

地域セミナー 「成年後見出前講座」を開催

二宮・飯山満在宅介護支援センター センター長
高橋 信行

令和2年2月8日、飯山満公民館講堂にて市民向けの成年後見制度「安心な生活を送るための成年後見」のテーマで任意後見制度を中心にNPO法人 市民後見センターちば 副理事長・行政書士の渡邊先生よりお話をさせていただきました。

任意後見制度というあまり聞きなれない制度かと思いますが、本人の判断能力があるうちに将来の判断能力の低下に備え、「任意後見人」になる人と支援してもらう内容について契約し、公証役場で公正証書を作成しておき、実際に本人の判断能力が不十分になったときに、家庭裁判所が選任する「任意後見監督人」のもとで、任意後見人による支援を受ける制度です。例えば、財産管理、不動産契約、その他法律行為についての代理をしてくれます。

また、皆さんもご存じの「成年後見人」の話では、申し立て費用はどのくらい？後見費用はどのくらい？や成年後見人ができること・できないことの例を挙げてわかりやすく説明して下さりました。

参加された方のアンケートの回答でも「勉強のために参加しました」が一番だったので、関心があるテーマだったのだと改めて気づかされました。

先々「認知症になってしまったら」という不安、人に家族に迷惑をかけたくないという思いは、だれもが思っているのではないのでしょうか。

今回、「任意後見制度」という自分の意志意向をあらかじめ決めておける制度があるということを市民の方々に周知してもらうきっかけになったことは開催してとてもよかったと思います。

施設内研修 ポジショニングについて

第2ワールドナーシングホーム 介護員
本橋 涼子

令和2年1月にポジショニングについての施設内研修を実施しました。普段行っているポジショニングについて、様々な気づきを得ることが出来ました。

ポジショニングとは、運動機能障害を有し自由に体を動かすことができない方に、クッション等を活用し、身体各部位の相対的な位置関係を設定し、目的に適した姿勢を安全で快適に保持することを言います。また、高齢者の方にはベッドなどで同じ姿勢でいることで体の骨突出部（仙骨、踵、肩等）に長時間圧がかかり褥瘡になる方もいらっしゃいます。それを予防するためにもポジショニングは大切です。

今回の勉強会では、ポジショニングを行う前のアセスメントの重要性を再確認できました。ご本人の表情であったり、クッションが外れていないか、本人の好みの姿勢があるのではないかなど、ポイントを押さえ様子観察をする事で、ご利用者に何が起きているのか気づくことができ、何が原因であるかをアセスメントすることが出来ます。このアセスメントが、より良いポジショニングには必要なのだと学ぶことが出来ました。

また、アセスメントは日々のご利用者の様子観察について、ポジショニング以外にも通じることだと感じました。日々のご利用者の様子の変化に細かく気づくことで、より良いケアを提供できる介護員になりたいと思いました。

令和元年度 北老フェスティバル

北老人福祉センター 所長 井上 等

恒例の「北老フェスティバル」は、令和2年1月31日（金）に開催いたしました。

オープニングは、歌唱クラブ講師の能勢・千代延先生の指導により、全員で懐かしい唱歌を合唱し開幕をいたしました。

フェスティバルは、文化祭と違い、センター利用者であれば誰でも参加出来ます。

今回は、他センター利用者も多く参加があり、歌や踊り等を披露し、大変な盛り上がりでありました。

演芸の部では、東センターの利用者による素晴らしい「狐踊り」や、女のはな同好会による踊り、93才の白石さんによるトークショーを披露し、観覧している方に笑いと感激を与え、多くの拍手が送られました。

その他、作品展示の部では、「切り絵同好会」・「絵画同好会」や利用者製作いたしました作品を展示し、見ている人が感動しておりました。

また、最後に豪華賞品が当たる抽選会を行い、大盛況の内に終了する事が出来ました。

このフェスティバルを通じて、利用者同志の親睦が多いに図る事が出来た事と思います。

今後も利用者が、喜ぶイベントを行うと共に利用者から「利用して良かった」「ありがとう」と言われるような施設運営に、職員一同努めて参りますので、ご協力を宜しくお願いいたします。



