



編集・発行 湘南希望の郷 〒252-0825 藤沢市獺郷1003 TEL. 0466-48-4500

- せせらぎ会だより・希望のバトン ......P3 家族懇談会・看護師の独り言 ......P4
- ■七夕の願い………………………… P1 みんなに優しい排泄ケア……………… P2



鬱陶<mark>しい天気が続くなぁと</mark>何げなく窓を<mark>の</mark>ぞけば、紫陽花の花が紫・青・ピンクとこの季節の最 高の彩りを見せてくれています。もう、そんな時期なんだと折り紙や色紙を用意する。 そうです。今年も七夕がもうすぐです。

アクティビティ日中活動の時間に七夕の準備をしましょうと声をかけるとたくさんの入居者さん が参加してくれました。折り紙で輪っかを創ったり、お星さまの形に切ったり、思い思いに折り紙を 折ったりしました。そしているんな色の紙で短冊も作りました。すっかり手慣れたもので、「こんな の創ったよ!」と賑やかに見せ合って、今年はどういう風に飾りつけしましょうかと話もつきません。

「織姫と彦星は年に1度しか会えないなんて、切ないですね」と職員がもらすと、「会いたいと思っ ている人になかなか会えないのは淋しいね」と。面会を再開しても家族に会う機会が少なかったり、 買い物などの外出がなかなかできなかったりの毎日を織姫・彦星のお話に重ねていたのかもしれま せん。

短冊の願い事も、「コロナ退散!」「外出がしたい」「美味しい物を食べに行きたい」などの願い事 がたくさんありました。廊下に飾ったたくさんの方の短冊の一つ一つに深く頷きながら、皆さんの 願い事がみんな早く叶いますようにと祈るばかりです。

# 「みんなに優しい排泄ケア」

#### (2023年度イキイキチャレンジ大賞・KSM 大賞受賞活動)

排泄ケアは介護の原点とも言える重要なケアです。生きていくうえで欠かせない現象に対する ケアであると同時に自尊心を強く傷つける可能性のある非常に難しいケアです。

今回、看護師・理学療法士・管理栄養士で構成された健康グループは、一人一人に合った排便 コントロールの支援を、生活担当・アクティビティ担当で構成された生活グループは排泄ケアの 見直しと紙おむつの装着方法標準化を目指す活動を展開し、本人はもちろん両グループが一体的 に取り組むことで更なる QOL 向上と職員の負担軽減を目標としました。

#### 【健康グループの取り組み内容】

湘南希望の郷の入居者の82%の方に便秘がみられます。ここでいう便秘は、未排便3日、自力での排便に伴う苦痛がある、自力での排泄が困難な方です。便秘が及ぼす健康被害は、腹痛や腹部膨満、食欲不振、嘔吐などがみられ、その不快感から精神不穏になり自傷や他害行為、てんかん発作の引き金になることもありますので、排便の確立はとても重要です。

活動内容としては、便秘の原因を5つに分類して実践しました。

①排泄を司る神経損傷に対しては、必要時のお手伝い ②運動障害に対しては理学療法士と連携 ③便意の意思が伝えられないに方に対しては看護師・支援員の観察眼 ④食物繊維の不足

に対しては管理栄養士と連携 ⑤服用薬に対しては看護師に よる薬物療法のアセスメント

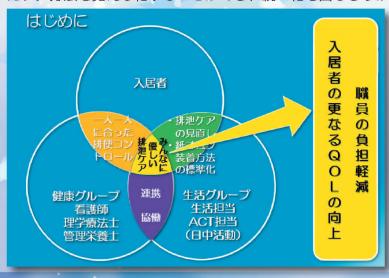
この他加齢や様々な環境変化で起こるトラブルにも柔軟に対応し、最適な排便ができるようにすることが肝要と情報交換等も大切にしました。



#### 【生活グループの取り組み内容】

「排泄は他の人の手は借りたくない」という気持ちを理解し尊重して排泄支援にあたるというのが専門職の介護です。しかし、きれいごとでは済まされない「汚い」「きつい」「危険」が伴うのが排泄支援です。課題として「尿漏れで衣類が汚れている」「紙おむつがずれてしまう」「オムツ交換に時間がかかりすぎる」等の原因とその改善を模索するためアンケート調査を実施。結果、装着方法が統一されていないことが見えてきました。

最終的には各々のおむつ装着にマニュアル作成の必要性を感じ、「排泄ふりかえりシート」を 作成しました。細かい情報を入居者ごとに1枚のシートにまとめることによって、その方に合っ たケア方法を見える化することができ、統一化を図るきっかけとしています。



まとめとして、今回の活動は 職員全体で排泄ケアを考える 基礎が出来上がったと自負で き、施設においては利用者の健 康を守り、幸せな施設生活を送 る上での基本は職員の連携が 重要であり、各職種の立場での 視点を有効に活かすことで、更 なる一体感の醸成につながる ことを改めて強く感じることが できました。



雨上がりツバメ飛び交うクリニック(生) 6月 14日(金曜日)。きょうは、東京で真夏日が予想され、熱中症のリスクが高まる高齢者や、屋外での運動・仕事等に従事する人には、こまめな水分補給と合理的な休憩を促す注意喚起が報じられています。まだ、梅雨入り前だと云うのに、連日の真夏日。この先が思いやられます。昨年、「最早、地球温暖化の時代は終わり。地球沸騰化の時代が到来した」。と、センセーショナルな文言で警鐘を打ち鳴らしたのは、国連のグレーテス事務総長です。その警鐘をふまえて、昨今の緊迫する世界情 勢と、各地で頻発する甚大な自然災害をリン クして考えれば、「最早、世紀末的な地球の時 代」と言っても、過言ではありません。なぜ なら、環境破壊の最たるものが戦争なのだか ら。さて、7月1日にオープン予定の「おそ ごうこころのクリニック」。 あわせて工事した 郷の玄関前も、スマートにアスファルト舗装 され環境は整いました。閉塞感ただよう時代 の波に竿さして船出する。法人の新たな事業 の成功をせつに願ってやみません。いよいよ 夏本番を迎える7月・8月。今年は、例年以 上の猛暑が予想されています。皆様、くれぐ れも健康に留意され楽しい日々をお過ごしく ださい。 ※6月18日、今年度の自治会費の 納入が無事終了致しました。皆様のご協力に 感謝申し上げます。尚、今月の土用の丑の日 に寄せて、自治会提供のメニューをお届けし ます。「お楽しみに!」

