洛東園だより

■平成22年10月発行　社会福祉法人 洛 東 園
■発行責任者:木村晴恵
■〒605-0981 東山区本町15丁目794
■電話番号:561-1171　■FAX:531-8372
■ホームページアドレス　http://www.wf-rakutouen.com

ご 挨 拶

社会福祉法人 洛東園　理事長　五十部 泰至

これほどまでに厳しい残暑は、今までになかったのではないかと思う程です。地球温暖化の影響など言われております。雨の降り方も昔とは違い、熱帯地方のスコールの様です。「地球環境問題と人心の荒廃」が問題になっていますが、ある人の説ですが、科学技術の発達ばかり追い求めていきますと、環境汚染･公害という問題が出てきます。環境が壊れるということは、ヒトも壊れるということです。他の生物が生活できないということは、ヒトも生活できないということです。経済（お金）と科学技術（便利さ）だけを追求してきた為に起きているのです。私もこの意見には同感です。

また、生物には時間というのが大切です。「桃栗三年柿八年」と言うように、田植えをして、秋にお米が穫れるまでには時間がかかります。今の子ども達は競争の中におかれ、ゆっくり考えることもできず、何でも早くできる子どもが勝ちという社会です。ゆっくり考える子どもは切り捨てられてしまうのです。これでは子どもの心が育つはずはなく、切り捨てられた子どもは疎外感を持つでしょう。

「桃栗三年柿八年」と言いました様に、生物には時間が大切です。科学技術で、一週間で柿の実を実らせることはできません。この時間をもっと大切に考えていただきたいと思います。実るまでには時間がかかり、その時間は人それぞれです。

さて、3月に地鎮祭が行われ、清水五条に建設中の洛東園ですが、先の理事･評議員会に於いて、名前が正式に決まりましたのでお知らせ致します。

「修道洛東園」と決まりました。これは地元の要望もあり、修道という名称を入れました。この「修道洛東園」ができるまでにも、多くの貴重な時間が費やされ、やっと大きな実が結ばれたのです。地元の皆様をはじめ、理事･評議員の皆様、洛東園の職員の皆様には、「修道洛東園」を立派に育てていって欲しいと思います。

事故なく、無事に完成しますことを祈念致します。

洛東園の理念

◎個性･自主性を尊重し明るい温もりのある生活
◎安全と快適な暮らし
◎地域に根ざした開かれた施設

❏ 養護老人ホーム

思いの実現に向けて

養護老人ホームでは、養護に入居されている利用者さんを対象に、一昨年度からパワーリハビリテーション(以下パワーリハ)というものを実施しています。

パワーリハとは、通称“老化のリハビリ”とも言われ、スポーツジムなどでよく見かけるような機械を使って行われるマシントレーニングです。楽だと感じるような無理のない負荷で反復運動を行うことにより、安全で楽しくレクリエーション感覚で行えるようなリハビリとなっています。

週に2度、1時間ずつのペースで3ヶ月間を1クールとして行っており、利用者さんは「もっとしっかり歩けたらな。」や「洗濯物を一人で干せたらな。」というものから、「何か面白いことないかな。」といった様々な思いを胸に参加されています。

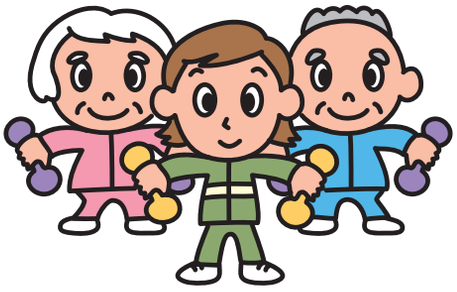
昨年度パワーリハを実施した際には、実施後に利用者さんより次のような感想を頂きました。

今の自分の力を維持したいって気持ちで頑張っていた。一人で部屋で頑張るより、みんなで力を合わせてやることにより頑張れたと思っている。生活の中で目標を立てて頑張れるようになれたと思うし、自分の自信にもなっている。

Sさん

パワーリハをやると、どんどん体がしっかりしていったわ。楽しみやったし、もっと続けたかったわ。

Mさん



昔から体を動かすことが好きだったので、参加できて嬉しかったです。最初から最後まで休むことなく参加することができて、自信にもなりました。チーム内でいろんな人と話すこともあって、楽しかったです。

