

No81. マッサージ効果とプラス α

施設では利用者の方の排泄について一人ひとり見直しをしています。毎日出る方、1日おきの方、少し便秘気味な方の排泄回数や緩下剤の使用状況等、排泄一つをとっても様々です。デリケートな部分でもあり皆さんには協力いただき、毎日、毎月の記録をデータ化し今後役に立てられればと思っています。

現在は少し便秘気味な方を対象に毎日一人5分程度ですが腹部マッサージを続けています。マッサージを継続していく中で、排泄間隔が短くなられた方や服薬量が減少された方等効果が目に見える方もいらっしゃいますが、まだ効果が表れない方もいらっしゃいます。食べ物や水分補給量の他マッサージのやり方、実施の時間帯等考慮する部分はまだまだたくさんあると思いますが、長期スパンでお互い協力しながら実施していく予定です。利用者の皆さんの体調管理は勿論、服薬量の減少や便通が良くなり便秘解消等に繋がると信じています。

腹部マッサージ中は少なからず二人だけの時間となることから「利用者とのコミュニケーションが取れるようになった」との新任職員からの声も聞かれ、この機会に利用者の皆さんと寄り添う時間に繋がっている。



腸マッサージは、便秘や腰痛、中年太りやメタボリック症候群の改善などの効果があります。その他にも腸の様々なトラブルを緩和するのに役立ちます。腸内環境を整えることにより免疫力がアップすることが知られていますが、腸マッサージをすることにより、風邪予防などにもつながります。



No82. 地域の方達と一緒に

鈴木神社清掃

毎月1日には職員1名、利用者2～3名で鈴木神社へ境内の掃除へ出かけます。朝8時からの活動で夏場は気持ちいいのですが冬場は吐く息も白く、手がとても冷たいです。しかし、地域の皆さんもたくさん参加されていて、声を掛けていただいたり、おしゃべりしながら掃除をするのが楽しみのようです。もう2年目になりコロナ禍の中、中止となっていました。ようやく再開（再会）するとのことで参加しました。

境内には紅葉が終わり落ち葉がたくさんありましたが、皆さんと一緒に地域の神社を綺麗にすることがとても良い光景だと感じています。

本当に参加を呼びかけていただきありがとうございます。施設（利用者と職員）が地域の方達と一緒に歩んで行けたらと思っています。



「鈴木神社」は、熊本県天草市本町本にある神社です。

島原・天草一揆後の天草復興に力を注いだ初代代官鈴木重成公、兄の鈴木正三和尚、息子の二代目代官鈴木重辰公を祀る神社です。

境内には、重成公の遺髪塚や、天草市指定文化財鈴木明神伝碑があります。



No83. あわてずにその場にかがんで あわてずに逃げて下さい



12/15 津波対応避難訓練

「島原半島沖で震度7の地震発生、本町周辺は震度5弱。大津波警報が発令し、第一波は10分後に本渡港へ10m以上の高さで到達、施設周辺には15分後3mの高波予報」との想定でAM9:30に地震発生の放送がありました。「地震発生！揺れが収まるまでその場で身体を低くし、動かないで下さい」天草中央消防署の職員が見守る中、大半の方はその場にかがみ、静止されてましたが、中には火災と間違えて避難される方や動き出そうとする方も見られ、職員の声掛けや介助で一緒にかがみこんむことができました。揺れが収まったと同時に今度はJ-アラートの高波警報です。緊急招集された危機管理委員会で検討後、「高波警報発生です。あわてずにGHはばたきへ避難して下さい」と放送されました。車椅子の方や高齢者の方は介助が必要です。職員は何回も往復し、全員無事9分31秒で避難することができ、津波到達想定時間内での避難ができたようです。

消防署の職員にはあわてず上手くできたと講評していただきました。

近年日本列島では地震、台風等災害に遭う機会が多くなっているように思います。熊本地震も熊本豪雨災害もその一つです。今現在も復興に一步步前を向いておられます。あの時の教訓を思いだし、施設でもいろんな災害に対応、訓練する必要があり、防災委員を中心に実施検討していこうと思っています。



GHはばたきへ避難します



あわてないで下さい



No84. みんなでクリスマス & 餅つき

12/19GHクリスマス会

今年は4GHはばたき、カナン、つばさ、かなで合同のクリスマス会でした。

「カンパイ」自治会長の緊張の挨拶で始まり、同じGHの友達や、他のGHの友達だったり今年1年を振り返り、話しは尽きない様子でした。

食後のビンゴゲームでは「リーチ、リーチ」と好みの景品を目当てにハッスルし、最高潮に盛り上がったクリスマス会でした。



12/24 クリスマス会 12/27 餅つき

今年は苓山寮、第二苓山寮合同のクリスマス会と餅つきができました。盛り上がりも倍、楽しさも倍です。もちろん各施設で実施しても楽しめるし、準備等も幾分簡単にできます。が、利用者の皆さんの表情が全然違って見えます。

12月に入るとこの2つの話題が至るところで飛び交っていました。クリスマス会は歌ったり、踊ったり、サンタが来てプレゼントがあったり、昼食はハンバーガーとチキンのクリスマスプレートでのご馳走等、みんなでクリスマスを楽しみました。餅つきでは「ヨイショー、ヨイショー」つく人の掛け声と周りの皆さんの応援の掛け声が施設に響きわたっていました。つきたてのお餅を砂糖醤油にたっぷりつけオープンカフェでいただきました。



