

あやとり

あやとりは、介護認定者と介護サービス相談室を結ぶ機関紙です。



「あやとり」発刊回数の変更について

日頃から那須塩原市の介護サービス相談事業にご協力いただき、ありがとうございます。

本機関紙「あやとり」については、介護認定を受けた市民の皆様へ、様々な情報をお届けする事を目的として、平成13年3月25日に創刊号を発刊。今回82号をお届けすることとなりました。

「あやとり」の発刊回数について、平成29年度から年2回の発刊を行ってまいりましたが、今回、掲載内容の見直しと充実を図るため、令和7年度から年1回の発刊に変更することとなりましたのでお知らせいたします。

今後も、皆様からのご意見などを参考に、より良い機関紙となるよう努力してまいりますので、引き続きのご愛読と、作品のご投稿を賜りますようお願いいたします。

那須塩原市高齢福祉課

市ホームページ





介護サービス相談員の活動から



市内の施設と皆様のお宅に訪問して、利用者の皆様やご家族、職員など、ご意見をお伺いしております。介護サービス相談員の感じた事も交えて紹介いたします。

利用者の方々の声

○ この良い所は相談しやすい所。直ぐ改善できる訳ではないが必ず返事をしてくれる。
(デイケア)

○ 数か所を見学した後、ここに決めた。決め手は職員の優しさ。家に居るより良いよ。
(デイサービス)

○ トイレまでは、車椅子を自走していくが排泄の後は、職員さんが来てチェックして「大丈夫」と言ってくれるのでひと安心する。
(老人保健施設)

○ 家に一人で居たら体力や氣力が落ちて行く一方。施設で出来る事を探して人の役に立ちたい、充実して生きていきたい。
(小規模特養)

○ トイレで困るのは一人で拭けない事。ウォシュレットがあれば何とか出来るのに施設に「ウォシュレットが必要」とはとても言えない。
(デイサービス)

施設での取り組み

○ ホールにはプロジェクターがあり、季節の風景が映し出されていました。利用者の皆さんは「ドライブ気分が味わえる」と好評でした。
(デイサービス)

職員の方々の声

○ 施設玄関の鉢植えや花壇の水やりは、毎朝入居者さんがやってくれるので助かっています。
(グループホーム)

○ 施設では90歳で普通。100歳超えて高齢と言う年齢感覚になっています。80歳代の方が来ると「若い人が来たよ」と言うくらい、皆さん元気です。
(小規模特養)

○ 入浴毎の洗濯はサービスの一環です。干したり畳んだり利用者さんの仕事、やった事のない男性も畳んだりして家族から驚きと感謝をされています。
(認知症デイサービス)

介護相談員が感じたこと

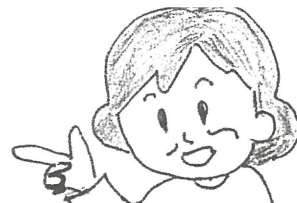


○ 施設名を貼った押し車、歩行器、車椅子が置いてあり個人にあつた福祉用具を借りて過ごしていました。
(デイサービス)

○ 訪問中、地震がありました。職員は直ぐテレビで情報を確認。他の職員も安全確認に来ました。地震発生時の咄嗟の対応が心強かったです。
(グループホーム)



ご存知ですか



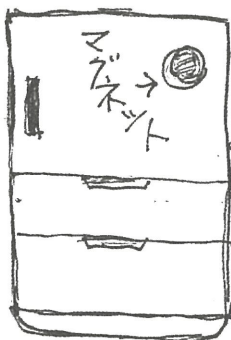
市では、介護保険のサービス以外にも在宅高齢者の方に以下の福祉サービスを提供しています。利用者要件がありますので、ご不明な点は問い合わせ先にご確認下さい。

