



いずみだより

発行／社会医療法人 恵生会

介護老人保健施設 いずみ

広報・ボランティア委員会

TEL 028-681-8822

FAX 028-682-8834

E-mail : izumi@kurosuhospital.jp



※ご利用者様の同意を得て写真を掲載しています。



居酒屋で学んだコミュニケーション術

介護福祉士

松村 直幸



私は、酒場の雰囲気が好きで、20代の頃はよく1人で飲み歩いていた。カウンターだけの居酒屋にいくと、始めは知らない人同士でも、お酒が入ると友人のように話し出す。居酒屋で出会う人は、年齢も仕事も違う。始めは話しを盛り上げようとして、空回りしていた。ある日、通い慣れた居酒屋で周りを見てみると、一方が全然しゃべってないのに話しが盛り上がっている光景が目に入った。その瞬間、あ、これでいいんだと気付かされた。

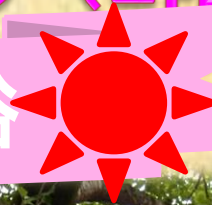
この時私が学んだことは、年上の方と話す時は自分がしゃべるより、相手の話を聞くことの大切さであった。「昨日の野球の試合どうでした。」「その日本酒、おいしいですね。」とキーワードをひとつ投げかければ、数十分話しをしてくれる人もいた。自分が話さなくてもコミュニケーションは成り立ち、相手に気持ちよく会話してもらえることを学んだ。

ご利用者様とのコミュニケーションも同じで、相手が興味を持つようなキーワードを投げかけると、話しが思ったより盛り上がる。初対面では、なかなか話してもらえないこともあるが、少しずつ話しをしてもらえるようになると、心を開いてもらえたようで、とてもうれしく感じる。認知症の方で、途中で話しが止まってしまっても、ご本人様が話した言葉をそのまま返すと、話しが先に進むこともある。言語だけがコミュニケーションの方法ではないが、『会話をする』ということに大事にしたいと考えている。

ゆっくりと会話する時間を取ることができない場合もあるが、可能な限りご利用者様と積極的にコミュニケーションをとり、信頼していただけるようこれからも努めていきたい。

いきいき☆スケッチ(2階)

みんなで外気浴



笑顔で食べる君が好き



いきいき☆スケッチ(3階)

リハビリやっています

関節可動域訓練



足の拘縮予防

歩行訓練



一歩一歩確実に

脳トレ



簡単そうでも難しい

いきいき☆スケッチ(デイケア)

観桜茶会



やっぱり桜は
いいね～♪



暖かいのに
外に出ないのは
もったいないね



レクリエーションで元気アップ



ことば集め



準備する物

五十音カード



やり方

- ① 2～4人のグループを作ります
- ② 五十音カードをバラバラに机の上に並べます
- ③ 1人ずつ順番に机の上のカードを使い言葉(単語)を作ります
- ④ 作った言葉のカードは作った人の物になり、使うことができなくなります
- ⑤ 言葉ができなくなるまで繰り返します
- ⑥ 最後に一番多くカードを持っていた人が勝ちです





知っておきたいミニ情報

季節の変わり目は要注意！

春から夏にかけて、いわゆる「季節の変わり目」は寒暖差が大きく、自律神経のバランスが乱れ、頭痛・肩こり・関節痛・めまい等の症状があらわれる場合があるため、生活習慣を見直す対策をしていきましょう。

【対策】

- ① バランスの良い食事(特にビタミンB群を摂取する)
- ② 睡眠時間の確保と朝の日光浴で生活リズムを整える
- ③ ウォーキングやストレッチなどの適度な運動
- ④ 姿勢を正して複式呼吸
- ⑤ 気温に合わせて衣類や空調を調整し、寒暖差を減らす
- ⑥ 質の良い睡眠導入のため、入浴剤などを使用し湯船につかる



「最近調子が悪いな」と感じる方は是非お試しください！

令和6年6月から面会場所を変更！見学も可能に！



コロナ禍により、ご家族様がご利用者様の生活している療養棟(2階・3階)に立ち入ることをご遠慮いただいていたましたが、令和6年6月1日から対面面会の場所を療養棟で行うよう変更しました。従来通り、前日までの予約と事務所での検温は必要で、特定のスペースでの面会となりますが、コロナ禍前の状況に段々と戻ってきました。また、ご利用者様との距離を保ちつつ、見学も可能となりましたので、ご希望の方は入所相談時にお声かけ下さい。



☆知って得するプロの技☆

栄養

夏が旬のとうもろこしご飯

昨年度までの「世界の料理」に代えて、4月から「日本のご当地グルメ」をシリーズで提供しています。今回ご紹介するのは、4月に提供した北海道のご当地グルメの中から「とうもろこしご飯」です。

とうもろこしは、体の機能の調整役となるビタミンB1・B2や代謝を高めるカリウム・亜鉛・鉄分などのミネラルも含まれており、夏バテへの効果が期待できます。食物繊維も豊富なので、腸内環境を整え便秘解消にも効果的です。

作り方はいたって簡単で、とうもろこしに塩を加えて炊き込みご飯にします。醤油やバターを少々加えることで味の変化も楽しめます。

夏場が旬の甘くて美味しいとうもろこし、ぜひ作ってみてください。



一人でできるリハビリ体操

リハビリ

肘を立てた肩の運動
肩や肩甲骨周囲の筋肉を維持・改善



うつぶせになって足を伸ばし、両手の指をしっかりと組んで肘を立てます。



肘を立てた姿勢のまま顔を上げて胸をはります。

顔を下ろして力を抜き元の姿勢に戻ります。
同様の動作をあと3回繰り返します。

現代を生きぬく職員のストレス解消法をご紹介します

- ①氏名 ②職種 ③私のストレス解消法
④おすすめ癒やしグッズ



- ①石崎直江
②看護師長
③休みの日に6時起床で1時間ウォーキングしています。鬼怒川の堤防から遠くの山を見たり、田園風景を見たり時々考え事をしたり。四季を楽しんでいます。毎年桜がすごく楽しみです。
④温パック。肩だけでなく腰、おなかも温めています。気持ちいいですよ。



- ①山本秀行
②介護福祉士
③ゲーム、アニメ、ユーチューブ、筋トレです。
④ハンドマッサージ機です。



- ①印南かおり
②准看護師
③車のBGMを爆音で聴く事。買い物をして、好きな物を好きなだけ食べる事。
④ケーキの山を見る(買って来て食べる)



- ①岡田友美
②介護福祉士
③自分の好きな歌をイヤホンで大音量で聴くことです。それで、自分の乱れた心を浄化します。
④子供がプレゼントしてくれた物は全て大切にしています。



- ①地神恵
②事務員
③好きな食べ物や動物のYouTubeを見ると幸せな気持ちになれます。
④寝具を洗濯する時には好きな香りの柔軟剤を使っています。

○今後の行事予定○

- 7月 七夕
8月 納涼祭
9月 音楽鑑賞会
10月 散歩・外気浴



○編集後記○

- ・ご利用者様と桜と一緒に撮ることができ、とてもカラフルな広報誌ができたと思います。(Y・T)
- ・花咲くタイミングが分からず、毎日中庭の桜の木を確かめていました(R・A)
- ・カメラを向けると皆さんいい顔で撮らせていただきました。(A・M)

《「いずみだより」に関するご意見・ご感想は、表紙右上の連絡先までお願いいたします。》