2020年
9月号

しののめライフ

「新型コロナに負けない 通所介護♬」

はじめまして　五月にユニット型特養からデイサービスに異動となりました、平良といいます。今後ともどうぞよろしくお願いします。　特養一筋の私は、通所介護事業に不安と期待での異動となりましたが、世間はコロナウイルスの影響で混とんとした世の中・・・　通所介護事業は、色々な地域から多数の方が利用されるので、より感染への不安が大きかったです。

でも、前管理者のアドバイスやフォロー周りのデイ先輩職員の方々に助けていただきながら、今現在まで、通所介護を営業させていただいております。ここで、通所介護の感染症に対する、事業所内の取り組みの紹介致します。

①職員・利用者様の1日2回の検温（出勤・利用時/昼頃）
②職員はマスク常時使用（入浴時は、ｺﾞｰｸﾞﾙ+マスク）利用者様には、マスク着用の協力願い
③消毒液・ジェルを数か所おいて、職員は携帯し「1行為　1消毒」
④常時喚起・1日2回のアルコールによる「館内消毒」
⑤送迎車内の「換気」と「消毒」
⑥他職員の健康管理で、出勤前の検温で発熱や他症状等あれば出勤停止（同居家族時も同様）
⑦利用者様・ご家族・介護職員に協力願いの文書配布
⇒感染症予防で利用自粛のご協力もあります。

【新型コロナウイルスに関する当事業所の考え方】

新型コロナウイルス感染症は、特に高齢者や基礎疾患をお持ちの方にとって、リスクの高いものであると言われています。当施設は、要介護・要支援高齢者を対象にする施設であるため、当然リスクは高くなります。

休業という選択肢もありますが、デイサービスを利用しないことによる影響（身体的・精神的・認知的）やご家族への影響がかなり大きいことをスタッフ一同痛感しています。そのため、東雲デイサービスでは、感染対策をできる限り行った上で、運営を継続していきたいと思います。

ソーシャルディスタンス・・・「三密」　人と人とが楽しく会って会話、コミュニケーションを図る場所が『デイサービス』　新しい生活様式と向かいあいながら、感染対策の工夫・強化を図り　通常営業を継続していきたいと思います

新型コロナ・クルナ
負けるな　ウチナ～
♬♬
本日も東雲デイサービス
元気に営業中～♬♬

6月撮影 マイケル中本さん
訪問公演風景
ソーシャルディスタンス守ってまーす👍

第105号
令和2年
9月15日発行

しののめライフ（社会福祉法人憲章会広報誌）2020　NEWS

しののめ生涯学習　カルチャーレストラン

「カルチャーレストラン」とは、自分でパソコンを操作し、様々な講座から楽しく学ぶことができ、パソコンを触ったことがない方でも一から学ぶ事ができる講座です。これからの時代、パソコンのスキルがますます重要（必須）になってくると思いますので、是非学んでみてはいかがでしょうか？

【営業時間】10:00～18:00（定休日なし）
【場　　所】2階カフェ パルミラ内
【受 講 料】5,500円（月額）
【講座内容】パソコン初級・中級Word/Excel/PowerPoint、脳トレ、デコクラフト、ペーパークラフト、水彩画、山の幸染め、ライフケアカラー、デジカメ・写真講座、アルバム作成、大人塾（英語・数学・理科・社会）、旅行会話（英語・中国語）、他30講座以上

東雲の丘 配食サービス事業

高齢者福祉施設のこころ配りを念頭に、管理栄養士による献立で安全で美味しい食事を朝食、昼食、夕食と一年365日ご自宅へ配達致します。

朝食・・・470円（07:15～08:30）
昼食・・・600円（11:15～12:30）
夕食・・・600円（16:15～17:45）

普通食

キザミ食

流動食

※ 特別食を利用される場合は別途100円加算されます。
※ 特別食・・・柔菜食・キザミ食・ミキサー食・腎食・糖尿病・食物アレルギー、制限食

【サービス提供範囲】　南城市及び一部近隣市町村

※ 離れて暮らすご家族様にもご安心して頂けますよう配達時に安否確認サービスを実施しております。
※ 南城市 食の自立支援事業については、南城市からの助成があります

