



会より さくら だより

*さくら会のマーク

重なりあう花びらは、人と人が互いに尊重し、理解を深め合う利用者とさくら会とのより良い関係づくりを象徴しています。

第61号 2022年7月発行 社会福祉法人 さくら会

〒140-0013 品川区南大井5-19-1
☎(03)5753-3900(代)・FAX(03)5753-3955
ホームページ: <http://www.sakurakai.jp/>

テクノロジーを利用した介護の実践

ケアセンター南大井

介護保険の施行から20年が経過しました。高齢者人口の増加に伴い介護の人手不足が深刻化している昨今、デジタル技術の発達により、『テクノロジーを利用した介護』が注目されています。

当施設も、ベッドの下にセンサー機器を敷き、睡眠の状態や心拍・呼吸などを常時測定できる『眠りスキャン』を導入しています。機器導入により、ご利用者の生活リズムの把握や体調管理がしやすくなりました。



機器を使用した申し送り

効率的にできるものは機器に任せ、人にしかできないことに時間を費やすことで、ご利用者の個性を大切にしたいと感じています。



眠りスキャンタブレット表示



眠りスキャン設置

リモート見学会を

はじめます!

ケアセンター南大井

ケアセンター南大井では、感染対策を講じながら、毎月、第2または第3水曜日に、施設見学会を開催しております。今までは、施設に直接来所していただく『来所見学会』のみでしたが、今後は自宅や職場など、インターネット環境があれば、どこからでも参加が出来る『リモート見学会』を『来所見学会』と同時に開催して参ります。詳細につきましては、左記までお問い合わせ下さい。



【お問い合わせ先】

ケアセンター南大井 入所相談員
03-5753-3901



ケアセンター南大井 介護職 西山 健

昨年10月に老健3階に入職した西山です。毎日楽しく利用者様の生活をお手伝いできる様に頑張ります。宜しくお願い致します。



ケアセンター南大井 介護職 稲村 哲子

2階に配属になりました稲村哲子と申します。以前は接客業の仕事をしていました。3人の子供を育てた後、ずっと憧れていた介護の仕事をした！と、さくら会に入職しました。感謝の想いでいっぱいです。宜しくお願い致します。



ケアセンター南大井 介護職 齊藤 英一

老健に入職した齊藤と申します。未経験なので、毎日一つずつ覚えながら成長していきたいです。宜しくお願い致します。



南大井在宅介護支援センター 介護支援専門員 大勝 良美

初めまして、おおかつよしみと申します。変わった名前ですが、生まれも育ちも東京です。そっと寄り添える存在になれるよう努力して参ります。宜しくお願い致します。



大井林町地域密着型 多機能ホーム 介護職 久保田 雅彦

令和3年6月より、さくら会に入社させていただきました。7月から新たに、小規模多機能ホームで頑張ることになりました。諸先輩方どうぞよろしくお願い致します。



大井林町地域密着型 多機能ホーム 介護職 佐藤 景子

令和4年6月から大井林町倶楽部でお仕事をさせていただいております。介護職になって初めて「訪問業務」を行い、毎日新しい学びや体験をし、ご利用者の皆様からたくさん元気な言葉をいただいています。どうぞよろしくお願いいたします。



◆◆◆◆◆ 新人紹介 ◆◆◆◆◆

◆◆◆◆◆ 新たに採用された職員を紹介します。 ◆◆◆◆◆

◆◆◆◆◆ コグニサイズについて ◆◆◆◆◆

◆◆◆◆◆ 品川区立月見橋在宅サービスセンター ◆◆◆◆◆

品川区立月見橋在宅サービスセンターの認知症対応型通所介護では、4月より「コグニサイズ」を始めました。



◆◆◆◆◆ コグニサイズ個人 ◆◆◆◆◆

◆◆◆◆◆ コグニサイズとは国立長

◆◆◆◆◆ 寿医療研究センターが開発した運動と認知課題を組み合わせた認知症予防を目的とした取り組みのこと(引用:国立長寿医療研究センター作成パンフレット・認知症予防に向けた運動 コグニサイズ)です。複雑な動作に皆で悩みながら体を動かす事は脳の活性化にも繋がります。

◆◆◆◆◆ ご存知かもしれませんが、予防には、「認知症の状態になるのを遅らせる」、「進行を緩やかにする」という二つの意味があります。

◆◆◆◆◆ 大切なのは「認知症にならないこと」ではなく、

◆◆◆◆◆ 「なっても上手く付き合っていくこと」です。

◆◆◆◆◆ コグニサイズを続けることで進行を緩やかにしながら、認知症になっても変わらない「自分」の人生を生きていく事を一緒に考え応援していきます。



◆◆◆◆◆ コグニサイズ全体画 ◆◆◆◆◆

◆◆◆◆◆ 研修の様子 ◆◆◆◆◆

◆◆◆◆◆ さくら会ヘルパーステーション ◆◆◆◆◆

◆◆◆◆◆ 6月1日(水)、事業所としては、およそ1年ぶりとなる、集合型の研修を実施しました。テーマを「くすりの基礎を理解して、安全・安心な療養を」とし、近隣地域で薬剤師として活躍の鶴田進之助様に講義をお願いしました。

◆◆◆◆◆ 薬剤師として在宅療養されている方々への支援が体内でどのように作用するのか?内服の時間帯がくすりによって異なるのはなぜか?利用者が、個々にどのようくすりを内服されているかを理解することの重要性、

