

がんばろう日本！特大号

自井ポートの隊員です



辰クリ新聞

VOL. 7

平成 23 年
4 月 30 日

医療法人社団裕人会
辰巳台クリックケアセンター
TEL : 0436(76)8802

辰巳台クリックケアセンター
センター長 木下奈美恵

介護福祉士 小林和代

この度の地震により被災された方々に、謹んでお見舞い申し上げます。

私達も今回の地震では色々な事を考えさせられました。例えば、今まで当たり前のように使っていたガス・水道・電気など、使えなくなると初めて気付く大切さ・健康も同じです。年齢を重ね日常生活に不自由を感じるようになり、初めて健康の有難さに気付くのだと思います。

私達はこの介護という仕事を通じて、改めて『健康の大切さ』『自立した生活を送る事の尊さ』というものを考え、また皆様が頑張る姿を通して『人が生きるという事』を学ばせて頂いているのだと思います。

「人生にリタイアはありません」

皆様には一日一日を大切に、人生を謳歌して豊かな最後を送って頂きたいと願っております。

最後になりましたが、お陰様で当センターもこの四月で開設五年目を迎える事ができました。大勢の皆様にご利用頂けるようになり、大きな喜びと共にその責任の重さも実感しております。これからも地域に根ざし、皆様と共に歩んでゆける施設で有り続けたいと思っております。



余震続く不安な状況の中、多くのご利用者様が当センターへリハビリの為に通ってこられます。計画停電で騒がれた時期を除き、現在ご利用者様には、以前と変わらぬリハビリのプログラムを提供することができております。

今回の地震を通して、私達スタッフも再度防災について話し合い、改めて「安心して過ごせる施設」について考え直す機会を頂いたように思います。具体的には、実際に災害が発生した場合において、避難通路の確保・ご利用者様の安全確保・スタッフの配置等、細かく話し合いました。

平行して新年度という事で、四月より新体制の開始です。今まで以上に充実したりハビリ・レクリエーションの提供ができるよう、スタッフ一同大きな課題として日々努めてまいります。

『継続は力なり！』日々の努力、リハビリを続けることで現状維持につながります。そして何よりも楽しんで出来る事、それが継続の秘訣です。

ご利用者様が安心して過ごせるセンター、また生活の一部としてリハビリを取り入れられるよう「楽しく行うプログラム」の提供を今年度の課題に掲げ、市原市で一番ご利用者様にご満足して頂けるデイケアであるよう努めてまいります。

【人事異動のお知らせ】

片野良治 副センター長

茶谷葵 理学療法士(デイケア専任)

大野涼子 介護福祉士(入職)

なぜ口腔ケアは大切なのですか？

皆様はご存知でしょうか？私達、日本人の死亡原因のうち第四位に挙げられる病気は「肺炎」です。日頃より、風邪予防でうがい・手洗いをしっかりとされていると思えます。・・・が、ここではお口の清潔と肺炎についてお話したいと思います。

人は病気や加齢に伴い、飲み込む機能や咳をする力が弱くなります。そうになると、口腔内の細菌や逆流した胃液が誤って気管に入りやすくなり、その結果「誤嚥性肺炎」を発症してしまいます。これは寝ている間にも発症する病気です。

そこで重要なポイントが2つあります。『口腔ケア』と『機能回復』です。①お口の清潔を保ち細菌を増やさない②食べる飲み込む機能を維持・回復すること。口腔ケアも大切ですが、お食事前の口腔体操も大切なことです。

ここでひとつ耳寄り情報、お茶や紅茶には消炎・殺菌作用があります。お食事の最後には必ずお茶や紅茶、または代わりにお水を飲むだけでも清潔の手助けになります。いつまでも美味しく食事を摂って、健康を維持していけるよう心がけていきましょう。

身体を動かしましょう

理学療法士 林絵梨

「生活不活発病」という言葉を知っていますか？

「動かない」状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことをいいます。

最近、東日本大震災の避難所生活で問題になっているのです。動くこと自体が制限され、家事や買い物ができなかったり、心身の疲労がたまったり。・・・しかし、これは避難所生活に限った事ではありません。日常でも起こりうるのです。

「動けなくなるとますます動けなくなってしまう」と「動けなくなるとますます動けなくなってしまう」という悪循環が起きていくことが大切なのです。

暖かくなってきました。散歩から始めてみませんか？

勉強会報告

今回のテーマは、楽に行える移乗動作です。身体のポジションやちょっとした工夫で身体に負担をかけずに行う方法を学びました。

左の写真は、市販のスライディングシートです。たった布一枚ですが、簡単に人を移動できるようになりました。無理に動かそうとしてしまうと介護者には腰等に負担がかかります。被介護者には転倒、打撲等の外傷の危険があります。お互いの負担にならない動きやすい方法を見つければいいと思います。

皆さんの自立を支援できるようなたくさんの方の技術を身に付け、介護の現場に生かしていきたいと思っています。

介護技術習得しました



トウダンシジシ

皆様のご自宅・あるいはご近所で、トウダンシジシを庭木として植えている方も多いのではないのでしょうか。この写真は当センターで咲いている様子を、職員が撮影したものです。

花言葉：節制 上品 私の思いを受けて

古くは「トウダイシジシ」と呼ばれていて、枝分かれしている様子を、三本の棒を結んで油皿をのせた「結び灯台」に見立てたそうです。春の花だけではなく、秋の紅葉も燃えるような赤になって美しいのが特徴です。

当センターも今月で5年目になります。今後も満足して頂けるよう、皆様の充実した生活に向けてリハビリサービスの灯りをともしていきたいと思っています。

オープンから5年目

