

世情なにかとかまびすしくなる師走です。
皆さま体調にお気をつけて、ゆつたりとお過ごしください。

デイサービス八重桜 本店

「コグニサイズ」認知症予防に、皆さまで体操を



コグニサイズとは、体を動かしながら脳トレに励み、機能訓練と認知予防を同時に行うものです。八重桜本店では、レッドコードを使用した手足の運動や座つてできる筋力トレーニング、漢字パズルやピラミッド計算など、様々な機能訓練や脳トレを行ってきました。本日は新しい試みとしてコグニサイズにチャレンジです。

初回なので簡単なトレーニングをしてみました。足踏みしながら数を数え、三の倍数の時だけパンと手を叩くというものです。三十まで数えてみましたが、なかなか難しい様子のご利用者さま。職員も挑戦しました。「あー、足忘れてた」など悪戦苦闘しながらなんとか最後までやり切りました。見ていると簡単そうに見えてもうまくはいかないもの。やりがいと効果を実感したので、これからまたいろいろと試していきたいと思えます。

「紅葉ドライブ」毎年恒例の景色を今年も

恒例行事である紅葉ドライブがいよいよスタート。告知段階からご利用者さまは口々に楽しみとおっしゃっていました。出発した車内には期待とわくわく感が漂います。目的地は東大寺の裏の大仏池。車窓を流れる景色に「色づきまでもう少しやね」「あそこはきれいに咲いている」と様々な声が溢れます。大仏池に到着すると、赤と黄、そして色付く前の緑が見事なコントラストを奏でる景色が。その美しさに皆さましばし見とれておられる様子。記念撮影した時には、絶景をバックに満開の笑顔が咲き誇っていました。「来年もこの景色を・その前に桜も見なきゃ」と、来春、来秋に思いをはせておられる様子を、来年もまた皆さまで見られるように頑張ろうと決意して帰途につきました。



在宅で暮らし続ける 西 勝康

要支援や要介護状態になっても、そして単身世帯になっても、できる限り住み慣れた自宅や地域で暮らし続けたいと思う高齢者はやはり大多数です。介護保険サービスの居宅サービスで訪問介護、訪問看護、通所介護サービスなどはよく知られているサービスだと思えます。

ただし、ご利用者さまの各々の要介護度に応じて支給限度額が設定されていて軽度の人ほど低くされています。更に自己負担費用が給付額の1割〜3割と所得に応じて定められています。個々の残存能力や経済的事情やその他諸々のことで軽度の人ほど利用率が低いように思われます。やはり重度化予防のためには訪問サービスや通所サービス(デイサービス)を利用することが望まれます。しかしながら軽度の方は訪問や通所の回数には暗黙の制限があったり、生活援助等のプランは認められにくかったりします。

桜の広場

平成二十四年度からスタートした「定期巡回随時対応型訪問介護看護」は定額で必要に応じて一日に複数回、短時間でも巡回してくれる、医師の指示のもとに看護師の訪問も受けられることができるサービスがあります。三六五日二十四時間対応ですが大変心強いと思います。ところが、これは要介護1以上の方向けのサービスで、要支援の方には利用できません。現実には要介護1、2の軽度者の利用が多いということなので、要支援にまでサービスが拡大されると重度化防止になるのではと思えますが、無理でしょうね。今後、公的介護保険サービスと保険外自費サービスの併用で日々の生活支援に穴のないように、そして費用対効果の高い組合せサービスが考案されたいと思います。



デイサービス八重桜 朱雀

「ハタハタオオル落としゲーム」

この日は職員が考案した新しいゲーム「ハタハタオオル落としゲーム」をしました。二名対抗で、膝の上にオオルを乗せて足をハタハタしながらオオルを先に落としたりした方の勝ちになります。簡単そうに見えますが実際にしてみると、足しか使えないのでなかなかオオルが落ちません。手を使つと反則です。やっとなオオルが落ちて、周りの歓声と共にホッと息をつかれていました。普段のレクリエーションでは手を使うゲームが多いですが、このゲームは足しか使えないので、画足の上げ下ろしというたりハビリにも効果がありそうです。初めてのゲームに、ご利用者さまからは楽しかった、またこのゲームをしたいと言っていました。いつも笑い声が絶えない楽しいレクリエーションをこれからも企画させていただきたいと思えます。



「紅葉ドライブ」

少しずつ肌寒い季節になりました。朱雀館では皆さまがお待ちかねの紅葉ドライブを開催させていただきました。お昼ご飯の後、外は少し寒いので上着を...と言っている間に、待ち切れないのか玄関先で待機されておられる方も。朱雀館の周りには赤色と黄色の落ち葉がまるで絨毯のように落ちていて、出発前から感動されていました。目的地に到着してからは、目の前の色鮮やかな赤色と黄色の景色に見とれてしまいました。職員と一緒に落ち葉を集めて、これは後ほど朱雀館で飾り付けに使わせていただきました。当日は見事な晴天に恵まれ、久しぶりに屋外で綺麗な景色と空気を満喫されていました。「ほんまに綺麗やった」「また行きたいわ」など言っていたきました。皆さまの素敵な笑顔と楽しそうな笑い声に包まれた一日となりました。



