

六月は水の月。植物や作物には慈雨の季節です。おつくうがらずに体を動かして、夏の暑さに備えましょう。

## デイサービス八重桜 本店

【毎回の】

世界中すべての母親に感謝を込めて。八重桜本店でも母の日に日頃の感謝を込めてイベントを開催しました。恒例となった本店職員の名物夫婦によるコントで幕開けです。幼稚園児の息子が母親を馬鹿にしつつも、最後には感謝の気持ちを伝えるというストーリー。最初は皆さま爆笑と笑顔で見えましたが、終わりの感謝の言葉のシーンでは真剣に魅入られ、拍手も起こっていました。

劇の後はプレゼントを配りました。紙袋にお一人ずつ名前と感謝のメッセージを添えてお渡ししました。日頃の感謝の気持ちはきつと皆さまに届いたことと思います。感謝の気持ちはなかなか口に出して伝えるのは恥ずかしいもの。イベントという形ですが、スタッフにとってもいい機会になったと思います。次回は父の日で男性のご利用者さまにもしっかりと感謝の気持ちをお届けできれば幸いです。



【ドッグセラピー】

人と動物、特に人と犬は昔から名コンビとして共存してきたものです。本日のレクリエーションはドッグセラピーという形で利用者の皆さまと触れ合う機会を作りました。ビッグ犬のジュニア君。チワワのマロン君。そしてゴールデンレトリバーのさつきちゃん。今回は三匹での来所でした。登場するなりご利用者さまと職員からかわいー！と声援が。歩き回る三匹の頭をなでたり抱っこしたり、思い思いに触れ合っていくご利用者さま。皆さま一様にとびつきの笑顔が浮かべておられました。質問コーナーでは飼い主様と犬の馴れ初めや普段食べているもの、また名前由来など様々なことを質問しておられました。ペットの重要性を再認識するともに、大変癒された楽しい時間になってイベントは大成功でした。我が家の愛犬ももう高齢。今日聞いたことを胸に、まだまだ元気に過ごしてほしい願ひがかりです。



## 訪問看護 早期導入のメリット 西 勝康

「訪問看護は体調や状態が悪くなったときに利用するものですよね」

このように認識されている方は少なからずいらっしゃると思います。しかし実はそうばかりではありません。訪問看護を早期利用することのメリットについてお伝えしたいと思います。

- ① 服薬や栄養摂取などの工夫により病気の悪化を予防・コントロールできる
- ② 状態変化に早期に気づくことができる

病気が悪化してから治療を始めるのでは回復するまで時間がかかります。また元の状態まで回復できるとは言い切れません。訪問看護師はご利用者さまの生活状況や認知面などを総合的に観察し、状態変化に早期に気づくことができます。「入院せずに家で過ごしたい」と願うご利用者さまはたくさん

## 桜の広場

なおります時機が来たと感じています。二〇二五年を目前にして激増する後期高齢者の安全、安心な在宅生活の継続には、訪問看護の利用の仕方を考え



ます。在宅療養を長く続けるためには、予防や症状コントロールに加え異常の早期発見により重篤な悪化を防ぐことが大切です。異常に気づくためには、平常時の状態を知ることが重要です。



## デイサービス八重桜 朱雀

### 【葛蒲湯】

五月五日は子供の日ですが、葛蒲湯の日でもあります。葛蒲湯とは、端午の節句の日に、葛蒲の根や葉を入れて沸かす風呂のことです。葛蒲湯は、体をいたわるだけでなく、厄除けの効果やリラックス作用や血行促進が期待できる他、肩こりや腰痛予防にも効果があると言われています。ご利用者さまも子供の頃に、子供の日に葛蒲湯に家族が入ったことがある方がおられ、子供の頃の思い出を語ってくださり、「懐かしいし、嬉しう。」といった声が上がりとても嬉しそうにされています。また、日頃の疲れや体の痛みが和らいで良かったという言葉も聞かれ、お風呂に入られた方からは、とても嬉しそうなお顔が見られました。年中行事は、これからも伝統を受け継ぎ、皆さまに喜んでいただけるようにお届けしていきたい、職員一同そう強く誓った日になりました。



### 【母の日】

今年も、感謝の気持ちを込めて母の日イベントを開催しました。最初はハンドベルで「かえるの歌」をご利用者さまに演奏していただきました。リズムに乗りながら、とても良い音色がフロア中に響きわたりました。続いて、職員による「きつねダンス」です。チームワークばっちりの軽やかな俊敏な動きを目で見て楽しんでいただきました。次は「ゆりかごのうた」と「ふるさと」をご利用者さまと職員全員で合唱しました。皆で歌う一体感に浸りながら、それぞれの昔のふるさとでのことを思い出しながら歌われていました。最後にブーケもお渡しして、一人一人から母の日にまつわるお話しを一言ずついただきました。このイベントの事に感謝されて、当時の子育て等懐かしい思い出を語られる顔には、歓喜の涙が浮かんでいました。母の強さと偉大さを再確認できたイベントにもなりました。これからも、皆さまに感動と楽しさで笑顔いっぱいになっていただけるように色々なイベントを企画していきたいと思っております。

