

秀明荘だより

玉島中央老健施設 秀明荘

vol.17
令和元年 10月

つどいカフェ担当者に聞く!!



つどいカフェって何!?



つどいカフェとは「認知症カフェ」です。
参加者同士で交流を行い、認知症への理解を深めて頂くと共に、同じ境遇にある方同士の情報交換や、専門職への相談ができる場の提供をしています。

どのような人が参加できるの?

どなたでも参加する事ができます！認知症について学びたい方・認知症の方・そのご家族様など参加されている方は様々です。毎月第2土曜日の10時から1Fつどいホールにて行っております。事前申し込みは必要ありませんので当日お気軽にご参加下さい。



つどいカフェ担当者



永牟田 猛
(ながむた たけし)

どんなことが行われているの?

各専門職による認知症についての講話や、認知症予防のための脳トレ・リズム体操等を行っております。お茶を飲みながら、参加者同士楽しく交流していただいています。また認知症介護にお困りの方などの相談を承っております。

つどいカフェ予定 (毎月第2土曜日)

2019/10/12 (土)	秀明荘 (ショートステイ) での支援	ショートステイ 秀明荘
2019/11/ 2 (土)	フレイル予防と認知症	松三 施設長
2019/12/14 (土)	認知症の経過 ～前兆～	秀明荘 看護チーム
2020/ 1/11 (土)	認知症予防 ～脳トレーニング・趣味活動～	通所リハビリ
2020/ 2/ 8 (土)	脳活性化リハビリ②	秀明荘 リハビリ部
2020/ 3/14 (土)	認知症予防と食事	秀明荘 栄養部

フレイル委員会からのお知らせ

皆さんのお口は健康ですか？

フレイル（虚弱）の予防には、栄養・運動・社会参加などが大切です。
今回は、オーラルフレイル（嚙む・飲み込む・話す等お口の衰え）
についてのお話です。

～秀明荘での取り組み～

- ☆定期的な利用者の状態評価
- ☆健康状態に応じた食事提供
- ☆週一回：歯科医師による回診
- ☆ミールラウンド：多職種での食事観察
（歯科医師・看護師・リハビリ等）
- ☆毎日：口腔体操
- ☆食事しやすい姿勢作り

皆様のお口は健康ですか？

お口の健康チェックをしてみましょう！

**健康チェックで3点以上の方は
お口の機能が
弱っているかもしれません。**

●当てはまる項目には○をつけ合計点数で判断します。

合計の点数が	0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
	3点	オーラルフレイルの危険性あり
	4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

オーラルフレイルのチェック表

質問項目

半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2:はい	0:いいえ
お茶や汁物でむせることがある	2:はい	0:いいえ
義歯を入れている	2:はい	0:いいえ
口の乾きが気になる	1:はい	0:いいえ
半年前と比べて、外出が少なくなった	1:はい	0:いいえ
さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる	0:はい	1:いいえ
1日に2回以上、歯を磨く	0:はい	1:いいえ
1年に1回以上、歯医者に行く	0:はい	1:いいえ

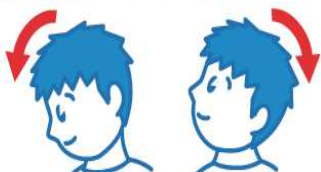
合計点数： 点

秀明荘でも取り組んでいるお口の体操をしてみませんか？

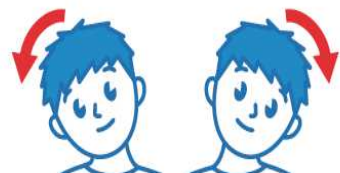
■口腔体操Ⅰ

首のリラクゼーション

- ① 首を前後に倒します（横向きに表示）



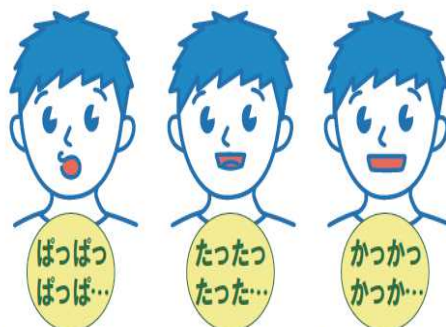
- ② 首を左右に倒します



■口腔体操Ⅳ

発声の練習

口を動かしてそれぞれの言葉を発声します。
5回→7回→10回します。



【口唇音：ば・ま】 【下尖音：た・ら】 【奥舌音：か・が】

※口腔体操は一部です。詳しい内容を知りたい方は職員までお尋ねください。

職員の一日常【事務職員編】

前回からシリーズにて掲載の【職員の一日常】ですが、今回は秀明荘の窓口である事務職員の仕事に密着し、紹介していきたいと思います。今回紹介するのは入社一年目の田邊 記子(たなべ ふさこ)さん！秀明荘窓口にてさわやかで素敵な笑顔を振りまく田邊さん！そんな彼女の一日に密着し、やりがいを感じている事や、秀明荘で学んだ事などをインタビューしてまいりました！！