来年もみんなでクリスマスと餅つきをしたいです。



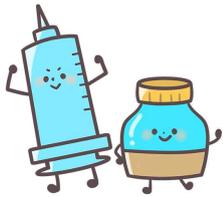
No85. 新年明けまして おめでとうございます

昨年も新型コロナウイルス関連のニュースを一番耳にした年となってしまいましたが、今年もまだまだ油断はできないと思っています。しっかりと向き合いながら一歩ずつ前へ進めればと思っています。

今年の「レイザンTOPIX」もタイムリーな行事等、利用者、職員、施設の現在を配信できればと思っていますので、気軽に読んで楽しんでいただければと思っています。

本年もよろしく申し上げます。





No86. 3回目のコロナワクチン ブースター接種開始!

1 / 12

65歳以上の利用者と職員に新型コロナウイルスワクチン接種を嘱託医の協力のもと実施しました。今年に入りオミクロン株の新型コロナウイルスが猛威を振るい、第6波とニュース報道されています。施設でも慎重に対策を進めなければなりません。



(多目的ホール：荅山寮)



(第二ホール：第二荅山寮)

ブレークスルー感染を防止するためにも他利用者、職員の3回目ワクチンを早急に接種できるよう嘱託医にお願いし、調整しています。

「かぜ」に近い症状とも報道されているオミクロン株ですが、施設への職員の出入り、外部からの出入り等にはより一層の対策が必要と感じています。接種完了後も第6波が収まることを願い、感染対策には十分な配慮をし、利用者の皆さんのストレスにならないよう行事（感染対策を配慮した）等を検討していくつもりです。

No87. ほっかほっかの肉まん・ あんまんはいかがですか？

1/20 オープンカフェ



「今日のオープンカフェのメニューは肉まんとあんまんどちらかを選んでください。」朝の朝礼で発表があるとホールは大歓声。



喫茶店に見立てた多目的ホールではマスターのTさんがクールに珈琲を入れながらお客さんを向かい入れます。

注文したら席に座り、音楽を聴いて待つもよし、雑誌を見て待つもよし、友達、職員とお喋りを楽しむ時間となっています。一つのテーブルにはMさんが育てた金魚草が飾られてました。



運ばれた肉まんorあんまんは利用者の皆さんのリクエストメニューです。寒い日でしたがほっかほっかの饅頭とゆっくりした時間に心温まる1日となったようです。月に1回ですが皆さん楽しみにされてます。





No88. 2022年をみんなで願う

1/28 鬼火焚きに変わる焚き火

鬼火焚きを計画していた1/11が生憎の雨のため中止となりました。

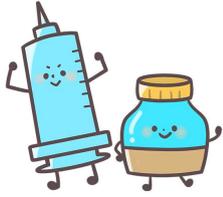
「燃やした竹のはじける音で鬼を追い払うという正月の伝統行事」で施設でも毎年行っていただけにとっても残念でした。

遅くはなりましたが、コロナだけでなく、自身の健康や施設の発展を願うために実習地にて準備していた門松の竹やしめ縄を燃やす「焚き火」をたくみ班を中心に実施しました。燃えさかる炎と「バチバチ、パン」と鳴り響く音に、参加された利用者の皆さんは驚きながらも「施設みんなの分の鬼を払って来た」と教えて下さいました。みんなでの鬼火焚きはできませんでしたが、みんなの願いが届くようサポートしていきたいです。

【 みんなの思いを 】



【お菓子とジュースと会話でゆっくり】



No89. 3回目のコロナワクチン ブースター接種完了!

2/9

1月12日に65歳以上の利用者と職員に新型コロナウイルスワクチン接種を実施しました。今回は64歳以下の方への接種となり、これで殆どの利用者、職員が3回目のワクチン接種を受けたこととなります。

現在、日本全国でも熊本でも天草でも猛威を振るうオミクロン株です。接種した事による油断をせず、一つひとつ感染予防対策や感染者が出た場合の十分な配慮等を検討していくつもりです。

まだまだコロナウイルス新規感染者はとどまることを見せず広がり続けています。ご自愛ください。

No90. ミニ運動会で飛び交う大きな声

2/15 紅白ミニ運動会

「たくさんの行事が中止や延期になり、楽しみが少なくなっているため、日頃の生活の糧としてもらうと共に利用者間のコミュニケーションやストレスの軽減を図る。」を主旨にミニ運動会を計画実施しました。

紅白に分かれると勝ち負けが判定されるため皆さん気合い十分です。出番が来るとチームワークと気合いのための掛け声「行くぞーおおー」、同じ組の人を精一杯応援「行けー、がんばれー」、勝ったときの喜ぶ声「やったー」、負けたときの残念な声「あー」等、午前中の2時間でしたが、たくさんの拍手と色々な声が飛び交い、発散できた時間となったようです。



綱引き：力合わせて



ボール運び：ゆっくり確実に



玉入れ：狙って、狙って



ラケットゲーム：落とさないよう