## デイサービス八重桜 押熊

### 【子供の日】

今年の子供の日は手作りおやつを作りました。パンケーキをこいのぼりに見立てて、生クリームとこしあんをサンドしてフルーツを添えました。パンケーキを焼く香ばしい匂いが漂い始めると、「何かな？」という顔で周りを気にされているご利用者さまもいらつしたので、「今日は手作りおやつなので楽しみにしてください」とお声掛けすると、「それは楽しみやな！」「何が出てくるのかな？」「端午の節句やから柏餅かな！」など、同席の方同士で色々なお話をされていました。

いざーおやつ時間になり皆さまにお配りすると、「かわいいなあ」と言ってくくださる方もいれば、早々に食べてしまう方もいらつしました。「また作ってなー」と皆さま喜んで召し上がってくださいました。



### 【母の日】

年に一度のお母さんへの感謝を示す日として、押熊館からも日頃お世話になっている女性のご利用者さまお一人お一人にプレゼントを手渡しました。受け取ってすぐに開けて「お菓子かな？」と期待されていますが、残念なことにお菓子ではないとわかると少しがっかりしていらつしました。「今度息子が来たら開けるわな」と包装したまま大事に鞆にしまわれる方もいらつしました。皆さまそれぞれ喜んでくださいましたが、今回は女性の方だけでしたので、男性の方は来月を楽しみにしていただきますね。職員が母の日のお祝い用にホワイトボードをデコレーションしましたが、その甲斐あつてのホワイトボード前での写真撮影では、皆さまとてもいい笑顔でした。





## デイサービス八重桜 平城

### 【テーブルホッケー】

今回の「OT監修レクリエーション」はテーブルホッケーです。テーブルの端に玉が落ちないようにサランラップの芯を貼り付けます。球を空のティッシュ箱で弾きあうゲームで、相手側に落としたり点数が入ります。三点先取のトーナメント形式のルールで行いました。この催しは、娯楽として楽しむことだけが目的ではありません。リハビリ効果として、座位で行うことで体幹の筋力強化、座位バランス能力の強化に繋がります。また、ボールを打ったりする事で腕や手指の可動域訓練、筋力訓練にも繋がるそうです。勝ち負けが決まるのでゲーム性も高くなり、皆さまは大変喜ばれていました。意外とラリーも続き、観戦されているご利用者さまから歓声も上がりました。次回は1対1ではなくダブル入戦で対決するなど、より白熱したゲームにしようと考えています。



### 【母の日】

五月十四日の母の日にご利用者さまにネイルケアを行いました。職員がネイルの道具などを持ってくるだけでなく、音楽を流してお香を焚き、よりリラックスしていただけるような空間を演出してみました。まずはホホバオイルで手をマッサージュし、血行を良くします。また手には多くのツボがあるそうなので入念に揉み解しました。ご利用者さまも気持ちよさそうに職員に手を預けておられました。最後には爪にお好みの色のネイルを塗ってさしあげると、皆さま、爪を見ながらウットリとした表情になります。普段そついついた表情を見る事はあまりないので、職員も嬉しい気持ちになりました。最後には男女関係なくケーキを食べていただき、今年の母の日の催しはお開きとなりました。ネイルケアは好評だったので、来年も美容系で喜んでいただけることを考えてみましょうか。



## デイサービス八重桜 西奈良

### 【鯉のぼりゲーム】

子どもの日にちなんで、鯉のぼりゲームを行いました。ルールは射的に近いものです。鯉のぼりをモチーフにした紙コップと風船を使用したお手製の道具に、ピンポン玉を入れて飛ばすというものです。それを的に当てると得点になるというシンプルルールですが、これがまたクセになります。射的よりも的に当てるのは難しいですが、ピンポン玉の飛ぶ勢いと当たった時の音が爽快感を生みます。皆さま最初は力加減が難しくそうな様子でしたが、すぐに把握されたのか得点を連続させていました。見ている方々も「すごいすごい」と声を上げるほど大盛り上がり。皆さまごにも戻ったような表情で、ハツラツとされていたのが非常に印象的なレクリエーションとなりました。



