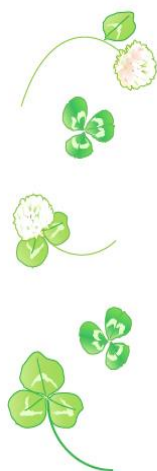


ク ロ ー バ ー
Clover

VOL.31

2020年春号



ホーム長のご挨拶



新型コロナウイルスが発生し、世界へ瞬く間に飛び火することを察知できた人がどれだけいたでしょうか。マスク、エタノール、トイレットペーパー等があったという間に品薄となり、世界中で外出・通勤・通学が規制され多くの人々が非日常的生活を余儀なくされた。鉄道・飛行機・船舶を介して人・物が縦横無尽に動くこのスピーディーな時代ではウイルスの拡がりも早かった。

仕事や学校へ通い勤めて学び、休日には買い物に旅行。慶弔時には多くの人々が顔を合わせ泣き笑いしていた日々。テレビを点ければ幼いころから笑い親しんだお馴染みのコメディアンや女優さんが命を落としたという報道。それまでの当たり前だった世界をこのウイルスが奪ってしまった。その当たり前の日々がどれほど尊くありがたかったことか、身に沁みる。

しかし、この生活がいつまで続くのか不安ではあるが、この状況に適応し生活していかなければならない。

多くの企業では在宅でのテレワークや時間差勤務の導入、飲食店ではテイクアウトや宅配食を取り入れ、自宅での家族との過ごし方も変わった。皆試行錯誤しながら社会の仕組みが変化していている。それぞれにメリット・デメリットはあるが根底にあるのはこの時代の流れに合わせ再び安心・安全な新しい社会を築いていきたいという思いではないだろうか。

ウイルスの流行だけではなく近年は大きな災害も増えている。今までの当たり前が段々と通用しなくなってきている。

人は変化に弱い生き物であるが、こんな時だからこそ成るようにしかならない。起きている物事を素直に受け止め、悲観ばかりせず自分のできること・やるべきことを自分なりにやってみる。又、自分の周りにはどんな力があり、自分は周りへどんな力を向けられるのか。フィジカル・ディスタンス（身体的距離）は取りながらも心の距離は縮めて協力し合い、この状況を乗り越えたい。



社会情勢の変化とともに人々の在り方も変わっていく。今は苦しく大変な時だが、変革のうねりが生まれている。そのうねりの先にある未来の世界がより良い姿であると信じていきたい。

研修レポート



ウインクあいちで行われた「愛知県認知症介護基礎研修」に参加してきました。これは認知症介護の基礎を学ぶ研修だったのですが、新人さんから10年以上勤めてみえるベテラン介護職員の方まで幅広く参加されていました。午前中は基礎を学ぶ講義、午後からは5～6人のグループに分かれてグループワークが行われました。

午前中の講義では世間の認知症に対する理解が深まってきていることや、まだまだ課題もあるということが学べました。例えば、認知症の症状・行動は一昔前までは介護者からの一方的な目線で「問題行動」と表現されていました。しかし近年では「認知症のご本人にも戸惑いや不安があり、それによって認知症の症状や行動が現れている」というように世間の認識が変わってきています。一方、30代など若い世代でもかかりうる若年性認知症についての理解はまだ浅く、快適に利用できる介護施設は少ないようです。

午後のグループワークでは、介護施設での利用者さんとの接し方について再現ビデオを観て、グループで意見を出し合いました。グループワークに参加してわかったことは、利用者さんの一つの行動から色々なことや可能性が読み取れるということです。

例えば、ビデオの中で利用者さんが2階の窓から外を眺めているシーンがありました。そこで「利用者さんの表情からどのようなお気持ちか考えてみましょう。」という問いがありました。グループ内では「ご自宅に帰りたいのでは?」「ここはどこなのか現在地を知りたいのでは?」「散歩したいのでは?」など様々な意見が出ました。自分が気付かなかった意見もたくさん出され、はっとさせられました。

