

# 照陽の家だより

3月も半ばを過ぎ花の便りも聞かれる頃となりました。長い閉塞感の中、やっと迎えた春に喜びを感じると共にもうしばらく慎重に過ごさねばと思います。3月13日からマスクは任意となりましたが医療福祉に携わる者として続いて今までの感染対策を継続して参ります。何卒ご理解ご協力を頂きますようお願い申し上げます。 施設長 三代富士子



パネル作成



顔出しパネル



ひな祭り開催 (3月1日)



今年はフラワーアレンジメントを企画しました。まずはカラフルなお花紙でお花製作、紙コップの鉢スポンジに職員と一緒に生け若い頃の思い出話を回想しました。顔出しパネルや春の歌の歌唱、お雛体操など盛沢山に楽しんで頂きました。



フラワーアレンジメント



お雛御膳

## 看護師からメッセージ！～美味しいご飯をいつまでも～

訪問看護ステーション ハートケアです。今回は摂食嚥下障害についてお話しします。高齢になるとまずは足腰が弱ってきたと皆さん、自覚されますが同じように飲み込む筋力が衰えてきます。食事や水分でよく咳き込む、ムセ（摂食嚥下障害）が起こります。これが一番用心しなければならない所で、もしムセしてしまった時には焦らずティッシュ等に口に溜まったものを吐き出します。咳払いの出来る方はエヘン！と強く咳をして下さい。落ち着くまでは食事や飲水は中断し「あ～え～」ときれいに声が出る事を確認してから食事を再開すると安心です。照陽の家でも摂食嚥下障害を予防するための毎日、口腔体操や歌をうたって唾液をしっかりと出す事をスタッフが意識しています。おしゃべりをして笑って楽しく過ごす事が顔の筋肉を動かす事になりいつまでも美味しい食事を楽しむ事に繋がります。嚥下障害チェックリスト、試してみてくださいね。

チェックしましょう！ 嚥下障害チェックリスト

- 口の端から食べ物がこぼれる
- 口の端からよだれが出る
- 飲み込みが悪くなった
- むせる、咳き込む
- 食べ物がのどにつまった感じがする
- 息が鼻からもれる
- 飲み込んだときに声がかすれる
- 食事の時間が長くなる
- 味の好みが変わる

★図)日本訪問歯科協会より抜粋

## 夜間火災訓練 (3月2日) 実施しました!!

今回は2階倉庫内のコンセントからの漏電を想定し、夜勤者、応援職員、利用者役、夜勤宿泊様にも協力を頂き実施しました。夜間帯の訓練は夜勤者1人と宿泊の利用者様になるのでいかに安全かつ迅速な対応が出来るかが求められます。この度の夜間火災訓練は通報、避難等スムーズに行えましたが改善点も見られましたので次回の火災訓練に生かし、利用者様、職員が一丸となり利用者様を守る訓練を重ねていきたいと思ひます。



米子消防署に火災通報装置で連絡

利用者様を守る為毛布を被って頂き避難

照陽の家は住み慣れた地域において、高齢者の方、お子様、地域の方、誰もが集い、多様なサービスや活動の中で支え合う拠点です。



## ボランティアの先生によるひな人形作り・桜のオブジェ



## スタッフ紹介



介護福祉士  
永清 明美

先日、雑誌に載っていた一般の方の川柳にふと目が止まり私の心に残ったものがあります。「鏡見てなつかしくなる母の顔」私も孫にお年玉をあげる年齢になり自分が年老いた母の顔に似てきた事に複雑な思いを抱き鏡を見ている毎日です。そんな日を送っている内に介護職歴14年目となりそれなりに多少の自信はありましたが特別養護老人ホームでの経験しかなかった私は在宅介護の照陽の家に入職して利用者様のご自宅に送迎、訪問などこれまではない経験をしました。初めのうちは多くの戸惑い、思ってみなかつた自信喪失など色々ありましたが今日まで頑張ってきたのも利用者様、ご家族の皆様、共に働くスタッフに支えられてきたおかげです。住み慣れた地域、自宅ですらいつまでも暮らしたい、と誰でも願います。そんなお気持ちを支えていきたいと思う私ですが訪問して帰る時には利用者様から「ありがとう。気を付けて帰りなよ」と良く声をかけて頂き支えているつもりが支えられている事に気づき帰りの車の中で「この仕事を続けてきてよかった。出会っていいな」と思ひます。皆様と照陽の家で出会えた事、関わられた事に感謝しこれからも頑張っていきたいと思ひます。