

一般財団法人 榛名荘 介護老人保健施設 あけぼの苑

ライフあけぼの

令和5年1月号

No.79



特集1 新年のご挨拶

特集2 口腔ケアの取組

★行事紹介・新入職員の紹介・あけぼのトピック

新年のご挨拶

施設長 南雲俊之



新年あけましておめでとうございます。謹んで、新年のお喜びを申し上げます。

昨年中は、御利用者様をはじめとする地域の皆様には、ご支援とご厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年末、群馬県では警戒レベルは2ではありますが、一日の新規感染者数が3000人を超える状況が続いておりました。そんな中でも私どものあけぼの苑では、入所者様には感染者が出現せず、居宅事業もほぼ休むことなく、継続することができました。これもひとえに、ご利用者様をはじめ地域の方々のご努力と御協力の賜物と感謝しております。

介護事業は、電気、ガス、水道といったライフラインと同様、地域の皆様の生命の安全を守るインフラ事業と考えております。新年となったとはいえ、なお終着点が見えない現状ではありますが、あけぼの苑では今まで以上の決意と注意をもって事業を継続してまいり所存でございます。本年も、更なるご支援とご鞭撻をよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申して新年の挨拶といたします。

あけぼの苑のここがすごい！！

口腔ケアの取組

明けましておめでとうございます。

あけぼの苑では、一般棟(以下、東棟)・認知症専門棟(以下、西棟)それぞれに歯科衛生士が勤務しています。

東棟では、長期利用者様及び短期利用者様に対する口腔(こうくう)ケアの取り組みを個人個人に強化し、ご自宅でもQOL(生活の質)の維持・向上が出来るように促し介入しています。

西棟では、認知症の症状からご自身での歯磨きが難しく、うがい後の吐き出しができなかったり、歯磨きの必要性のご理解が難しい中で、身振り手振りを交えて細かく声をかけ介入しています。

東西棟ともに、口腔ケアを適切に行うことで摂食嚥下(えんげ)(のみこみ)機能の維持、改善や、誤嚥(ごえん)性肺炎のリスク予防につながります。

適切な口腔ケアを実施するために、利用者様一人一人に適した歯の磨き方や安全な入れ歯の着脱(出し入れ)方法等の勉強会を職員向けに実施すると共に随時直接指導を行っています。

その他にも、口腔機能向上と機能低下予防の取り組みとしてお口の体操(口腔体操)も日々行い、楽しく取り組んでいます。

また、苑では歯科検診を始め虫歯の治療が必要な方や入れ歯の調整など、ご本人様・ご家族様と相談したうえで、歯科受診のサポートもさせて頂いています。

自分の力で自分のお口の中を守ること、噛むことの大切さを伝えながら今年も職員と連携しながら取り組んでいきたいと思っております。今年も宜しくお願い致します。

あけぼの苑では口腔ケアの他に口腔体操も歯科衛生士が中心となり職員が一丸となって、毎日取り組んでいます。その中の「パタカラ体操」は、嚙んだり飲み込んだりする力を維持・向上させ、更に脳の活性化やいびきの改善、入れ歯が安定するなどさまざまな効果が得られます。

パタカラ体操のやり方

パ

口を閉じる

口を閉じてから大きく口を開けて発音する

動きの効果

食べ物を咀嚼するときに口からでてくるのを防ぐ



タ

舌を上あごにくっつける

大きさに口を動かすことで、より口の周りの筋肉を使うことが出来る

動きの効果

食べ物を押しつぶしたり、飲み込むときに必要な舌の筋肉を鍛えられる

カ

喉の奥を意識してしめるようにする

食べものを飲み込むとき、食べものが入らないように気管の入り口がしまる

動きの効果

喉の奥をしめる筋肉を鍛えるので、誤嚥を防ぐ効果が期待できる

ラ

舌を丸めるように発声

舌を丸める動きは、食べものを飲み込むときに必要

動きの効果

舌を使って食べものを、のどの奥にまで移動させる筋肉を使う

実際にやってみましょう

「パ」を5回「パ、パ、パ…」 「タ」を5回「タ、タ、タ…」

「カ」を5回「カ、カ、カ…」 「ラ」を5回「ラ、ラ、ラ…」

1文字ずつ「パ・タ・カ・ラ」を5回 3セット行いましょう

自分の力で自分のお口の中を守ること、口腔機能の向上をはかることを目的に取り組んで行きたいと思っています。

本年も宜しくお願い致します。

歯科衛生士 原田 真喜子(東棟)

濱名 早苗 (西棟)