このように一つの表情や行動から色々な可能性を考えられるようになると声掛けの仕方も変わってきて、利用者さんに寄り添えるようになっていくとのことでした。自分一人だけで考えていても視野は狭くなりがちなので、スタッフ同士の意見交換も大切だなと感じました。

講義された先生が日ごろ心がけてみえる「利用者さんにいきなり声をかけるのではなく、様子をよく観察して、感情を合わせてから同じトーンで話しかける」という言葉も印象に残りました。この研修で学んだ「察する力」を少しずつ身につけていけたらと思います。

(山本)

あっちこっちそっち

このコーナーは、グループホームさちの活動をご報告いたします。

節分（2月）

今年の節分もさちにたくましく面白い赤鬼さんがやってきました。両ユニットの利用者様が集まり、赤鬼の体めがけて大きな声で「鬼は外！」「福は内！」と声を掛けながら力強くボールを投げて鬼退治をされました。ボールをぶつける事でストレス発散もできそうです。退治した後は皆さんで節分の歌をうたいました。「鬼のパンツ」の歌では皆さん大笑いしながら楽しそうに歌ってみえました。笑いの絶えない節分の日となりました。



ひなまつり会(3月)

3月3日にひなまつり会が行われました。午前中には両ユニット合同で花餅作りをしました。赤・白・黄・緑のビー玉くらいのお餅を一つずつ木の枝にくっつけ、カラフルな花餅が咲き乱れました！同じ色をずらっと並べる利用者様や、枝に隙間なくびっしりとお餅をくっつける利用者様もみえ、同じ材料で作っているのに不思議と個性が出るものですね♪お昼はちらし寿司で美味しくひなまつりを祝いました。



お花見（4月）

今年もさちの桜が綺麗に花を咲かせました！蕾からだんだんと花を開かせていくお花たち。「右側の方から咲いていくだね」「陽が良くあたるからかな～」と、今か今かと満開になる桜を待ち望む利用者様。桜の花が満開になると「うわあ～、綺麗だね！」「立派な桜！」と感動されていました。



暖かい日にはデッキに出て皆さんでティータイム♪甘いおやつを頂きながら風に揺れる桜の花を見て、癒しのひと時を過ごされました。

さちのつづやき

ここでは、グループホームさちで聞こえたつづやきを少しずつご紹介いたします。

思いやり

夕食後の団欒の中、突然立ち上がりどこかへ向かうIさん。「どこに行くの?」とお伺いすると「調子悪そうだな〜。ちょっと待ってね」と。見ていると別テーブルに座っていた方の元へ行き「大丈夫?大変ね、そうね」と、背中をさすられました。少し咳をされていたのを心配しての行動でした。普段からも他の利用者様が調子の悪そうな顔をしていると心配そうに背中をさすり寄り添って下さいます。会話をする事がだんだんと難しくなってきてはいますが、思いやりのある行動に「ありがとうございます。」と伝えると嬉しそうにまた少し照れくさそうに笑顔を向けて下さいました。



お祝いのフェイスパック

4月に88歳、米寿を迎えられたIさん。誕生日のプレゼントを決める為、いくつかプレゼント候補を決めた上で選んで頂く、両手を握りしめ「パックがいい!」とにこにこ。誕生日当日は鯛の塩焼き、お赤飯、ケーキと共に祝いさせて頂きました。後日プレゼントしたフェイスパックを使用され、初めての感覚だった様で「冷たい」と少し戸惑いがみられましたが、両手を顔に当て、しっとりした感触を確かめられると嬉しそうに照れた表情をされてみえました。



おかえりなさい!