Uさん

というような自信に満ちた言葉もありましたが、実際に生活の中での変化も見られました。一例を挙げますと、実施前には坂道の移動時には介護職員の付き添いが必要であった方が、ひとりで歩けるようになり、ベッド柵を持って起き上がっていた方が、何も持たずに起き上がることができるようになりました。

「もうあれはやらへんのか?」
「パワーリハはいつ始まるんや?」
という利用者さんの声に応え、今年度も9月より新たに参加者を募り、パワーリハを行っております。

参加されている利用者さんから
「足が頼りないさかい、さっさと歩けるようになりたいです。」や、
「ここ(洛東園)に来てから、まだ一度も一人で外出したことがないから一人で外出できるようになれたらな。」
といった話も聞かれており、思いの実現に向けて意欲的に参加されています。

今後もパワーリハを通じて、利用者さんの“目標”や“夢”を共有したいと思います。また、利用者さんの小さな思いを、ひとつひとつ形にしていけるよう取り組んでいきます。

❑ デイサービスセンター
いつも「ココから」

デイサービスでは、今年の4月から午前のレクリエーションの中で、「ココから体操」を採り入れています。

「ココから」には、「『こころ』と『からだ』を元気にしよう!」という意味が込められており、深くゆっくりした呼吸で精神的リラックス効果が、また筋肉を動かすことで腰痛や肩こり予防、転倒による骨折を予防する効果があるといわれています。

一橋学区、今熊野学区、月輪学区でも地域をあげて取り組まれている、今話題の体操でもあります。

この体操を始めてからの感想を、利用者さんに伺ってみますと

- 普段の生活で、身体の脇や太ももの後ろを伸ばす機会なんてないし、気持ちいい。
- 体操をすると、肩こりが楽になる。
- 音楽と振り付けがよく合っていて、楽しい。

等、様々なご意見を頂きました。

職員から見ても、以前は見ているだけだった利用者さんが体操に参加されたり、座って体操されていた方が立って参加されたり、意欲的に取り組まれているように見受けられます。

今は、軽快な音楽に合ったダイナミックな振り付けに慣れ、体操する楽しみや気持ちよさを感じていただいている段階です。

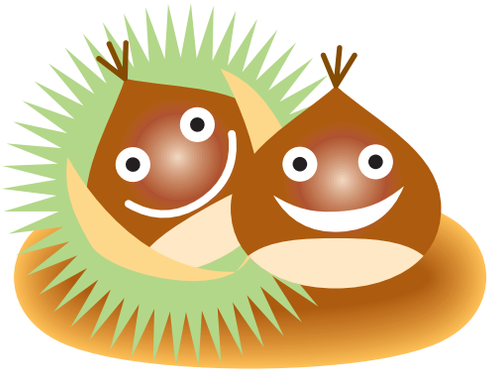
今後、「ココから体操」を継続することによって、利用者さんに、「以前より足が上がりやすくなった。」「身体のバランスがよくなった。」というような「実り」がもたらされるよう、職員も一緒に身体を動かし、楽しみながら、体操の効果を上げるためのサポートを行っていきます。

ココから体操で
元気いっぱい

「ココから体操」・・・トータルフィット㈱が提唱する、高齢者・低体力者・生活習慣病罹患者等の方々が、こころとからだの健康づくりを行って頂くことを目的とした運動プログラムです。

❑ 地域介護予防推進センター

実りの輪を広げて



「先生〜!(トースターの)挿絵がありませ〜ん。」
「あ〜っ!あった、あった!」
「あれ?枠の線がバラの花に囲まれたで…。」
「まるで高島屋やんか!わはははは〜!!!」

ある日の昼下がり、今熊野コミュニティーホールで月2回行われているパソコン教室での一コマ。とにかく明るく楽しい雰囲気で溢れています。

京都市東山区地域介護予防推進センターでは、高齢者の方々が介護を必要とする状態になることを未然に防ぎ、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと過ごすことができるよう支援するため、いろいろな活動が行われています。パソコン教室も認知症予防対策の一環として開催しています。