デイサービス八重桜 押熊

「介護レク体操」

レクリエーションではユーチューブ配信を利用して、筋力低下を予防する体操や音楽に合わせた体操など、様々な体操をしています。

ご利用者さまの方々も体操の時間を心待ちにしているようで、時間になると「さあ、皆さま体操しましょう」「早く、起きてやあ！体操するでえー」などの声が聞こえてきます。普段、ゲームなどの時にはお声がけしても参加されない方も、「体操しますよ」の声には反応して、自分自身でモニター画面の方に身体を向けてくださっています。なかなか上手に手を動かせない方も、少し動作が遅れてしまう方も一生懸命に体操に取り組んでいます。

このような体操に参加することで筋力低下を予防し、いつまでもお元気に過ごしていただきたいと思います。



「紅葉ドライブ」

秋晴れの日に、押熊館の近くの神功公園へ紅葉ドライブに出掛けました。コロナ禍という事もあってご利用者さまの多くは出掛ける機会が少なくなっていて、「ドライブに行きましょうー」とお声掛けすると、「外は寒いのかな？」「車酔いは大丈夫かな？」と、心配される言葉の裏に心待ちにしていた気持ちが伝わってきます。

いざ出発すると、普段見慣れない景色に目を輝かせながら、車内ではご利用者さま同士で紅葉にまつわる思い出話を弾ませておられました。

美しく色づいた木々の葉をご覧になったご利用者さまは、「来て良かったな」「若い頃に色々な場所を見た紅葉を思い出すなあ」と、とても喜んでくださり、「次は桜の季節にお花見に行こうー」と、楽しみにされている様子でした。



デイサービス八重桜 平城

【柿・栗の貼り絵】

平城館では毎月一枚の貼り絵を作っています。今月のテーマは「食欲の秋」という事で、「柿」と「栗」を制作しました。貼り絵は、色とりどりの折り紙や新聞紙をちぎっていくところからスタートです。いつもの要領で、折り紙をちぎる係と貼る係に分かれて分担作業です。皆さま、作業が始まると集中され、一枚一枚丹念に貼られます。そのため作業は黙々と言葉数少なく行われます。素晴らしい集中力です。貼り絵が完成に近づくと、ご利用者さまの笑顔がこぼれます。完成した際には、達成感からか「また作りたい」と積極的になお言葉もいただきました。さて来月はどんな貼り絵を作りましょうか。



【漢字の時間】

平城館のご利用者さまは勉強熱心です。算数や国語などの様々なプリントを熱中して勉強されます。この日は「漢字の勉強」をされました。職員が出题者として、ホワイトボードの前で難読漢字の読み方の問題を出題し、ご利用者さまに答えていただくという流れです。

今回は特に難しかったようで、なかなか正解はできませんでした。しかし、正解を聞くと、「なるほー」「思い出したー」など歓声が上がリ、盛り上がりおられました。その後は、各自でプリント問題を解いていたのですが、ご利用者さま同士で、教えあひながら問題を解かれる様子も見られ、和気あいあいとした雰囲気でした。中には、「問題が簡単だから、もっと難しいプリントちょうだい」などのお声もありました。皆さま、いつまでも勉強熱心で頭が上がりません。



デイサービス八重桜 西奈良

【芋ほりゲーム】

木々の葉も見事に色づく季節となりました。今回は秋らしさ溢れる「芋ほりゲーム」を行いました。前の日にご利用者さまに作っていたいた折り紙のさつまいもにも、毛糸のつるや画用紙で作った葉っぱをつけるとあら不思議、本物のさつまいもと瓜二つになりました。ご利用者さまから「さつまいも食べたいわ〜」「美味しそう〜」と声が上がりました。また、さつまいもを使った料理を連想したり、さつまいもの由来をクイズ形式にしたりとゲームが始まる前から大盛り上がりでした。



順番に好きな芋のつるを五本引っ張っていただきましたが、一本ずつ引く方、五本まとめて引く方とおられ、芋が箱の中から出てくる度歓声があがり、楽しいゲームの時間となりました。

【紅葉ドライブ】

秋の風物誌である紅葉。モミジだけでなく、カエデ、イチョウなどが綺麗に色づいて素敵な風景を彩ります。皆さまにその景色を楽しんでいただくたく、紅葉ドライブに出掛けました。皆さまは行く前からとても楽しみにされており、「今年はどこに行くのかなあ」とワクワクした様子。天気も快晴が続き、暖かく過ごしやすい最高のお出かけ日和でした。赤や黄色に綺麗に色づいた木々を見て、「美しい綺麗やなあ」と感激されていました。何も話さずただただ景色を眺めている方、昔はここはこんな場所だったと懐かしそうに話す方、その場所での過ごし方も様々でした。帰ってから「良い景気が見られた、行って良かった」と喜んでいただけた良い企画となりました。



