

# 職員紹介

ユニットリーダーの紹介です！今月は2階から…  
 ① 趣味・特技は？ ② 子供の頃の夢は？  
 ③ なぜこの仕事を選んだか？の3つの質問に答えて頂きます♪

2 AB  
 道野 貴広



① 趣味は料理。特技は、これでも柔道二段です！  
 ② 子どもの頃は戦隊モノのヒーローに憧れていました。  
 ③ 基本的に「人と関わる」事が好きで、人と関わる仕事がしたいと思いました。Hイコールサービスマン界、と考えた時に、人の最後の最期、ゴールテープを切る所までを見届ける仕事、つまり究極のサービスマンじゃないかなと思いついて介護を選びました。

2 CD  
 神澤 裕子



① 趣味は、大好きなアーティストのライブで遠征すること！特技は、スキー、ドライブ、陶芸、日帰り温泉、愛犬とウォーキング等々…  
 ② 昔のこと過ぎて覚えていません…  
 ③ 同居していた明治生まれの祖母を自宅で看取りました。九十六歳でした。自分のことは何でも自分でやるという気丈な祖母でしたが、徐々にできないことが増えてきた頃、少しでもお世話をしたいと思ったのが私の介護士としての初めの一歩です。看取りまでの貴重な経験をくれた祖母に今も感謝しています。

2 EF  
 野呂 真弓



① 趣味というか、休みの日は殆どカラオケに行つてストレス発散しています。そんなに溜まっていますか…。  
 ② 私の祖父が数学の先生だったこともあり、(中学か高校の)数学の先生になるのが夢でした。  
 ③ 子供の頃、祖父母と一緒に生活していました。優しくもあり、厳しくもあつた祖父母に色々教わりました。また、保育の専門学校時代に特養でバイトしたのを機に介護の仕事に就きました。祖父母は沖縄にて健在で、中々恩返しはできませんが、「こ」で入居者の皆様に恩送りできればと思っています。

編 集 後 記

マラソン部ではこぶしマラソンに向け、ユニフォームを作成！練習も盛り上がっています。マラソン部に対抗して!? 卓球部も発足！時々、入居者様をお誘いしたり、ご家族の皆様も巻き込みながら、1F 研修室で楽しく展開しています。また、3周年記念行事に向け、職員がコーラス隊を結成★美しい!? 歌声を皆様にお届けできますように…！今年も宜しく願い致します。

# 晴雲秋月

H28.1月号

◆発行日◆H28.1.20

◆編集・発行◆  
 社会福祉法人さわらび会  
 特別養護老人ホーム  
 秋月 広報委員会

◆住所◆177-0045  
 東京都練馬区  
 石神井台6-1-11

◆電話番号◆  
 03-5935-8928

「晴雲秋月」とは…心に汚れがなく澄みきっている例え。「晴雲」は晴れた空に浮かぶ白雲、「秋月」は秋の澄んだ空にかかる雲の意。

森山  
 管理栄養士  
 & Baby

9月に  
 元気な  
 女の子を出産！  
 すっかり  
 ママの顔です。



新年おめでとうございます！  
 謹賀新年

本年も皆様に安心・安全な介護とたくさん笑顔をお届けできるよう、職員一同励んで参ります。どうぞ宜しくお願い致します。

さて、秋月でも元日にはお節のお祝い膳がふるまわれまして。施設玄関には、毎年恒例の大きな門松と、入居者 並木松峯先生による年賀の書初めが飾られました。施設内も趣向を凝らした正月飾りがユニットや廊下を華やかに演出し、入居者やご来所の皆様に楽しんでいただけるよう工夫致しました。

で、年末に忘年会を開催したユニットもあれば、シヨートステイのユニットでは、元日からおやつレク、「お米餅」でお汁粉を味わいました。ドライブがてら初詣でに出掛けるユニットもちらほら…。5Fからは美しい初日の出も拝むこともできました。今年も申年、「厄災がサル」ということで、穏やかな一年になるとよいですね。

サンタがいっぱい  
 秋月の  
 クリスマス！

少し前のことになりましたが、秋月のクリスマスのご紹介です！映画鑑賞会、職員バンドの演奏、5階秋月ホールでの会食…ユニットごとに企画したユニークなイベントが満載。サンタさんからプレゼントが贈られたユニットもあり、皆様嬉しそうにしていました。

元気に  
 お出かけ  
 外出レク♪

秋月の外出レク企画として、ロイヤルホストやはま寿司へのお出掛けは既に定番ですが…1CDユニットでは、十二月に外食とウインドウショッピングを兼ねて東久留米のイオンに出掛けてきました！賑やかなショッピングモールの様子に、入居者の皆様も大変喜ばれておりました。