本庁・高齢福祉課
☎0287(62)7137

サービスの種類と内容	利用できる方	申請者	利用料
緊急通報装置の貸し出し 相談又は緊急時にボタンを押すだけで、受信センターと連絡できる装置を貸し出します	65歳以上の一人暮らしの人や 高齢者のみ世帯または重度障害者と同居している人 ※緊急時に連絡の取れる近隣に居住する協力員(2~3人)が必要です	本人 民生委員 地域包括支援センター職員 ケアマネジャー	無料
救急医療情報キット 万一の救急時に役立てるように、個人情報(かかりつけの病院や緊急連絡先担当ケアマネジャー、飲んでいる薬)などを記入する用紙と保管する容器を給付します	65歳以上の一人暮らしの人や高齢者のみの世帯 - 障害者手帳を持っている人 - 一人暮らし又は日中独居で持病などにより健康上の不安がある人	本人 民生委員 地域包括支援センター職員 ケアマネジャー	無料

救急医療情報キット

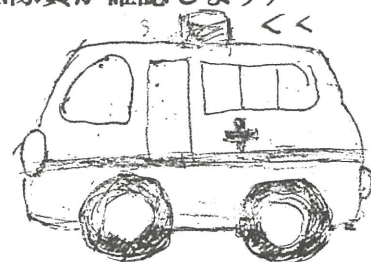
緊急時の連絡先や病名、かかりつけ医の情報を記入した用紙等を、円筒状の容器に入れ冷蔵庫の中に入れておきます。
内容が変わった時は更新しましょう。



★キットの保管は冷蔵庫

☆救急医療情報キットの中にシールとマグネットが入っています。シールは玄関扉の内側に貼り、マグネットは冷蔵庫の扉に貼って下さい。

☆救急医療情報キットの容器は冷蔵庫の扉内側に入れて下さい。
(救急隊員が確認します)



聴覚・言語障害のある人も安心！

NET119 番緊急通報システム
もしもの時にスマートフォンや携帯電話で、119 番通報が出来ます。
詳しくは、お近くの消防署へお問い合わせください。

転 倒 予 防

1 転倒すると

- ・骨折などの大怪我に繋がる
- ・体調不良、病気、食欲不振などが起きる

2 転倒予防⇒サインはふらつき

◇ 自分で出来ることは・・・

- ・つまづきやすいポイントを見つける
- ・無理なく体を動かす習慣を付ける

◇ 家族や周りの人が出来ることは・・・

- ・声を掛けて注意を促す
- ・家の中の段差を解消
- ・危険個所の発見



3 こんな所が危険

- ・物が床に置いてある ⇒ 整理整頓
- ・段差がある ⇒ スロープや滑り止め
- ・足元が暗い ⇒ 足元照明設置
- ・水滴などで床が滑りやすい ⇒ 滑りにくい工夫

4 転倒しやすい所

玄関、居間、寝室、階段、廊下、お風呂、脱衣室、ベランダ、砂利道など、どこでも。

＊自分の生活の場でどんな所が危険か、日頃から見直しましょう。

【転倒した高齢者の実話】

- ①住宅改修でトイレの壁の両側に手すりが付いている。普段はその手すりにつかまって立つのに前のドアをつかんで転倒し骨折した。なぜ、いつもと違う行動を取ってしまったのか悔やまれる。
- ②病院の待合室で、会計で名前を呼ばれ立ち上がった時、スリッパが抜けて転倒。名前を呼ばれたので慌てて立ってしまったが、慌てず気を付けて立ち上がれば良かった。
- ③迎えの人が来るので、待たせてはいけないと早めに玄関に出た時に転倒。待って貰ってもゆっくり準備すれば良かった。



家族の声

高齢になると長年身に付いた行動を変えるのは難しいようです。「人に迷惑をかける、人を待たせる」ことは特に嫌で、「昨日できたから今日も出来る、自分の事は自分でやる」等々、気丈です。でも「筋力は衰えるのは当たり前」を受け入れて甘えてね。家族や周りの人も、声掛けや転倒予防の環境を整える事が大事ですね。