施設内研修 接遇について

ワールドナーシングホーム 介護員 井上 明日香

先日、東京ディズニーランドホテルにて接遇研修を受講し、その研修報告をワールドナーシングホームにて行いました。

研修では、企業理念を最終目標とした人材育成や、ディズニーキャストの行動基準について学びました。その中で私が特に興味を持ったのは、「褒賞活動」です。これは、1か月間他の職員の良い行動をカードに記入し、最多得票者を表彰するという活動で、職員モチベーション向上やお互いを認め合う風土の醸成に効果があるとの事でした。

この活動をユニットでも試してみたところ、多くの職員から「普段伝えられていなかった感謝を伝えることができた。」等の肯定的な意見を頂くことが出来ました。

研修報告では、実施要項や職員からの意見を発表し、実施した際に見えてきた改善点も紹介しました。参加

者からは、「施設側に表彰状の作成を依頼できないか」等の意見を頂くことができました。

今後はこの活動を全部署合同で行い、職員全体のモチベーション向上や施設内にお互いを認め合う風土を根付かせることができたらと思います。

**はさま
オレンジカフェ**
令和2年度

運も気軽に立ち寄れ、認知症について一緒に語り理解を深める集いの場です。

営業日：隔月 第3水曜日
5/21 7/16 9/17 11/10 1/21 3/18
営業時間：13:30～16:00
場所：ケアハウス市立船橋長寿園 カフェテリア
参加費：300円 お茶とお菓子付

お茶をしながら気軽に情報交換しませんか？
専門の職員がいますので、気軽に相談できます。心暖かな場所を目指しています。

ケアハウス市立船橋長寿園
船橋市船山4-19-3
新成徳駅前下車 徒歩5分
お電話047-469-0115
はさまオレンジカフェ実行委員会
代表 磯田 浩047-469-0815

清和会後援会から 車椅子をいただく

第2ワールドナーシングホーム 理事長秘書 山本 博秋

本年3月13日（金）、清和会後援会の松山典夫会長からワールドナーシングホームと第2ワールドナーシングホームに対して車椅子が贈呈された。

清和会後援会からの車椅子の贈呈は昨年に続いてのものであり、ワールドナーシングホームには希望どおりリクライニング式車椅子1台が、第2ワールドナーシングホームには同じく希望どおり車椅子5台が贈られた。

第2ワールドナーシングホームでは、入居者の皆さんを病院まで送る時に車椅子が古くて恥ずかしい思いをしたという話が以前はよく聞かれましたが、今では昨年通算して新しい車椅子が8台になり、今後はそういうこともなくなりそうです。

清和会後援会の会員の皆様から心から感謝しながら車椅子を大事に使用して、入居者の皆さんや御利用者の皆さんに対して「心のこもった介護」に更に努力をしていただきたいと思います。

写真は、第2ワールドナーシングホーム玄関前で5台の車椅子を囲む松山後援会会長、林理事長、林節子施設長です。



免疫力を高めて 健康を保ちましょう!!

船橋市前原地域包括支援センター 所長 野崎 陽子

免疫機能は身体を若々しく健康に保つ力です。しかしストレスの過剰や、生活習慣が乱れると正常に機能できなくなります。長期間の強いストレスにさらされると自立神経の働きが乱れ、免疫機能が正常に働きません。身体を動かす、食事、ぐっすり眠る、よく笑う、身体を温める、リラックスできる時間を作ることが「免疫力」を上げることにつながります。

今般、新型コロナウイルス感染対策の中で、集団での活動や外出自粛などの促しがあり、不安やストレスが多くかかっているかと思えます。庭いじりや花を愛でる、掃除などの家事で動く。近所の方と肩を並べなくも、互いに庭やベランダ越しに声をかけ合うなど、距離を置いて一緒に話をする。体操するなど出来ることもあります。一人で、不安を抱えていると、どんどんネガティブな方向に陥ってしまいます。少しでも不安が和らげ、体力を落とさぬよう、お互いに声をかけあっていきましょう。

デュアルタスク運動を紹介します。「デュアル」=～しながらという意味で、歌を歌いながら、足踏みをする。クイズやしりとりをしながら、足首を動かすなど運動しながら、脳の活性化も図っていくのもお勧めです。また、テレビでの体操などを活用して、免疫力を高めていきましょう。

介護予防出前講座実施中。お気軽にお声かけください。



前原団地自治会でのデュアルタスク運動

テレビ体操

お勧めです

Eテレ (2チャンネル) 毎週月曜～日曜 午前6時25分
総合 (1チャンネル) 毎週月曜～金曜 午後2時55分 午前11時30分