

今年も穏やかな1年に

はんの木だより

2022年1月

第84号

社会福祉法人美土里会

青森県上北郡七戸町寒水 70-17

電話 0176(62)2761

http://midorikai-gr.or.jp

発行人：盛田薫

年忘れ・新年の行事さまざま



特別養護老人ホーム美土里荘



十二月二十二日、忘年会を行いました。とは言ってもコロナ禍であるためご家族や外部の方を招いてのオンラインは行わず、ご利用者と職員のみで小規模に行いました。

多くのご利用者が集ま

っていたいたせつかくの機会、まずは全員で体操とミニゲームを行いました。体操で身体を動かすと、早くも皆さん笑顔に。ミニゲームは紅白のチームに分かれて玉入れを行いました。開始前に玉を投げ出したり、車イスから立って投げようとする方もいるなど一気に白熱した雰囲気。カゴから大きく外れたり、補助の職員に当たったりする度に笑い声が起き、大いに盛り上がりました。

続いては職員の余興。青木相談員と大池介護職員がドジョウすくい(安来節)を披露。コミカルな動きとセリフでご利用者は大爆笑！大きく口を開けてのけぞるように笑う方もおり、よほどのインパクトだったようです。

終了後はショートケーキとコーヒーで歓談。一年を振り返りながら、来年への想いを馳せました。



十二月二十七日、餅つき会を行いました。白と杵を使った本格的な餅つきで、危ないかな？と当初はご利用者には見学して頂くようと思っていました。ところが、数名の方が「どら、やるぞ」とヤル気満々！安全に配慮しながら、希望されるご利用者にも参加していただきました。見学されている方からも「そったらやり方だばダメだ」「持ち方はこう！」「水多めにつけるのよ」とアドバイスが乱れ飛び、職員もてんてこ舞い(笑)。改めて、昔ながらの季節

行事の大切さに気づくことができました。その後、ついた餅でまゆ玉作り。ご利用者の皆さんも、わいわい一生懸命作業していただきました(こどもも「餅のちぎり方が違う」とシビアな助言が...)。一生懸命正月飾りを作った後には、なべっこ団子を食べて一息。甘い団子に舌鼓を打ちながら、「昔はよく餅ついたなあ」と思い出話に花を咲かせたのでした。

グループホーム檜



十二月二十一日に忘年会を行いました。お寿司やオードブル、サラダに果物、ケーキ等のお食事を楽しみながら楽しいひと時を過ごしました。職員の余興では皆さん笑い泣きするほど大笑いされました。余興の合間にはミニレクで盛り上がり、その他にくじ引きビンゴでは、ビンゴになった方から順に景品をプレゼント、喜んでいただきました。

お正月といえば「福笑い」ですね。皆さん子どもの頃を懐かしみながら行っていました。「目はこの辺かな？」と手探りで置いて、いざ自分の完成したものを見るとは大笑いされていました。それぞれに表情が違い、まさに十人十色。でも、どこことなくご利用者が作ったお顔はご本人に似ているような...?





十二月七日、物故者を偲んで供養会を行いました。七戸町の青岩寺の青山晃淳住職より、この一年間に亡くなられた方々のお勤めをして頂きました。厳かな雰囲気の中、真剣な面持ちで手を合わせる皆さん。お焼香の時には特に気持ちを込めてお祈りしていた様子でした。供養会が終わった後も改めて祭壇の前で祈る方もおり、皆さんの仏さまに対する想いが垣間見えたりとなりました。

特別養護老人ホーム美土里荘



デイサービスセンター 梓

デイサービスでは一月九日、十五日まで新年会をしました。久しぶりの行事の為、利用者の皆さん楽しみにしていた様です。ビンゴゲームでは、速く数字がそろった方から順番に粗品をプレゼント。手袋、靴下、タオル、ハンカチ、おやつ、ジュース、甘酒、あめ玉、買い物袋など他にも沢山ありました。ご利用者にビンゴカードを一枚ずつ渡し、いざビンゴマシンを回すと、「さあー、何の数字がでるのかな」とハラハラしながら聞いていました。「二十五かー、二十六だばあるたつて」とか「全然、当たらないな」とか「三つ当たってけど、そのあどが続かねじゃ」などの声が飛び交い、楽しみながら行っていました。そろった方は「ビンゴ」と嬉しそうに景品をもらっていました。「良かった、手袋欲しかった」「あめ玉大好きだ」：誰ですか「毎日新年会やってける」と言うのは：あはは。



去年の十月上旬に自宅のリフォームが終わり、自分の部屋が出来たので友人とゲームを快適にプレイできて嬉しいです。アニメはあまり見る事は無くなりましたが、この間久しぶりに見たくなり、ずっと見ようと思っていたアニメを一気見しました。涙と鼻水が止まらなかつたです。😭 ちなみにドラマや映画はめったに見ません…。