自宅で毎日できる健康づくり

☆ 朝、目が覚めたら

布団の中で全身をグーッと伸ばします。
両手、両足も伸ばしてから、ゆっくり起きま
しょう。



☆ 水分補給

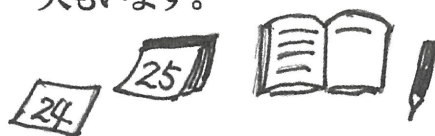
お茶や水などの水分をしっかり取り
ましょう。
500mlのペットボトルをテーブルに置いて
おくと、どの位飲んだかがわかります。



☆ 一日の始まりに

今日は○月○日○曜日？
天気は○？

自分の名前を毎朝 5 回書く
人もいます。

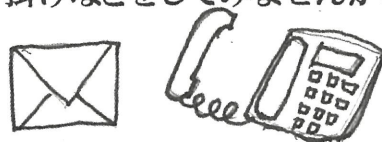


☆ 一日3食よく噛んでね



☆ 人との交流

離れて暮らす家族や友人に電話
や声掛けなどをしてみませんか。



☆ 今日は誰とも話していない

一人の時こそ歌ってみましょう。
懐かしい歌が良いそうです。



☆ 一日お疲れさまでした！

布団に入ってから深呼吸。
「3秒で吸う・7秒で吐く」
3回繰り返して

おやすみなさ〜い





私の体験談



母との暮らし

一人暮らしだった母が私達家族と同居するようになって10年が経ちます。

お散歩や買い物など一緒に行っていたのですが、最近「トイレに行きたい」など同じ事を何度か言うようになり、視野狭窄症のため目も見えにくくなり、「助けて」と言ったりします。

実際には誰もいないのに「玄関から知らない人が入って来たよ」「それじゃお茶を出してあげて」と夫が答えるとニコツとして母も落ち着きます。日々家族のユーモアに救われています。

おしゃれだった母が全く構わなくなったり、蛇口を締め忘れて水は出しっぱなし、トイレでウォシュレットを止め忘れて全身水浸しになったりと、毎日何が起るか分かりません。機嫌の良い時には「リンゴの唄」を歌っています。

そんな姿を見ている娘や孫に「将来の私、その時はよろしくね」と言っています。

(1)家族

いつもありがとう

家の中で転倒して入院、退院後は脳梗塞の後遺症で身体に麻痺が残りました。

老々介護の日々が始まり、妻は私の世話で自分の時間が取れなくなりました。「いつもありがとう」と心の中では思っている、照れくさくて口に出して言ったことはないが感謝しています。

(利用者さん)



感謝しています

二人で思い描いていた定年後の生活は私の身体が不自由になり一変しました。仕事一筋だった夫は家事が苦手で食事を作った事もないので味噌汁ひとつ作れません。

夫の負担を少しでも減らしたいとデイやショートを利用していますが、時々お互いにストレスが溜まり爆発する事もあります。感謝しています。「お父さん、ありがとう」

(利用者さん)