### 【母の日】

五月の第二日曜日と言えば、母の日ですね。今回は女性の方々をメインにイベントを行いました。西奈良館では恒例となつていますが、ウクレレ演奏とキーボード演奏をしながら、皆さまと一緒に歌を歌いました。どちらも優しい音色を奏でてくれるので、心が癒されます。間に職員が「お母さん」にちなんだ歌の披露。自身のご家族を思い浮かべながら聴いていただけたら嬉しいなと思いが、心を込めて歌っていただきました。最後には女性の方に、これから夏にかけて暑くなってくるので、冷却タオルをプレゼントしました。暑くなってきたら大活躍してくれれば嬉しいなと思います。最後は希望される方と記念撮影を行いました。皆さまとても良い表情をされており、楽しんでいただけたと思います。





私の好きな場所

大場 里穂



ご利用者さまにはよく、今まで行った場所でどこが一番良かったか聞いたりして会話をしますが、覚えておられる方、あるのだけれど思い出せない方、後日思い出して話してくれる方、ずっと地元におられる方と様々です。私はどこがいいのだろうか？

自分の事は全然話をしていないので、今回はたった今自分が一番良かったと思う場所を書きます。どこかといいますが、京都府の宮津市です。私は今四十歳なのですが、宮津市を訪れる機会があり、海での魚釣りを初めて体験しました。とれたての魚を食べたり、なにかとても懐かしく心が温かくなる、ずっと住みたい！そんな場所なのです。いつか宮津祭りに参加して、浮太鼓を叩いてみたい！と、自分の好きな場所やりたい事を話すのって良いものですね。（今回は書いておりますが）

十人十色という言葉があるだけにご利用者さまやスタッフさんにも各々話を聞いていきたいなと思います。とはいえ、自分のことはこれから先もあまり話さないと思うので今回のブルームレーターに投稿させていただいたことも何か意味があることと思います。読んでくださった方、ありがとうございます。

俳句教室発表句（敬称を略します）

一枚の 田の残しあり 蛙なく  
最近、田んぼが減り悲しいですね  
この道は 父ちゃんときた  
はたる道  
何度もよく連れて行ってもらいましたね  
鯉のぼり となりの家には  
はやのぼる  
黒木 明子  
隣の家には子供がいますね  
幼少期 ホタルたくさん  
いたのにな  
木内 正三朗  
昔あちこちに蛍いましたよ  
清涼の ホタルの群れに 足を停め  
川井 弘子  
幻想的な自然の光に心奪われたのでしょ  
うね  
綺麗な川 川の崇養 紫陽花だ  
西島 昌子  
川の流れるように  
柿の花 もう少し待ってねと  
笑ってる  
塩路 光子  
大きな笑になあ〜

こころの遊歩道

生き残る種とは、最も強いものではない。  
最も知的なものでもない。  
それは、変化に最もよく適応したものである。

ダーウィン

八重の家通信 33

カフェ八重の家



田中 哲一

ゴールデンウィークは、お肉を自分で焼きながら、皆さままでワイワイと一人焼肉を楽しんでいただき好評でした。六月は、父の日ウィーク、一人すき焼き、ちらし寿司を予定しています。

カフェを利用することで介護保険の有用な情報を得られ、生活の質の向上に役立てた方もおられます。

例えば、カフェ八重の家のご利用者さままで、訪問看護ステーションぶらすのご利用を開始された方がおられます。「週に一回、話ができて、ボケ防止になるなあ。訪問看護でリハビリもやってもらえらんやなあ、助かるわ。」と、喜ばれています。

「お寿司が食べられるようになるし、認知症の予防もできるなら、予防サービスにも行ってみようかな。」といわれて、是非、認定調査をお願いしたいという事で、八重桜のケアマネさんに依頼され、四月末には「要支援1の認定がおりて、良かったです。」と笑顔で報告された方もおられます。



認知症予防あれこれ ②

便秘対策

藤村 俊城

人体の六十%以上は水分で構成されています。神経細胞の集合体である脳も例外ではなく、脳の健康を維持するためにも水分は重要です。さて、神経には意識で動かす体性神経と意識とは関係なく働いている自律神経の二種類があります。さらに自律神経には交感神経と副交感神経の二種類があり、前者は興奮時に、後者はリラックス時に働きます。カフェインという成分は耳にされた事があると思いますが、覚醒作用や集中力アップなどの効果がありますが、神経を興奮させる作用もあります。ようするに交感神経が働きます。腸などの消化器官の蠕動運動は副交感神経が担当しています。もしも便秘でお困りの方がおられましたらカフェインを抜く生活スタイルをおすすめします。カフェインはコーヒーに含まれていることが有名ですが緑茶などにもしっかりと含まれています。私は便秘の方には白湯をおすすめしています。