コロナ前は、友人とよくゲームセンターやカラオケ、ご飯を食べに行ったり、秋頃には旅行に行ったりしていました。今度は夏に旅行したいと友人に話していた次の年にコロナが流行り、楽しみの一つにしていた旅行が出来なくなってしまう、とても残念でした。休日はコロナ前とあまり変わらず、家でYouTubeとインスタグラム、たまにアニメを見る事と、友人と話をしながらもしくは一人でゲームをしています。それ以外は特に：何もしてません。YouTubeを見ていただけでかなり時間が経っていて、布団に入っていると気づけば寝落ちして夜中に目が覚めたり：といったことがよくあります。

美土里荘グループホーム 介護職員

おおしま まや
大島 摩耶

行くならどこに行きたいですか。私は大阪に行きたいです。USJに行つて思う存分楽しみたいんです。毎年友人と旅行に出かけ、それが一年の楽しみだったのでがっかりです(泣)。そんな中、私を癒してくれているのはペットのセキセイインコです。鳴き声は大きいですがとても可愛くて、見ていて飽きることはありません。インコを眺めながら、また旅行が出来る世の中になることを心待ちにしています。あつ、一月末に介護福祉士の国家試験があるのでしっかり勉強して頑張りたいです(笑)。



頑張れよ!

特別養護老人ホーム美土里荘 介護職員

さわじり すみか
沢尻 純佳



こんにちは、美土里荘に勤めて五年目になりました。沢尻純佳です。コロナ禍でちょっとした買い物でも気を遣うし、気軽に外出もできなくなっています。皆さんは旅行に行かなくなりましたか。私は大阪に行きたいです。USJに行つて思う存分楽しみたいんです。毎年友人と旅行に出かけ、それが一年の楽しみだったのでがっかりです(泣)。そんな中、私を癒してくれているのはペットのセキセイインコです。鳴き声は大きいですがとても可愛くて、見ていて飽きることはありません。インコを眺めながら、また旅行が出来る世の中になることを心待ちにしています。あつ、一月末に介護福祉士の国家試験があるのでしっかり勉強して頑張りたいです(笑)。

職員コラム

今回ご紹介するのは特養とグループホームでそれぞれ活躍している若手女性介護職員です!

編集後記

今回は骨粗鬆症の記事を書かせてもらいました。私が担当するご利用者も、大半の方が骨粗鬆症に罹っています。そして最近実際にあったのが、自宅内の数センチの段差を上った後足首のあたりが痛くなり、整形外科を受診したらくるぶしを骨折していたというケースです。普段何気なく行っている日常動作でも骨折してしまうという事です。更年期世代に突入している私ですが、肩幅が広いせいかなぜか骨には自信を持っていました。ご飯よりもお菓子が好きです。運動は疲れるのでできればやりたくありませんが、このままでは呼吸するだけで肋骨を骨折する可能性も出てきました。さすがにそれは恥ずかしいので、今後ウォーキングくらいはやってみようかなと考えています(手)。

骨も体の他の部位と同じで加齢により変化します。特に女性の場合、閉経して女性ホルモンのエストロゲンの分泌が減少すると、骨は一気に弱くなります。日本では骨粗鬆症の定義を「骨強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気」としています。わが国は高齢化に伴い患者数は増加傾向にあり、骨粗鬆症の患者が一千万人以上いると言われていました。骨粗鬆症になっても特徴的な自覚症状はありませんが、転んだ時などに骨折しやすくなります。くしゃみやみをした時に肋骨を骨折し、骨折して初めて骨密度の低下を知る人もいます。また、朝いつものように起床から起き上がった拍子に背骨に激痛が走り、受診して脊椎の圧迫骨折がわかる方もいます。くしゃみや朝の起き上がりでも骨折すると思うと、骨粗鬆症が怖いことがよく分かります。骨粗鬆症がある人は骨折しやすいのですが、特に脊椎(背骨)圧迫骨折、手首の骨折、大腿骨頸部骨折が起りやすくなります。高齢者は、大腿骨頸部骨折がきっかけで歩けなくなったり、入院生活や治療のために寝ている日々が多くなることにより認知症になったりすることもあるので、予防したいケガの一つです。(続く)



自覚症状のない骨粗鬆症の怖さ(前編)



秋から冬に替わる季節。一日毎に風も冷たくなり屋内で過ごす事が増えてきました。落ち葉掃除のお手伝い、ご利用者の皆さんほうきを手際よく使ってお掃除して下さいました。創作活動やトランプ、玉入れ、風船バレーなど楽しんでいただきました。

グループホーム 櫟