高齢者介護に関することは、お気軽にご相談下さい

1. 特別養護老人ホーム 東雲の丘　（定員100名）　完全個室ユニットケアが特徴です
2. 東雲の丘 グループホーム　（定員9名×2棟）　完全個室の認知症ケアが特徴です
3. 住宅型有料老人ホーム マチュピチ　（定員24名）　要支援から要介護の方まで入居できる施設です
4. 東雲の丘 デイサービスセンター　（通常規模）リハビリ、レク等を行い在宅生活継続を支援
5. 東雲の丘 ショートステイ　（12床）　年中無休で「泊り」と介護ができる事業所です
6. 東雲の丘 配食サービス事業　管理栄養士の献立のもと朝・昼・夕と毎食弁当をお届け致します
7. 居宅支援事業所　東雲の丘　介護保険に関することを利用者の立場でケアプランを作成し在宅生活を支援
8. サービス付き高齢者住宅 ハナミズキ　（定員18名）60歳以上の虚弱な方から利用できます
9. しののめ小規模多機能型居宅介護事業所（定員25名）「通い」を中心に「自宅訪問」「事業所泊り」のサービスです
10. 東雲の丘式生涯学習カルチャーレストラン　パソコンを利用した高齢者向けの自立学習型生涯学習教室
11. 東雲の丘学習クラブ　小学生・中学生・高校生の授業と受験をサポートする学習塾
12. しののめnursery school （Ⅰ・Ⅱ）保育園　（Ⅰ事業所内保育所19名）
（Ⅱ企業主導型保育所：地域枠15名：企業枠15名）

求人募集

県内唯一のユニットリーダー実地研修受入施設です。福祉を共に学び共に働きませんか♪

就労時間の希望承ります。

職種　○介護職　○看護職　○配達員
○デイ運転手　○調理員　○保育士

編集後記

学習クラブ講師が記してました。昨今のコロナ禍で子供たちへ心身の影響を取り除くには“子どもの声を聴く”ことだと。それは悩みや困っていることを聞き出し導く。とありました。

高齢者も一緒、職員同士も一緒。言葉をキャッチボールすることが今は大切だと感じました。そうです。いつも、マスクの下は笑顔です。

住所：〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地
電話：098-946-2051
HP：https://www.kenshoukai.or.jp/
編集者：前黒島 智司（介護福祉士）

栄養士のひと口メモ

夏場の水分補給　～Part3～

今回は、水分補給時にどのようなものを飲めば良いのかについてです。

■カフェインの多いお茶やコーヒーは要注意コーヒーや紅茶、濃い緑茶などには**覚醒作用・利尿作用のあるカフェイン**を多く含むため、こればかりを**積極的に飲むこと**はおすすめできません。お茶を選ぶときは**カフェインの少ない「ほうじ茶」「煎茶」「玄米茶」**などがおすすめです。

■注意！アルコールは水分補給になりません！ビールや日本酒などの**アルコール類**は、**利尿作用が強く**水分が体に残りにくいため水分補給としての**役割には適しません**。嗜好品として適量を楽しみましょう。

記事　池間 八恵（管理栄養士）

休校が子供達に与えた影響とは

昨今のコロナ渦で子供たちへの影響が最も大きいもの、それはやはり学校の臨時休校だと思います。南城市内の小中学校でも今年度で既に3か月近い休校期間がありました。いつもと異なる生活を強いられた子供の中には、生活リズムを大きく乱す子どもが見受けられます。このような場合、どのような対策が考えられるでしょうか。

私はやはり、子供の声を聴くことだと考えます。

勉強をしていない分だけ、たくさん勉強させようにも、自粛によるストレス、学習意欲の低下などで、集中できないはずです。まずは悩みや困っていることを聞き出し、心理的安全を用意してあげることが重要です。安心感によって、生活リズムが徐々に戻ると考えられます。