パソコン講師を務め、次々と質問に答えては忙しく動き回る職員の1人は、人生の実りを迎えています。

昨年、思いがけない大病を経験し、一時は地域介護予防推進センターの運動指導員として復帰することさえ困難と思われました。そのような中、前向きに生きる勇気を糧に治療に専念し、見事癌という病を乗り越えました。今年71歳を迎え、ますます充実した時期を過ごしているという職員は言います。

『一日一日を大切に、常に新しいことにチャレンジすることが、未来(あした)へつながる』

この日の課題は、「手作りパン教室」の案内作成です。参加されているのは70歳代の方が大半を占め、これまでパソコン教室に行かれた経験はあっても、「授業が早くてついていけない。」「大勢で質問がしにくい。」など、様々な理由で一時はパソコン習得を諦めた方や、家からパソコンを持参し、近所の方からその姿を見て声を掛けられるのを嬉しく感じている方、病後に手を動かすことを息子さんから勧められた方、皆さん動機は様々であっても、「パソコンを使えるようになりたい!」という思いは同じです。覚えるスピードは違っても、上達することに充実感を得られるのは、皆さん共通の喜びです。

これからも生涯学習の輪を広げ、参加される皆さんが頭と身体と心を元気にして、学んで得た成果を、また次の挑戦の第一歩として、新しい実りの時期を迎えていただければと思います。

もみじの家

地域に根付いた、実りある豊かな生活に向けて

田畑では金色に実った稲穂が収穫の時を待つ季節となりました。もみじの家も発足当初の職員達が蒔いた種が芽を出し、葉が茂り、少しずつ少しずつ、実りの時に向けて成長していると感じております。

春からは、5人の利用者さんが新たに仲間に加わり、穏やかな笑顔でもみじの利用を楽しんでおられます。

東京で一人暮らしをされていたAさんは、お孫さんと一緒に住むため、3年前に京都に越して来られました。Aさんはとてもモダンで美しい方です。

利用開始当所は体調を壊されており、住み慣れた東京を離れたことで、心をとても痛めておられました。足腰も弱っておられ、週4回の通いのサービスが開始となりました。

外に出られることの少ないAさんに、できる限りスーパーでの買い物や、近くのお寺での散歩、川端通りの景色など楽しんで頂くようにしました。京都をあまりご存知ないAさんには、ドライブも楽しみのひとつとなりました。時には、職員と一対一でお喋りを楽しんだり、新聞に載っているクイズや間違いさがしで、「できたわ!」と職員と喜びあったり、ゲームや体操の声かけにもすすんで参加して下さっています。

今では、職員がお願いしなくてもタオルたたみをしたり、帰りの時間が近づくと椅子の背を持ち、伸びをしたり足を伸ばしたり、ストレッチしながら待って下さっています。

そして、「こちらにきた頃は、東京を離れて寂しかったり、新しい生活に不安がいっぱいだったけど、今では京都での生活、環境にも慣れてきて元気が出てきたの。自宅での生活に自信がついてきたわ。日曜日はお家でお料理や色んな事をしてみるわ。」と、ご利用を週3回に減らし、新たなご自身の生き方にチャレンジするために歩み出されました。

これからも少人数ならではの心配りで、家庭的な雰囲気を大事にし、利用者さん一人一人が穏やかな楽しい時を過ごして頂けるよう、またAさんのように健やかに、自宅での生活に自信をもって頂けるようにお手伝いしたいと思っています。

そして5年、10年後には、ますます地域に根付き、実りある収穫が出来るよう、利用者さんの「ありがとう」を励みに、職員一同が同じ方向を目指して、ひとつひとつ歩みを進めて行きたいと思います。

❑ 特別養護老人ホーム

Aさんの実り

今年4月下旬に入所したAさんは、1人で生活されていましたが、年齢と共に気力、体力が低下し入院。ベッド上での生活が続いていた為、全身の筋力が低下している状態で、意欲がなく、笑顔も見られませんでした。