どんな時も！

坂口 正樹



私は八重桜本館で介護職として勤務しています。私が介護の道を選んだ理由...それは祖母にあります。私が好きだった祖母が脳梗塞で倒れ、そのまま介護施設に入所することになりました。奈良から和歌山まで、電車とタクシーで通う距離にその施設があり、当時の私は車の免許を持っておらず、なかなか行くことが出来ずにいました。ある日、面会に行った時の事、久しぶりに祖母に会える嬉しさでいっぱい私は衝撃の光景を目にしました。

それは、祖母が髪のははボサボサで、着ている服もヨレヨレの状態だったからです。その状態に衝撃と怒りでスタッフに詰め寄ってしまいました。それと同時に「おれはこんな風にならない」と思いました。それから何年か経ち、仕事を探していた時に私の弟が介護の仕事をしていただけのきっかけに八重桜を紹介してもらい、祖母への思いもあって入職となりました。

入職してからは、毎日が本当に楽しく、大変な時もあります。ご利用者さまに毎日を楽しんでいただけるように、時には体を張りながら仕事をさせていただいています。名前がわからなくても「兄ちゃん、兄ちゃん」と頼っていただけのように、いつでもどんな時でも笑顔で元気よく頑張っていきたいと思っています。

俳句教室発表句

(敬称を略します)

大和道に 色鮮やかな 七五三

若山 樟 吉

子供たちの楽しげな晴れ着姿が思い浮かびますね

友徳び 紅葉眺め 一人酒

吉田 章

佐しさが伝わってきますね

千し柿や わたしも欲しい のきすずめ

津田 千代子

甘味が増して美味しそうですね

池の中 紅葉ひらりと 水にのる

清水 成子

水の青々しさにひとひらの紅葉が浮かぶ様はさぞ幻想的ですね

秋祭り 童走りし 時を待つ

大城 聖三

子供らの楽しそうな情景が浮かびます

霜踏んで 学校へ急ぐ 子供達

村上 陸代

寒くても無邪気に登校する子供たちの姿が浮かびます

刈入れし 田畑に白き 朝の霜

大瀧 欣子

寒そうなお朝の風景が浮かんできます

千し柿の 甘さに酔う 秋の月

清水 善治

秋の夜空を見上げながら詠み上げたい、オトナの俳句ですね

八重の家通信 27



デイサービスでの過ごし方・紅葉ドライブ

ご利用者さまが来られて、元気なお声でご挨拶してください。くださった時からデイサービスの一日が始まります。まず、個人ファイルの棚から通称「みどりのファイル」をご自身でお席までお持ちになられます。そのファイルの中には、お好みに合わせて、ぬり絵やスクラッチアート・脳トレプリントなどがセットされています。ご自身で使われる、鉛筆や消しゴム、色鉛筆なども一緒に各々が持つていかれます。デイサービスではカレンダー制作や手芸等を実施する時間はございますが、皆さまのお好みや、趣味がありますので、全員が取り組まれているわけではありません。まれに、長い時間座ったままでも何もすることがない、退屈、という時間が生まれてしまいます。それを少しでも解消していただきたく「みどりのファイル」を始めましたが、皆さま、思いのほか、熱心に取り組まれています。今まで塗り絵をされたことがなかったのに塗り絵を始めてみられると、ご自身でも気が付かなかった才能を発揮なさる方もいらっしゃいます。おそらくお部屋で一人ではされないけどお隣の方同士で脳トレのプリントの問題の答えを一緒に考えたり、ご自身で好きな時間に好きなものを選択して取り組んでいただきます、有意義な時間を過ごしていただきたいと思っています。そして今月は、奈良公園付近にドライブに出掛けました。皆さま、目に心に色とりどりの紅葉を焼き付けられましたでしょうか。

馳せ走る

食の匠

のひとりごと

おでん

西 勝康

寒くなってきましたね。毎年のことですが、気温が下がるのと温かい煮込料理が恋しくなります。

全国のどこでも食べられている「おでん」だと思います。おでん種は地方によって多少違いがありますが、

基本的に何をに入れても良いと思うのです。好みのランキングはたまご、大根、牛すじ、もち巾着、はんぺん、厚揚げ、ちくわ、しらたき、ごぼう天、こんにやく等、まだまだありますが、食材高騰の昨今のことですから何でもいので安い材料をおでん出汁で煮込んで食べればと思います。トマト、たまねぎを丸ごと入れたり、鶏肉の手羽中やロールキャベツ等もマンネリ回避に使えますね。おでんは時短、節約の面でも主婦の味方ですね。

こころの 遊歩道

樂觀的に構想し

悲觀的に計画し

樂觀的に実行する

稲森 和夫