夏休みも短くなっていることなどから、子供たちのストレスはなかなか発散されにくい状況になっています。周囲の大人によって学校へ行かせる方向に意識を傾倒させすぎると、かえって精神的に押しつぶされることもあるので、徐々に生活リズムを取り戻させるように注意を払うべきだと私は思います。

記事　大城 功也（しののめ学習クラブ講師）

しののめナーサリースクール便り

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じてるこの頃。プールも終わり、子どもたちは有り余る体力でお散歩や戸外あそびをおもいっきり楽しんでいます。

記事　井村 李奈　（保育園事務員・子育て支援員）

ヒラヤーチー作り☆

カメラ目線のひよこ組☆

ブランコ楽しいな♪

真剣な表情！

夏といえばスイカ

LET'S ENGLISH CLASS!

しののめライフ（社会福祉法人憲章会広報誌）2020　NEWS

ユニット型特別養護老人ホーム東雲の丘とは？

まず初めに、ユニット型特別養護老人ホームとは、「ユニット」という十名前後の少人数グループごとに介護を行っていく施設の事です。

介護職員はユニットごとに専任で配置されており、入居者１人ひとりに合わせた手厚い個別ケアを提供します。
居室はすべて個室形式で、共有部分であるリビングスペースを取り囲むように設置されているため、ほかの入居者とコミュニケーションを取りやすく、孤立化を防ぐことができます。

また、介護職員の目が行き届きやすく、アットホームな雰囲気の中で生活できるので、特に介護度が重い方や認知症の方に向いているケア手法だと言えるでしょう。

特別養護老人ホームには、主に「従来型」と「ユニット型」の２つのタイプがあります。
２つの最も大きな違いは、従来型は四人部屋が主流である一方、ユニット型は全室個室となっているという点です。
東雲の丘は沖縄県内で初めてユニット型特別養護老人ホームを平成十七年にスタートさせました。（現在は県内に十五か所程度あります。）

ユニット型の入居者は、少人数グループに分かれて、介護を受けることになるため、スタッフが入居者に合わせたケアがしやすく、プライバシーが保護され、きめ細やかな介護が期待できるといえます。

それに加え、歌会、陶芸教室、水彩画教室、民謡ショーなど、大人数で楽しめるプログラムも実施しております。この特徴は、「自宅にいるような気持ちで過ごせるように」という利用者の気持ちに寄り添っていると考えられるでしょう。入居先をお探しの方は、ぜひ見学へいらして下さい。
皆様のお越しをお待ちしております。

記事　竹越 久泰（統括本部長補佐・社会福祉士）

高齢者はなりやすい!?

足がつる（こむら返り・がらすまがい）時の対処法

「夜に足がつって辛い」「痛い」と利用者の方からよく相談を受けます。足がつる原因や、つった時の対処法を確認しておきましょう。

一般的に足がつる原因としては、①筋肉の疲労、②水分不足、③ミネラル不足、④冷えといわれています。また高齢者においては、筋肉量の減少により血液の流れが悪くなるため、足がつりやすい状態になっていると思われます。

もし、足がつってしまった場合には、つった部位を伸ばしてストレッチしましょう（このとき、必ずゆっくり伸ばしましょう）また、温かいタオルなどで温めるのも効果的です

足がつるのを予防するには、こまめな水分補給、適度なミネラルの摂取、就寝時には足元を温めることを心がけましょう。また、日常的にストレッチを行い、筋肉をやわらかくしておくのも大切です。

ただし、何をしても症状が改善しない場合は病気が原因で足がつっている可能性もあるので、そのときは一度受診してみてもいいかもしれません。

最後に余談ですが、足がつることを「がらすまがい」という地域もあるようですね。利用者の方から教えてもらい、ひとつ勉強になりました。

記事　仲間 笑子（デイサービス機能訓練員・柔道整復師）