# 施設長考

新年おめでとうございます。皆様、お元気に楽しくお正月を過ごされたことと思います。

又、昨年中は、入居者の皆様やご家族そして地域の皆様より、暖かいご支援やご理解を賜り厚く御礼申し上げます。

開設から三回目となりました新年の秋月では、各ユニットで様々なイベントを行い、入居者の皆様にも楽しんで頂けたようでした。

さて、今回は秋月の中でも一番多い職種「介護職員」について考えたいと思います。1995年～2010年に日本国内で「増えた仕事」の第一位は介護職員でした。十五年間で約百万人増えていると言っても介護職員の人手不足は改善されていません。介護職と言いますと、過去に3K+1(きつい・危険・汚い・給料が安い)と言われていたように、まだまだイメージが良くない現状があるかと思えます。実際、生活支援は毎日

大変であることに違いはありませんが、それ以上にやりがいのある仕事です。(そこに気付けるかどうかですが、どんな仕事でも大変なものですよね!)以前ある研修で、厚生労働省の高齢者担当係長が、医療職と介護職について次のように説明していました。「いわゆる医療職(医師や看護師などは、本人や家族ではできないこと(診断、治療)をする。介護職は家族でもできること(食事やお風呂など生活のお世話)を家族に代わってする。そこが大きく違う」。この話を聞いて、国が介護職に設定する人件費の目安給与が低いという背景には、そういう見方があるんだなと、同時に、介護職の重要性はもつと高く評価されるべきだと思えました(というのも、家族に代わってすることの重要性がないがしろにされており、当然ですが誰でもできるものではないのです)。ただ、看護師も約百年をかけて今の立場を築き上げました。そのため介護職の地位が上がるのもつと時間がかかる可能性

があります。そもそも介護保険制度ができたのは、これまでは家族が担ってきた役割を社会全体で支えようというのが大まかな趣旨でした。そこには、家族を

介護から解放する「高齢者が家族に頼らなくても生活できるようにする」という意図が込められていました。そしてもう一つ、長期化、複雑化する高齢者ケアを専門家に任せ、お互いの生活の質をより良いものにする、という意味もあつたはずですが。(そうなので、今日安部総理の掲げる「一億総活躍社会」の三本の矢「介護離職ゼロ」と同じような内容です。)

キャリア段位制度」という新しいシステムを打ち出し、介護職員の資質の向上とキャリアパスの確立に向けた評価の仕組みの普及・促進を促し、人材育成を目指すという事に本腰になりました。秋月でも介護主任の二人がアセスサー(評価者)認定を受け、取り組みの準備をしているところですが、これは、介護という仕事の重要性を国レベルでも認識され始めるようになった証しだと思います。



今後、秋月職員にも今以上にたくさん勉強する機会を設け、仕事に自信が持てるようになっていきたいと思います。

そしてその仕事ぶりがこのようなケアは、家族にはとてもできない。さすがはプロの介護士だ」と、多くの皆様に認めて頂けるように職員全員で取り組んでいきます。まだまだ時間はかかりませんが、今後も応援・ご協力のもと、宜しくお願い致します。

## 理学療法士から

「ヒートショックってご存知ですか?」



新年あけましておめでとうございます。寒さも最も厳しい季節となりました。

この季節だから起こりうる病気について、理学療法士 月岡からワンポイントアドバイスをさせていただきます!

皆様は「ヒートショック」という言葉はご存知でしょうか?

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差がもたらす体への悪影響のことです。実は、このヒートショックが、家庭内で生活している高齢者の死亡原因の四分の一を占めているのです。

冬になると、寒さを凌ぐために暖房をつけているご家庭は多いと思います。暖房のついている暖かい部屋から廊下、浴室、トイレなどの寒く温度の差が激しい場所へ移動すると「ぶるぶる」と身震いした経験があると思います。この時、心臓や全身の血管には、思った以上の負担がかかっています。

人間は、急激な室温変化があると、体温を調節するために筋肉を震わせて熱を作り、体から熱が逃げないように血管を収縮させ、血圧、脈拍を上昇させます。高血圧・高脂血症・動脈硬化などが進行している高齢者になると、この反応が血管に負担をかけ、心臓や脳の重篤な病気に繋がる可能性も少なくありません。

対策としては、急激な温度変化を避けることが有効です。

具体的には、冷え込みの多い場所に暖房を設置して生活空間全体を暖かくしたり、湯温を四十一度以下にしたり、日中のあたためたいうち(日没前・夕食前)に入浴したり、食事直後・飲酒後の入浴を控えたりすること等です。

暖かい春はもうすぐそこ! 厳しく寒い冬を、健康に乗り切りましょう。

理学療法士 月岡 鈴奈

## ボランティアの皆様の紹介

平成二十七年十一月～一月に秋月にお越し下さったボランティアさんです。有難うございました! またお待ちしております。



秋月では、趣味・特技を披露して下さったり、車椅子の清掃や洗い物・お散歩のお手伝い等にご協力いただけるボランティアさんを募集しております。詳細は施設長 井上・介護課長 藤井まで!