先日、夜勤のために夕方出勤したときのこと。女性の利用者様が笑顔で「おかえりなさい♪」と言って下さいました。嬉しくて「ただいま♪」とお返ししたのですが、利用者様の目線から見ると職員たちは「さち」から外出して、翌日帰ってくる人たち。そんな風に映っているのかもしれませんが、グループホームで働くということは、仕事であると同時に利用者様と共に生活していくことなんだと感じた出来事でした。



癒しの時間 Lesson28 ハーブチンキ

今年の春は外出自粛のため、いつもより家のことを気に掛けることが増えました。そんな中目を遣ると、庭の植物達は気持ちのいい陽気の中でいきいきと新しい芽を伸ばしています。葉草好きの私は、元気の良い植物達の中にハーブを見つけるたび「良いエキスが採れそう…」と、つつい愛でるより利用することを考えてしまいます。

今回は身近にあるハーブ(葉草)で作れる、あると何かと便利なハーブチンキの作り方を紹介させていただきます♪

<用意するもの>

- ・ハーブ(ドライなら 10g、生なら 40g)
- ・アルコール度数 35~50℃の蒸留酒(ホワイトリカーやウォッカ等)
- ・ 150 cc程入るガラス瓶

- ① 生のハーブを利用するときは水でよく洗ってしっかり水気を切り、細かくカットします。ガラス瓶は煮沸消毒します。
- ② 瓶にハーブを入れ、蒸留酒を注ぎます。ドライの場合は 90 cc、生ならハーブが蒸留酒に全部浸るくらいです。蓋をしてよく振ります。
- ③ 冷暗所で保管し 20 日から 1 ヶ月間毎日瓶を振り、エキスを抽出します。日数が過ぎたらハーブをコーヒーフィルター等で漉してエキスの完成です。



作成したチンキはガラス瓶に入れて冷暗所で 1 年~数年保存することができますが、カビが表面に発生したり、酸化臭がしたら破棄してください。エキスは精製水で 10~20 倍に薄め、グリセリン等の保湿剤を入れればハーブ化粧水に(1 週間で使い切ってください)、お風呂に入れれば入浴剤になります。

ドクダミの葉を使えば虫刺されや肌荒れを防ぎ、ユキノシタなら美白作用やコラーゲン生成作用等々植物によって様々な作用があります。ローズマリーは高い抗酸化作用があるのでおすすめです。もちろん副作用や人によってアレルギーが出るものもあるので、使用する際はパッチテストを行い、作用・副作用を確認された上で行ってください。

桜の葉やミント、なんと露草も。私たちの周りにはハーブだらけで探すのも楽しいですよ

♪

<ゆうこ>



2月11日～5月10日の間に、たくさんの方々からさちにご協力いただきました。

さわやか豊田のみなさん 佐橋澄雄さん ショウワサウンズのみなさん (順不同)

※新型コロナウイルスによる感染拡大防止のため、現在はボランティアの方の受け入れを中止しております。また状況が落ち着きましたら、再開する予定です。



サポーターさん募集

グループホームさちではサポーターさん(ボランティア)を募集しています。「ボランティアっていうと何か出来ないといけなのでは?」と思う方もみえるかもしれませんが、確かに色んな特技を活かしてボランティアをして下さる方もみえますが、ほんの空いた時間に、入居者の方とお話しをしていただいたり、お茶を飲みがてら一緒に植物の手入れをしたり、ご飯作りを手伝っていただいたり・・・普段の生活にほんの少しのお手伝い(サポート)をしていただけるだけでも大歓迎です。お一人でもお友達同士でお越しいただいてもOK。一緒にこれからの高齢者の生活を考えながら活動しませんか?

<担当: 神谷>



編集雑記

まだまだ世界規模で新型コロナウイルスが広がっています。それまで当たり前だった暮らしが当たり前でなくなってしまったことに不安を感じていますが、この状況はもしかすると、高齢者がいきなり施設へ入居した時の気持ちに近いのかもしれないと思いました。思うように外出できない、好きなものが食べられない、会いたい人に会いに行けない・・・入居者の方の思いをよりリアルに感じています。今はまだみんなで我慢するときですが、この状況は永遠ではありません。事態が終息した時には、みなさんと思いきり外へ出て、会いたい人に会い、行きたいところへ出かけたいと思います。(真理)

発行／株式会社さちコーポレーション

〒471-0067 愛知県豊田市栄生町3-58 ☎0565-35-0805

<http://www.e-sachi.co.jp/>

発行責任者／神谷 幸子

発行日／2020年5月10日（発行予定月 2月5月8月11月）