてもらいます。もちろんうまく投げられる方、障害の關係上うまく投げられない方がいますが、それぞれのペースが守られますし、自然に応援の声があがりますから、皆さん楽しめるようです。

これからもいろいろな活動を現在企画中です。皆さんどうぞお楽しみに！



### 食事の実物展示

アコモードの食堂入口には6月より、食事の展示を始めました。毎食には職員より献立を入居者の皆様にアナウンスでお知らせしていますが、食事形態が刻み食やペースト状の方でも、ただ口の中に入れるだけ、栄養の為だけではなく目で見たりと五感を働かせ楽しくとる事もとても大切です。食事の時間だから食べるのではなく食欲を引き出すことでその時間を充実したものにすの働き掛けが生活全体にも影響するものと感じ実施する事になりました。(左写真↓入居者の方が、展示をご覧になっている様子)



## 元気に長生き

### 痴呆防止のポイント

- 適度に運動を行い丈夫な足腰を作る
- 興味と好奇心をもつように
- 生活習慣病の予防・早期発見と治療
- いつも若々しくおしゃれ心を持つ
- 深酒とタバコをやめて塩分と動物性脂肪を控えた食事にする

### 老化防止のポイント

- 平均7時間の睡眠時間をとる
- 太陽を浴びながら30分程度の運動
- 朝一番に白湯を摂る
- 1日に体重の1/30の水分を摂る
- 朝10時に深呼吸をする(5回程度)

現在、世界最長寿国といわれる日本ですが年の方方はさまざま。百歳を越えてもまだまだ元気という方もいれば、中には六十代そこで痴呆症状あるいは身体的に障害をもった方もいます。実際、アコモードの中も見渡してみると年齢に関係なく痴呆や老化による衰えを感じている方が多いようです。除々に進行していく痴呆と老化現象：いくら長生きできても、無用なペナルティをつけられてしまっただけは考えものです。

痴呆と老化防止についてあげてみました。老化に関しては適度な運動と睡眠、身体からサビを出すための呼吸と水分がポイントになるようです。車を使わず歩いて買い物をするなど、ちよつとした工夫で生活の中に取り入れる事もできます。一度に全部は難しくても、できる事から始めてみませんか。

### よろしくお願ひします 小比賀 啓子

このたび、12月11日より特別養護老人ホームの生活相談員として仕事をすることになりました。

私はまだ未熟者です。介護員として仕事をした約2年8ヶ月の間も、周囲の方々にたくさん教えられ、支えていただきました。

これからも、一つ一つ周囲の方に教えていただき、学ばせていただきながら、今までと変わらず皆さまと一緒に、施設を利用される方々にとつて心地良い環境を提供できるように、最善の方法を考えていきたいと思っております。またそのために努力することを忘れずにいたいと思っております。

今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。





# 風邪には注意!!

ある日、マスクをして  
仕事をしていると....



ある入居者の方が

「風邪ひいたの?」

と....

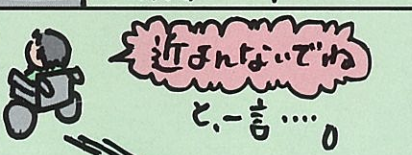


うれしい声を掛けてくれたと

じいん



感謝にひかっていると...



# 広がる地域の輪

日本財団からの支援車両



この度、財団法人「車両競技公益資金記念財団」から「ボランティア活動推進」の助成を受け、大型テレビ、ビデオデッキ等を購入させていただきました。

余暇活動としてカラオケや懐かしい映画の鑑賞を実施してきました。今までは画面が小さく、少人数での参加に限定されていましたが、おかげで改善できそうです。

アコモードは、多くのボランティアの皆様にごえられています。入居者には勿論のこと、職員にとってもかけがえのないものとなっています。

今回、購入させていただいた器材を有効に活用し、ボランティアの皆様と職員が協力して、入居者の生活に今以上にうるおいや、生きがいを与えられるような活動をしていきたいです。

大切に使用させていただきます。ありがとうございます。

## 今後の予定

1月 新年祝賀会

2月 節分

3月 ひな祭り

4月 お花見

5月 端午の節句

年々、体力的に外出行事に参加することが難しい方が増えてきました。

しかし、施設の中でも季節を感じられる行事をこの予定以外にも、企画し実施していく予定です。

## あとがき

この広報の編集作業をしている日、12月としては実に15年ぶりに積もるような雪が降りました。今年は雪が多いかもしれません。

アコモードが開設し最初に迎えた冬も2度の大雪に見舞われ、職員総出で雪かきをしたことを思い出しました。

(榎本、宮本(賢))