元気なうちに伝えてくれたこと

義父が亡くなり七十代で一人暮らしになった義母は、我が家で暮らし続けたいと子供との同居を望みませんでした。

今後の生き方を自分で決めて、子供達や自分の姉妹、親戚にも日頃から気持ちを伝えていました。

・子供達やヘルパーさんの世話になりながら、我が家で一人で暮らす。

・一人で暮らせなくなったら高齢者住宅に入居する。

・病気になった時は、延命措置は望まない。寿命を全うしたい。

・家財道具の処分や預貯金の事など

棺に入れる大好きな着物や子供達への「感謝の手紙」を嫁の私に託してくれました。

周囲の皆様には感謝しながら、最後まで自分らしく生き抜いた姿は、私の人生のお手本です。

(2)家族



ある日のつぶやき

利用者の声

日中は一人になるので、心配した孫が一生懸命考えてくれて二つの施設に通所しています。「行きたくない」とは言えません。頑張ります。

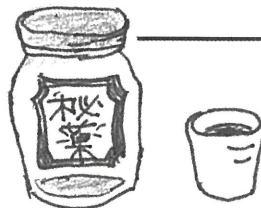


今月は「おやつ外出」で近くのカフェに行くのが楽しみです。「何をたべようかな？」

デイサービスでは演歌が流れている事が多いけれど、たまには昭和ポップスとかクラシックが聴きたいなあ♪

「何歳に見える？ 102歳だよ。長寿の秘薬を自分で作って毎日飲んでいる。教えようか、120歳まで生きるぞ〜！」

*入居後も自宅での長年の生活習慣を続けられ施設の取り組みが有難いですね。



デイサービスのお昼のメニューを手帳に書いておくの。家に帰ると、お嫁さんが1日の出来事を聞いてくれるから忘れないようにしなくちゃね。

*家族との会話が増えますね。

老夫婦二人の生活なので、食材は宅配を利用し、調理は電子レンジ中心。自分で出来る事を工夫して生活をしていかなくては。困った時は周りの誰かに頼ろうかな。

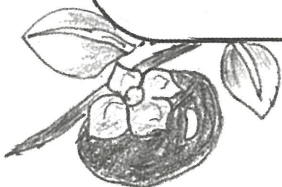
「もういいか」と思っていたら、長生きしたい目標が出来た。

- ・ひ孫の誕生を見る迄は死ねない。
 - ・施設の庭に柿の木を植えたので柿の実が成るまで生きるぞ〜。
- 頑張らなくちゃ！

*目標があるっていいですね。



ショートステイを利用し、帰る日には職員さんから薄化粧をしてもらいました。自宅に戻ったら「きれいになった」とほめてもらって、うれしかったです。



ある日の訪問から



娘と同居だが、平日は一人になるのでショートを利用
して、週末は家に帰ります。やっぱり自宅はいいですね。
施設では海外の小説を読んでいます。読んで分からない
単語がいつばい出てくるので、書き留めて辞書で調べま
す。段々施設での生活に慣れてきて、自宅よりこの方が
暮らしやすくなってきました。
(利用者さん)

*ボランティアによるクラシックコンサート演奏会を行
いました。デイケアの利用者の皆さんは熱心に聴いてく
れます。なかには涙を流して聴いている方もいました。

*交流のある園児たちの為にお裁縫が得意なデイサー
ビスの利用者さんに協力してもらい、人形用の布団一
式、おんぶ紐、バンダナでエプロンを縫ってもらいました。
子供達の喜ぶ顔がなによりです。
(職員さん)

妻が亡くなり一人暮らしになりました。介護認定を
受け、担当ケアマネジャーに自分の希望を伝えて今後の
相談ができました。デイケアでリハビリに励み、デイサー
ビスでは美味しい食事や人との交流。ヘルパーや訪問看
護など、一週間さまざまな介護サービスを組み合わせ
てくれたので、人と話をしない日はありません。
何の心配もなく暮らせています。ケアマネジャーさんに
感謝しています。
(利用者さん)

新 人 紹 介



クーちゃん

介護サービス
相談員は
こんな活動も
しています



ロバ隊長



萩原千加子

皆様のお話を少しでも多く
伺い、お力になりたいと思っ
ています。宜しくお願いします。

～ 相談室からのご案内 ～

那須塩原市民及びご家族で介護の相談の
ある方は、相談室へお電話、メールをどうぞ

☎ 0287-73-0056

✉ soudan730056@gmail.com

所在地 〒325-0042 那須塩原市桜町 1-5
介護サービス相談室

平日 9:00～16:30
(12/28～1/3・8/13～8/16を除く。)

編集後記

朝夕涼しくなり、虫の声も聞こ
える季節となりました。
この夏の暑さは大変でしたね。皆
様お変わりなくお過ごしですか？
今回ご投稿頂きました作品はカ
ラー版でご紹介しました。
皆様からのご意見、ご投稿をお
待ちしています。