入所直後の話し合いで、どうすればAさんから笑顔や意欲が引き出せるのかを考え、支援方法を立てることになりました。

入院前は、当園のデイサービスを利用されており、その頃の様子をデイサービスの職員と担当のケアマネジャーに聞くことにしました。

若い頃は、生け花やお茶の先生をしておられ、社交的で人の面倒を見ることや話をすることが好きで、デイサービスに通われている頃は、デイルームに飾っている花をAさんが活け直すこともあったと聞きました。

私たちは、Aさんが生け花やお茶の先生をしていた頃のように、自信を取り戻し、花を活けてもらうことで、意欲を引き出せないかと考えました。

Aさんの食事席に花を飾ると、「その花、綺麗やね。」と介護職員に話しかけてくださいました。「Aさんは、どんな花が好きですか。」と尋ねると、「お花の先生をしていたし、どんな花でも好き。」「私で良かったら教えてあげるよ。他の偉い人やったらたいそうやけど、私やったらお金も取らへんし、一から教えてあげる。」と、いきいきとした表情で話して下さいました。

その後、花を用意し、「花の活け方を教えてください。」とお願いすると、Aさんは花をじっと見て、「花瓶に入れるには背が高いから、半分より上の所を切ってちょうだい。やっぱり、花は素晴らしい。」と話されました。

しばらくして、「家にいた頃のようにリハビリをしたい。やっぱり、花鋏を持てたら本望ですわ。」という言葉も聞くことができました。

これからも、Aさんに自信を持ってもらえるよう、花を活ける事を通して、意欲を引き出していける支援をしていきたいと思います。

洛東園の行事予定

施設名＼月	10 月	11 月	12月
養護老人ホーム	＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊	一泊旅行	忘年会／大掃除
特別養護老人ホーム	買い物ツアー	＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊	クリスマス・忘年会
デイサービスセンター	運動会	家族交流会	クリスマス会
もみじの家	町内運動会参加／避難訓練	家族交流会／お火焚き	クリスマス会
全 体	洛東園まつり	＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊	＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

その他、クラブなども随時行っております。

寄付・寄贈

寄付　　林　貞子様　他
寄贈　　朱常分店様、末日聖徒イエスキリスト協会地域福祉部様、他

寄贈順

編集後記

今回のテーマは「実り」です。

「実り」の恵みが豊かな秋ですが、11月くらいからノロウイルスの発生件数が増加し始め、12月から翌年1月に発生のピークを迎える傾向がありますので、診療所よりノロウイルスについてお知らせします。

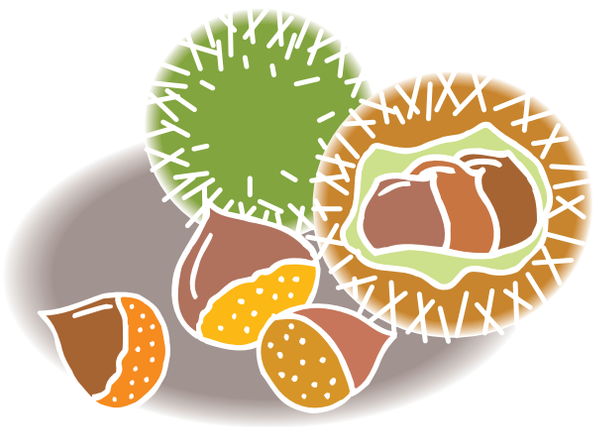
ノロウイルスは、「感染性胃腸炎」の原因となるウイルスで、人の体に入ると下痢や嘔吐・発熱などを起こします。冬季には、牡蠣などの二枚貝で食中毒を起こすこともあり、感染症と食中毒の両面から予防策が必要となります。

予防のポイントは、1.石鹸での手洗い（特に食事前、トイレの後）　2.排泄物に直接手で触れないこと　3.食品は十分に加熱することです。

感染力が強いこと、予防ワクチンがないこと、また、手のしわに深く入り込むといった特徴があります。感染症・食中毒の正しい知識を身につけ、かからないようにする健康管理が大切です。

（広報委員一同）

洛東園だより

発行／社会福祉法人　洛東園
〒605-0981 東山区本町15丁目794
電話番号:561-1171　FAX:531-8372
ホームページアドレス
http://www.wf-rakutouen.com

※尚、記事中の写真は全てご本人様、ご家族様の承諾を得て掲載しております。