◆◆◆◆◆ 内服時の注意点、認知症の方への対応、内服し忘れた場合はどうすべきか?といった点について、学びの機会を得るとともに、くすりの重要性を事業所職員一同、再認識しました。



園芸クラブ

ケアセンター南大井と月見橋の家のご利用者の楽しみのひとつに園芸クラブの活動があります。

四季の花々や果物が育つ屋上庭園で散歩をしながら外の空気に触れ季節を身体で感じます。時には香りのよい花に触れ懐かしい桑や

甘いブドウなどを味わいます。

春と秋には寄せ植えを作ります。たくさんの植物の種類や色の中から好きな花を自由に選びます。鑑賞会で作品を披露すると自然に会話が弾みます。「すてきね」と声をかけられると誇らしそうにしていらっしやいます。楽しかった、がんばったね、よく育ってね、お疲れ様、ありがとうなどの気持ちを込めた拍手と笑顔で締めくくります。

寄せ植えは毎日眺められるベランダや屋上に飾り成長を見守ります。率先して水やりや手入れをする方もいらっしやいます。

植物や土に触れ共同で活動することご利用者に笑顔や前向きな気持ちが生まれ、さらうちは花や緑にあふれる施設になっています。



大井林町倶楽部活動報告

品川区立大井林町地域密着型

多機能ホール

コロナ禍の制限がある中で、感染対策をとりながら様々な活動に取り組んでまいりました。

外に出て、花壇の水やりや公園への散歩、地域の方との交流も。(写真①)



写真①

この日は荏原神社をまわり、しながら花街道水辺広場でお花見をしました。(写真②)

写真②



日常の中でも、一緒に買い物を楽しんだり、理容店や美容院への付き添いなども行いました。

紫陽花飾りづくり

品川区立大井林町高齢者住宅

街のそこで紫陽花を見かけるようになりましたが、大井林町高齢者住宅の玄関にも紫やピンクの紫陽花が花開きました。



小さな花びらを切り出しては、それを一枚一枚貼り付けていく作業…。作っている途中では「うまくいかない」「センスがないわ」等とおっしゃる方もいましたが、みるみるうちに活き活きとした紫陽花が出来上がっていきます。

作る人によって仕上がりは千差万別。そうして完成させた玄関飾りに、皆さん満足気な笑顔を見せてくださいました。



暑い夏を乗り切ろう

～安眠ポイント～

脳も体も眠っている睡眠をノンレム睡眠という「眠り始めの90分」が一番深い眠りです。

ここで深く眠れば、その後の睡眠リズムも整い自律神経やホルモンの働きもよくなるといわれています。より良い睡眠リズムをつくるための安眠ポイントをご紹介します。

1、就寝90分までの入浴

体表面の温度の上昇とともに眠くなり、体の温度（深部体温）が低下すると入眠します。

入浴するならば、就寝90分前に済ませるか、すぐに眠りたいときはシャワーがお勧めです。

2、光環境～夜は暖色系～

強い光は脳を覚醒に導きます。スマホやテレビを見ず、暗くして眠るようにしましょう。

3、熱環境

夏の快適温度は25～26℃、湿度50～60%と言われています。エアコンを上手に使い快適な環境にしましょう。

4、音環境（静かな図書館レベル）

浅い睡眠時は雑音の影響を受け覚醒しやすくなっています。出来るだけ静かな環境にしましょう。

5、香り環境

ラベンダーやカモミール等、特定のエッセンシャルオイルの香りは催眠効果が認められています。

試してみたいかがでしょうか。

安眠ポイントを参考にし、

睡眠の質を高め寝苦しい夏を乗り切りましょう。



コミュニティバス

～さくら会⇄JR大森駅・JR西大井駅のアクセスがとも便利に!!～



令和4年3月28日から

品川区初となるコミュニティバス「しなバス」が走り出しました。(但し、3年後に利用状況により本格運行を判断するそうです)

さくら会の目の前に

「さくら会前」という停留所が出来たおかげで、「大森駅⇄さくら会前」間約2分、「西大井駅⇄さくら会前」間約10分という便利さになりました。今までの大森駅から徒歩15分弱と比べるととても楽になりました。これからは是非「しなバス」に乗ってさくら会へお越しください。

ちなみに、「しなバス」の愛称は一般公募で選ばれましたが、覚えやすく親しみ易い名称ですね。

今では地域住民の貴重な足である「しなバス」が今後、本格的な運行になるように期待したいところです。

役員退任

古川良則理事（元さくら会常務理事）

平成23年度から11年に渡りご指導いただきました。これまでのご尽力に心より感謝申し上げます。



連載NO.20

……専門職に聞く……

ケアセンター南大井通所リハビリ

看護職 羽田 佳奈

Q1：仕事の内容

デイケアで通ってこられるご利用者様の体調の確認、内服薬管理、皮膚疾患の処置、胃ろう・吸引など様々な対応をしています。

Q2：専門職として心掛けていること

ご利用者様が無理なく、楽しくリハビリやレクリエーションをしていただけるように体調変化に配慮しています。

Q3：ご利用者、読者に向けてメッセージ

ご不安な方や体調がすぐれない時は、気軽に声を掛けてください。

また、「さくら

会が愉しみだ

よ」という言葉

やりハビリに励

まれる姿は励み

になります。

いつもご利用

いただき感謝し

てます。



次回10月号は「介護職」

宮本紀美子さんの登場です！

さくら会だよりの感想をお聞かせ下さい。

〒14000013 品川区南大井5-19-1

社会福祉法人さくら会 編集委員会 宛

次回の発行予定は、令和4年10月です。