



「おやつとさあ」

コスモス苑師長 権山 智子

「おやつとさあ」の原稿依頼を受けたのは今回で2回目となりました。今は3月下旬、朝夕は肌寒いですが昼間は暖かくなり、れんげ草の可憐な姿、菜の花の黄色、モクレンの紫色など色彩豊かな季節となり、気分も弾んでくる今日この頃の陽気です。また、テレビでは桜の開花が見守る人々の拍手の中で宣言される様子がニュースとなり、一時的にも平穏な日本の姿を垣間見たようになりました。

4月、新年度を迎えます。が、介護の世界を取り巻く状況は引き続き厳しいといえるでしょう。この様な状況の中で利用者の皆様方が信頼をいただき、引き続きご利用していただける施設であるためにはどのようにあるべきか振り返る事ば

かりです。当施設の役割のひとつに利用者様方が、少しでも住み慣れた自宅での生活が続けられるようお手伝いすることを掲げております。そこで、本年度はリハビリ部門におきましてリハビリ用の機械を導入して効果的なリハビリテーションに繋げてみようというこ

とになりました。

今回4種類のリハビリ用機械を準備できました。利用者様それぞれのお身体の状態に応じて、上半身や下半身、各関節運動などのリハビリテーションに結びつけますようご利用下さい。今後とも介護老人保健施設コスモス苑のご利用宜しくお願い致します。

10月～12月 秋行事

10・11・12月行事では、担当スタッフが各フロアを回りハンドベルで「ジングルベル」・「ハッピーバースデイ」を演奏しました。曲に合わせて手拍子や、歌を唄う利用者様。またハンドベルの音色に耳を傾ける利用者様もあり賑やかな行事となりました。ハンドベル演奏後には、ケーキバイキングもありケーキやゼリー・果物などを選び、「美味しい」と言いながら召し上がってきました。



1月～3月 冬行事



節分にて豆まきと職員による恵方巻きの早食い競争を行いました。

豆まきでは、鬼の恰好をした職員に豆にみたてたお手玉を「鬼は外」と大きな声で言われながら投げていました。恵方巻きでは、南南東を向き職員が恵方巻きを食べていると「がんばれ」と利用者様がおうえんされました。たくさんの笑顔と大きな声で、悪い鬼も逃げさった行事になったと思います。

第14回介護研究発表会

苑内研究発表会

3月16日に第14回苑内研究発表会を開催致しました。苑内研究は、職員が日頃、疑問に思う事や改善したいと思う事をテーマに挙げ、職員の自己研鑽とケアの質の向上を図る事を目的に毎年開催しています。今回は、三演題の発表があり、その中から、それぞれ、九州大会・全国大会へ参加する事となっています。

今後も施設の発展に繋がる研究を行っていきたいと思っています。

教育委員会委員長 福徳 一隆



パワーリハビリテーション(マシントレーニング)の導入



コスモス苑ではマシンによるパワーリハビリテーションを導入することになりました。

■パワーリハビリテーションとは？

- 老化に対するリハビリテーションです。要介護化に至る原因である「老化による体の弱まり（活動力）」を改善させて、行動全体が活発になることを目指します。
- 軽負荷での運動です
筋力強化を目的としたプログラムではありません。
- 行動の変容をもたらすリハビリテーションです
トレーニングを行えたことによる達成感・自信は前向きな気持ちを取り戻すことにも役立ち、身体・精神両面が安定し、活動性の向上を図ることができます。

※筋力増強訓練ではありません

マシンを使ったトレーニングというと、「大変なんじゃないかな…」と思う方もいるでしょうが、パワーリハビリは軽負荷の運動なので安心して行うことができます。（心臓に与える影響は入浴よりも軽いとされています）

転倒予防体操



デイケアでは新たな取り組みとして、転倒予防体操を専門のスタッフが見守る中で、実施しております。運動負荷を段階的に高めていくプログラムとなっており、筋肉や関節などの組織が、運動に馴染んでいくためのコンディショニング期からセラバンドやボール等を活用した筋力向上期間までを参加者の状況に合わせて実施しております。運動を行ううえで、最も大切にしていることは、どなたでも楽しく安全に運動が行えることです。

○何かご不明な点がございましたらその都度ご質問ください。スタッフ一同、利用者様の安全に努めて行っていきたいと思います。

新入職員紹介

**荒川 久美**

3階病棟・透析から異動となりました。約3ヶ月が経ちましたが、不慣れな点も多く皆さんに御迷惑をおかけしています。

新しい職場環境で初心に返り、利用者様や御家族との関わりを大切にしていきたいと思います。

**迫田 柚那**

2月1日より、入職いたしました迫田と申します。介護職に携わるのは初めてで、何かと不安でいましたが、利用者様・上司の方々のおかげで少しづつですが、慣れてきたように感じています。また、とてもやりがいのある仕事だと実感しています。より早く、相応しい介護職員に近づけるよう、日々頑張ります。よろしくお願い致します。

**川村 志乃**

4月に病院より異動してまいりました。日々、利用者様やスタッフの皆様に教わりながら、そして元気をいただきながら「ありがたいなあ」と、感じています。看護師として新たな気持ちで頑張りますので、よろしくお願いします。

**今村 純子**

6月より垂水中央病院から1階フロアに異動になりました。明るく家庭的な生活の支援を目指して、入所されている方々の生活環境を整えられるように頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

定年退職



上原 順子

22歳で東京の看護学校を卒業し東京で2年、鹿児島市内で10年、垂水中央病院とコスモス苑で25年、あわせて37年間看護師として働かせて頂きました。大きな病気もせず元気で定年退職できホッとしています。ありがとうございました。

医療・看護の進歩はめまぐるしく後半私の能力ではついていけず職員の皆様には迷惑をおかけしました。

コスモス苑では利用者様の笑顔に助けられ、歌や踊りも勉強する事ができ楽しく働く事ができました。両親や十数年後の自分と重ね合わせ、どのようなケアがベストなのか考えながらの業務もありました。利用者様の看護・介護は信頼関係から始まります。日常の繰り返しの中で異変に気づくこと、発病してからは病状が急速に進むことなど色々学ばせていただきました。また同じ病気でも利用者様の訴えや病状が多様で判断の難しさ、自分の能力不足を実感しました。

今後利用者様が今よりもっと心豊かに過ごして頂くためには御家族・地域の人々を巻き込んだ取り組みも必要です。そして垂水中央病院とコスモス苑は私たちの大切な財産です。皆で守る取り組みもしていきましょう。

川崎 まり子

この度、3月31日で定年を迎える事になりました。

コスモス苑での勤務は、通算すると10年を超えることになります。

最初は不慣れなレクリエーションに悪戦苦闘し、利用者の方々に助けられてばかりのわたしでした。誕生会や夏祭りなど色々な出来事が懐かしく思い出されます。

利用者の方々の優しい言葉に励まされながら、おかげさまで健康で定年まで勤める事ができました。なかなかコスモス苑を去りがたく、あとしばらく勤務する事になりました。

また、皆様と楽しい思い出を作りたいと思います。今後ともよろしくお願ひします。



編集担当 久保 直人

皆さんこんにちは。いつのまにか日中は汗ばむような季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
今回の「おやつとさあ」は、新人職員紹介、季節行事、苑内研究発表会、パワーリハビリマシンの紹介等の内容でお届けしてきましたが、いかがだつたでしょうか。

次回も、「おやつとさあ」

を通じて、様々な活動を皆様へお伝えしていきたいと思つております。

今後ともよろしくお願い致します。

編集後記