田邊 記子

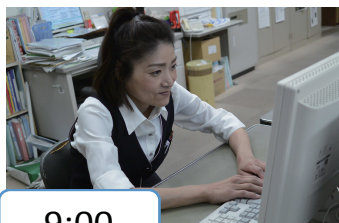
プロフィール

入社年月日 平成31年 4月 入社1年目

出身地 岡山県倉敷市

趣味・特技 映画鑑賞

笑顔と気配りを大切にしています！



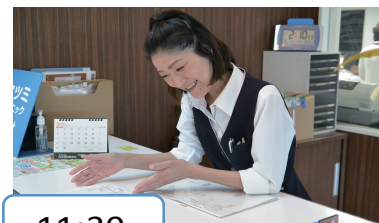
9:00

出社し、朝の朝礼を終えて一日の仕事を確認。



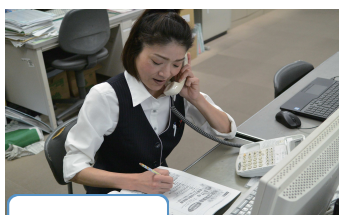
9:30

通所サービスの利用者様の受け入れとバイタル測定。利用者様とお話をするのが、毎回楽しみだそうです！



11:30

この日は窓口も大忙し。。。しかしいつでも笑顔を忘れずに、見ていて気持ちの良い対応でした！



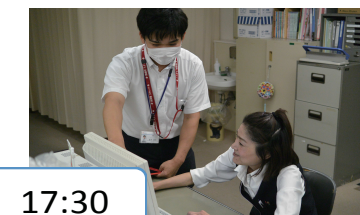
13:00

昼食を終えて仕事に戻ります。午後からは会議に参加した後は、介護請求や電話対応などを主に行います。



15:20

施設内の環境整備なども行います。掲示物の掲載期間の管理や張り替え等も担当しています。



17:30

18:00の退社に向けてもう一踏ん張り！入社一年目なので、本日の振り返りなどを先輩社員とミーティング。

介護研修の経験を仕事に活かして



秀明荘に入社し、今まで介護の現場に携わった事のない私が、最初の1週間は介護現場で実際に働かせていただきました。入所・通所リハビリ・認知症対応型デイサービス・グループホーム・ショートステイと様々なサービスから学べる事が多く、研修を行った際にはその部署の方たちが介護の精神や業務を親切・丁寧に教えてくれました。その経験があり、実際に事務の業務に始まった際にも気配りをし、相手の事を考えながら業務を行って居るのだと思います。私の中ではとても貴重な体験で、秀明荘だから出来た経験だと思いました。

秀明荘 すこやか会

秀明荘では認知症進行予防の取り組みとして、1階地域交流スペース「つどい」にて月曜から土曜日の15時より30分間すこやか会を実施しております。回想法や音楽療法を中心としたプログラムに加えて、新たに『ゴボウ先生によるゴボウ体操』を新たなカリキュラムとして取り入れています。目で動きを把握し、耳で音に合わせて体を動かす事を目的として実施しています。毎回多くの参加者で賑やかにっております。




ゴボウ体操実施の様子

秀明荘の働き方改革

～ワークライフバランスの推進～

秀明荘では国の施策である『働き方改革』を遵守する為に、現在業務の見直し（残業の削減・有給休暇を取得しやすい環境整備など）を行っています。より快適な職場作りと個人のワークライフバランスを推進させるべく取り組みを進めてまいります。

健康教室今後の予定

開催日	時間	内容	講師
10月23日(水)	13:30~15:00	感染症予防 ~運動編~ (ウォーキング)	支援センター 
予備日 10月30日(水)			
11月27日(水)	10:00~12:30	感染症予防 ~食事編~ 【調理実習】	秀明荘 管理栄養士

編集後記

前回号から始まった「職員の日」ですが、他部署の仕事を知ることができ、広報部としてもとても新鮮な企画です。今後も様々な仕事に携わる職員を紹介していく予定ですので、楽しみに！

秀明荘広報委員会一同

連絡先

玉島中央老健施設 秀明荘

〒713-8122

岡山県倉敷市玉島中央町1丁目4番8号

TEL: 086-523-0111

FAX: 086-523-0113

H P: <http://www.tamashima-ch.or.jp/>