文青.自治会(K.I)







## 旅行とアイスが大好物です

湘南あっとほーむ・ひだまり 木下 香織

小川あゆみさんよりバトンを頂きました湘南あっとほーむ・ひだまりの木下です。

ナイトケアセンターにいた時に、オリエンテーションの時間の 10 分間、入居者の皆さんの前でお話をするという機会がありました。その時は大好きな旅行のお話させていただきました。話し終えても時間が少し余ってしまい、当日の司会の方が「まだ時間が少しあるから何か質問がある人~」と入居者の皆さんに声をかけると、「好きな食べ物は何ですか?」と質問が。その質問に「アイスです。バニラアイスが大好きです」と即答した私に入居者さんから笑いが起こったことを覚えています。

この時からもう随分経っているのですが、今も変わらず旅行とアイスが大好きです。

コロナ禍になって出かけることができない状況が続いていましたが、5類になり、少しずつ 状況が変わってきました。今は近場へのお出かけや少し遠くへの旅行などを計画して楽しんで います。もちろん出先で美味しいアイスに出会うことも楽しみの一つです。

今はなかなか皆さんにお会いできませんが、見かけたら声をかけてください。 お話ししましょう♪

それでは、次は湘南希望の郷の杉崎さんへバトンを繋ぎたいと思います。

## おそごうこころのクリニック 開院

湘南希望の郷の入り口の一角に「おそごうこころのクリニック」 が7月1日開院しました。

発達障害のある方やご家族への総合的な支援体制の整備に向けて、 医療と福祉サービスとの連携強化を図るため、専門医である朝倉 医師や総合診療医の片岡医師をお迎えして総合診療所の設置が実 現いたしました。利用者の皆様のことを深く理解を頂ける専門医 が身近にいてくださる安心感はことのほか大きいものと思います。 今後とも皆様のご理解ご協力を切にお願いいたします。



# 利用者。家族。職員懇談会

5月18日(土)恒例の光友会事業推進協議会の総会が午前中に行われたことをうけて、午後1時半より希望の郷利用者・家族・職員懇談会が行われました。

で家族様の出席も7名と少々少なめの会ではありましたが、今後の面会や外出等の対応方法のご理解をいただいたり、職員のイキイキチャレンジで大賞を頂いた活動発表を閲覧いただきました。意見交換会では、感染症対策に敏感な施設の現状等をご家族の皆様もご心配下さり、各御家庭への連絡方法の在り方などのご提案をいただくなど、しつかりとご意見を交換することができました。改めてご家族同士の横のつながりの大切さや、施

設へのご要望やご提案を頂きながら入居者さんたちの生活の質の向上を目指していきたいと思うところで、郷づくり委員会の復活などの検討も進めることとなりました。今後も感染症の対応優先での活動再開ですので、どこまで活発な活動展開ができるかはわかりませんが、皆様のご協力のもと頑張っていきたいと思います。







### 夏パテ

夏バテの症状としては、「なんだかけだるい」「食欲低下」「不眠症」「うつっぽい」などがあって、長

引いたりすると結構辛いものです。

原因としては、①夏の気候、高温多湿 ②エアコンの効いた部屋と外気温の温度差 ③冷たい飲食による胃腸の冷え ④サッパリした食べ物で、ミネラルやたんぱく質が不足する

⑤寝苦しさからの寝不足などがあげられます

そのバテを回復させるには、バランスの良い食事が大切です。まず、肉、魚、卵など良質なたんぱく質を摂りましょう。そして、ネギ。玉ねぎ、ニンニクに含まれるビタミンB1には炭水化物をエネルギーに変える作用があるので、すすんで摂りたいです。新鮮な果物も積極的に食べましょう。後はぬるめのお湯にゆっくり入浴してリラックスするとだいぶ楽になりますよ。

いろいろやってもダメなときはお医者さんに相談するのも一つの方法です。体質や症状に合わせてお薬をだしていただきましょう。







### ◆ 7・8 月の予定 ◆



#### 健康課より

7月の予定

**藤沢病院 石井 Dr.** 4 日 (木)

**厚誠会歯科検診** 2日(火) 9日(火) 16日(火) 23日(火)

御所見病院 手島 Dr. 10 日 (水) 24 日 (水)

8月の予定

**藤沢病院 石井 Dr**, 1 日 (木) **厚誠会歯科検診** 6 日 (火) 13 日 (火)

6日(火)13日(火) 20日(火)27日(火)

御所見病院 手島 Dr. 14 日 (水) 28 日 (水)







6月の上旬に見頃を迎える蛍ですが、皆さんは毎年ご覧になっていますでしょうか。 見頃の期間が数週間という短さであるため に、気付いたら見頃を終えているなんてこ とも珍しくないですね。私は今年、なんと か見ることができ、感無量でいます。

蛍は生息条件が厳しく近年地球の環境変化によって年々生息地を減らしているみたいですね。あの何とも言えない綺麗さを未来の人々に残していきたいなと思う今日この頃です。 A.S