

ボランティアさん とともに 生き生きと暮らす

木もれ陽

相良ホーム長のご利用者ファースト

【一律から個別へ】

食事やおやつなどで水分を摂ったあとは全員に声をかけてトイレに誘導します。それが今までのグループホームこまばでした。良いのですが、中の上です。なぜでしょうか。トイレに連れていくんだから良いことじゃないかと思われるでしょう。



ここが特別養護老人ホームだったら凄く良い施設だと思って良いでしょう。朝食後の排便のゴールデンタイムにトイレに誘導するのは凄く良いことです。しかし、自分で尿意と便意がある人にまでこちらから声をかけてトイレに連れていく必要があるのでしょうか。

半年前から、尿意便意があって自分でトイレに行かれる方のトイレ誘導をやめました。結果、自分でもよおした時にトイレに行って尿も便もしています。そして何よりも自由になりました。行きたい時に勝手にトイレに行く。当たり前ですよね。

勿論、朝食後にトイレに行くという理論は正しいです。便が一番でやすい時だからです。皆さんも体験としてご存知でしょう。だからご自身で尿意・便意を訴えられない方に対してはトイレに誘導します。

しかし、理論を一律にご利用者に当てはめて全員トイレに誘導するのは、ご利用者を管理し過ぎ、予防し過ぎです。



【起床時の空腹の状態では冷たい飲み物を飲む】

【日常的に繊維ものを摂る】

【日常的に歩く】

など、生活の中で出来ることから行っていきます。もちろん下剤は最後です。結果として現在排便が滞っている方はいらっしゃいません。下剤服用者もいらっしゃいません。当たり前前の生活の中から自然に排泄ができる様に支援していく…そのアプローチが介護の専門性だと考えています。

入浴委員より

【入浴の楽しみ】

入浴委員では、入居者の皆様にお風呂を楽しんで頂けるような提案をしています。取り組みの一つとして入浴剤を活用しています。お風呂に入る前に「今日は何の湯にしようかしら」「今日は有馬の湯ね」と、入居者の皆様に入浴剤を選んで頂き、より入浴を楽しんで頂いています。肌ざわりも香りも良く、温泉気分を味わえます。

入浴の方法を検討するのも入浴委員の仕事です。一人で浴槽に入るのが難しい方は、以前はシャワー浴を行なっていましたが、浴槽への出入りをスタッフ2名介助で行うことを提案し、実施しています。「ありがとう」「嬉しい」などと、お風呂を楽しんでいる声が聞かれており、以前よりも入浴を満足して頂いています。

冬至の日にはゆず湯を楽しみ頂きました。端午の節句には菖蒲湯を予定しています。今後も、入居者の皆様が、ゆっくりと日々お風呂を楽しめるよう、様々な提案やイベントの企画、環境の整備に取り組みます。



トピックス

正月飾りを買いに近所の花屋殿山園さんへ

門松を取り付けてお正月の準備

お正月



職員の青木さんご利用者にメイクしてもらい赤鬼に変身!!



節分



4人の鬼が登場!! 豆を思いっきり投げて鬼退治しました

ひな祭り



みんなで桜餅を作りました。手作りの味は格別です。



お雛様の前で記念撮影



新年お祝いの会



ボランティア インタビュー



後列左から二人目が渡部さん
後列右から二人目が三矢さん

インタビュー形式だと堅苦しいので座談会の様な感じでお話を伺いました。

今回は、月に1回ずつ「生花」と「レクリエーション」のボランティアに来てくださっている「駒場住区住民会議福祉部」の三矢律子さんと渡部桂子さんにお話を頂きました。

Q いつからグループホームこまばに関わってくださっているのですか？

グループホームこまばが開所した時からですから、もう12年になります。

当時、ホームができることになり、「地域に根ざしていこう」という愛隣会の気持ちが見えて嬉しく思いました。

それで、何か力になれる事と思いボランティアをさせていただきました。

認知症のホームに関わるようになり、当時「痴呆(ちほう)症」と呼ぶことにとっても違和感を覚えました。程無くして国から「認知症」と呼ぶことになったとの報せを受けたのですが、呼び方の問題ではなく、人を枠にはめて見て欲しくないという願いだったのですが・・・。

一般的に、ホームでご利用されている方を「〇〇様」なんて呼ぶのもおかしいと思っています。だって、地域で生活する人と人でしょ。(ご利用者さんも)お互いに気を使わない関係を求めているのではないかと思います。

Q ボランティアとして関わることで楽しいことはどのようなことですか？

この歳になるとなかなかお手本になる人がいなくて(笑)
100歳で編み物をしている方と関わらせていただくと、学ばせて頂くというか、とても元気を頂きます。

Q こまばでの活動はいかがですか

いつも、楽しく関わらせて頂いています。レクリエーションでは、子供だましにならないようにするのが難しいと感じています。

マンネリ化しないように、外部の演芸ができる人をたまには呼びたいと計画していきまして、今回、「南京玉すだれ」の演芸ボランティアさんの企画が開催できてとても良かったです。

時にはホームに意見を言わせて頂いたこともありました。数年前の事なのですが、ご利用者さんのおやつの量が少なすぎるのでは、と感じていました。ご利用者さんがもっと食べたくていつまでもスプーンでお皿をカチャカチャしているのを見ると可哀想で...。それでひとこと申し上げました。

ホーム長 ありがとうございます。確かに過去には管理的な部分が強すぎた時期があったと思います。あまり沢山食べるとお腹を壊すのではないかと、カロリーオーバーになるのではないかとのかの考えで必要以上に食事の管理をしていました。危険を予測し過ぎて日常の楽しみや自立を奪ってしまう結果となっては意味がありません。その反省を活かして現在は「ご利用者の生活を第一に考えよう」と取り組んでいます。

そうですね。おやつはもちろんですが、今はホームの雰囲気や穏やかでご利用者さんがのびのびしているように感じています。

自分に置き換えて考えても、この歳になったら、好きなものを食べていたいと思いますもんね。

「人間やる気」が大切。これからも、グループホームこまばで元気をもらって楽しく関わらせて頂きます。

ホーム長 ありがとうございます。これからも、どうぞよろしくお願い致します。



料理は皆で作ります



長年やってきたことは自然に体が動きます。昔、家族と餃子を包んだことを思い出しました。

草餅も食べます



餅は危険だからと食べさせないのはド素人の介護士です。プロの介護士は、生活習慣を守る・好きな物を食べてもらうようはからいます。

食後は皿拭きします



出来ることは一緒にやってもらいます。家事も生活の一部です。

自分の足で歩きます



敢えて家具を置いて伝い歩きが出来るようにしています。

趣味を楽しみます



月に一度の生花の会です。駒場住区のボランティアさんが来てくれます。

ボランティアと音楽を



毎週ハーモニカのボランティアさんがいらして、音楽を楽しんでいます。

生活習慣を大切に



生活習慣を出来る限り継続します。元、公文の先生です。

誕生日をお祝いします



誕生日当日にみんなで祝いします。

「グループホームこまば」ってどんなところ？