読者の広場



訪問先で拝見する、色とりどりの素晴らしい作品を今回は各施設から投稿して頂き四季折々の作品をカラー版でご紹介します。



高校・大学からの実習生と、10代の職員から100歳のご入居者が作りました。楽しそうでした。
特別養護老人ホーム あじさい苑 共同作品



貼り絵は角を作るのが大変ですが、本人は「楽しかった」そうです。

アットホーム めぐみ 田代 時男さん



左手だけで沢山の作品を作られています。

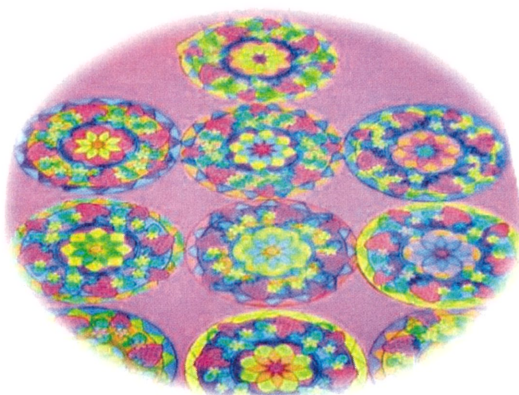
ホールや廊下にも、アレンジ作品があります。

デイサービスセンター 松の実 U.Iさん



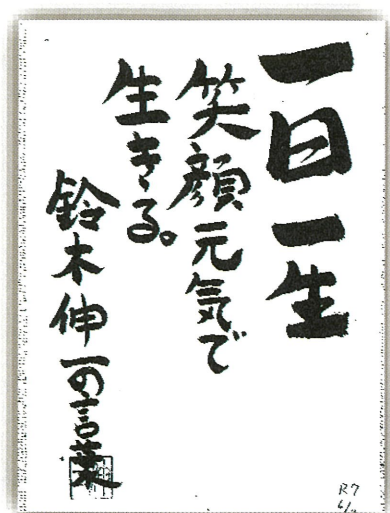
季節を感じさせる作品をいつも楽しみに拝見させて頂いています。

ショートステイ セレビィー 橋本 和子さん



ぬり絵が生活の楽しみであり、皆様に見て頂けることが生きがいです。

さわやかグループホームなすしおぼら 齊藤 洋子さん



いつも心をこめて筆を持って下さっています。職員も励まされています。

指定通所介護事業所さちの森
鈴木 伸一さん



大きな作品ですが、利用者の皆さんと心をこめて作りました。

老人デイサービスセンター
つばきハウス 共同作品



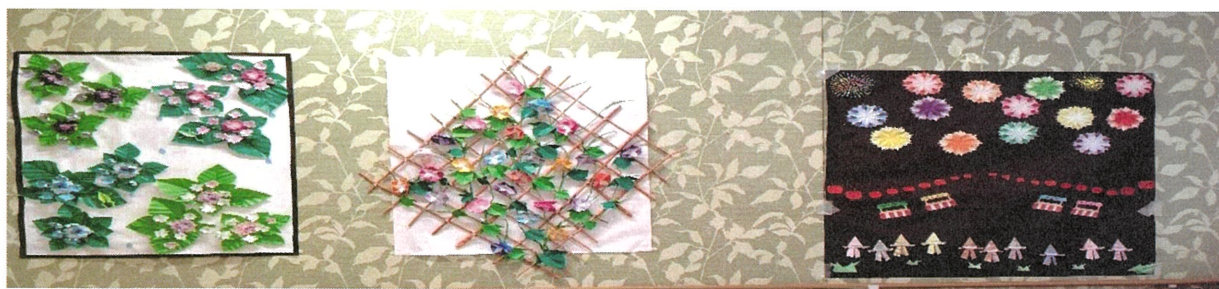
細かい作業のぬり絵・難関数独等
たくさんの作品作りを楽しそうに
やっています。

特別養護老人ホーム 那須順天荘
印南 スエノさん



色彩感覚に優れ、切り絵など一つ一つの作品を丁寧に仕上げてくれます。
小規模多機能型居宅介護事業所 たじまの杜

飯嶋 ミヨ子さん



季節にあった作品を利用者の方と一緒に作成しています。
特別養護老人ホーム 栃の実荘ショートステイ 共同作品



材料を混ぜる

乾かす



芳香剤の完成

利用者の皆様の共同作品

手作りした芳香剤を地域の小中学校に、定期的にお届けしています
小規模多機能ホーム よろずや 共同作品