新入・異動職員紹介

新たに、あけぼの苑の仲間となった職員を紹介します。

1 氏名 2 職種 3 特技・趣味 4 一言



- ① 田島 美樹
- ② 看護師
- ③ パン作り
料理

④ 10/1から毎日楽しく仕事させて
いただいています。
これからもどうぞよろしくお願いし
ます。



- ① シンムアン チャイタワット
(タッキー)
- ② ケアワーカー
- ③ 読書
アニメをきっかけで日本
語を勉強しています。

④ 元気に挨拶するように心がけています。
日々の利用者様と楽しくて幸せになろうと思っ
ています。



- ① 豊田 久美子
- ② 介護福祉士
- ③ パッチワークの作
品作り

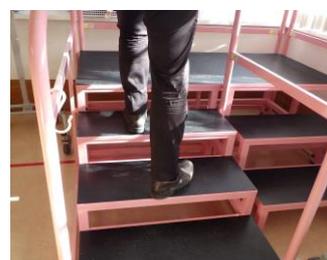
④ 総合ケアセンター榛名荘より12月に
異動して参りました。
笑顔を大切に頑張ります。
よろしくお願い致します。



- ① 外処利子
- ② 准看護師
- ③ お城を見に行く事

④ デイサービス夢工房より 12 月から
異動して参りました。利用者様に居
心地が良いと感じていただける様
に頑張っておりまいますので、よろし
くお願い致します。

東棟ホールに階段昇降練習用のリハビリ器具を導入しました！
導入前は通所リハビリホールまで移動しての実施でしたが、
よりスムーズにリハビリの実施が出来るようになりました！！
ご利用者の皆様も、日々リハビリを一生懸命頑張っております。





西棟 行事紹介



九月【敬老会】

職員手作りの模造ケーキでお祝いしました。職員は全員仮装をし、普段とは違う職員の姿に大変喜んで頂けました。リハスタッフと事前に練習した「ジャンボリーミッキー」のダンスを踊り、大盛り上がりとなりました。



十月【運動会】

お誕生日の方の祝いをしてから、運動会として「玉入れ」を行いました。皆さんカラーボールを持ってやる気満々！職員が持っているかごに一生懸命投げ入っていました。



十一月【芋ほり】

職員手作りのサツマイモで芋ほり大会をしました。大きな芋から小さな芋まで大小様々。当たりのツルには本物のサツマイモも付いていました。見たことない大きなサツマイモに「これは凄い！」と驚かれました。



十二月【クリスマス会】

南雲施設長がサンタクロースに扮して、利用者様全員にプレゼントをお配りしました。おやつは、ゼリーに生クリームをたっぷり絞って、クリスマスケーキのようにデコレーションして召し上がって頂きました。「美味しいよー」と喜んでいただけました。



通所リハビリ 行事紹介

九月行事 『敬老会』

秋晴れの中「長寿の

お祝い」をしました。

職員の仮装大会、のど

自慢大会では、キャン

デイズや光進丸も登



十月行事 『はにわの里

ドライブ』

三年ぶりのドライブ開

催。感染対策をしなが

ら、はにわの里へコスモ

スを見に行ってきました

た。天気に恵まれ、車窓

ハッ、素晴らしい一日

十一月行事 『おやつ作り』

コロナ禍での久しぶりのク

ッキング。衛生面に配慮しな

がら、ホットプレートとホッ

トケーキ用の粉を利用した、



十二月行事 『お楽しみ会』

まずは「数字探しゲーム」。

部屋のあちこちに隠された数字

をみつけ、ラッキーナンバーを

計算。それがプレゼントの番号

になりました。次は、年忘れ





東棟 行事紹介 (R4年9月～)

新年あけましておめでとうございます。今年は兎年です。

寒い季節となり、感染対策の為制限がある中で東棟も様々な工夫をして過ごしてきました。今年も皆様に元気をお届けしていくために職員一同頑張っています。宜しくお願い致します。

9月

敬老会

敬老会では、「ヒ

ゲダンス」や「文明堂カステラ」などの懐かしい楽曲の踊りを披露させて頂きました。利用者様見覚え、聞き覚えのある様子で喜んで頂けました。



10月

ハロウィン

職員はオバケにふん装し、踊りました。利用者様にも仮装して頂き、写真を撮ったり、ゲームをしたりして盛り上がりました。



12月

クリスマス

今回は、ビンゴゲームを楽しみながら利用者様にクリスマスプレゼントをお渡ししました。「楽しかった」などのお言葉を頂き、笑顔あふれる時間となりました。



イルミネーション

今年も年の瀬を迎え、東棟では、ベランダとその周辺に色とりどりのLED電球を装飾し、利用者様には窓越しに幻想的な情景を楽しんで頂きました。



Photo Library

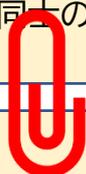




コミュニケーションスタンプラリー 開始

あけぼの苑では職員同士がコミュニケーションを取り合い、お互いを知り、認め合える職場風土を目指し、全職員がお互いに話しをしてお互いのサインをもらってくるスタンプラリーを開始しました。

コロナ禍で職場以外でのコミュニケーションが取りづらい昨今、職員同士の距離が近づき、チームワークも良くなる事を目指しています。



地域に根差した施設 を目指して

あけぼの苑は地域の皆様と供にある施設を目指しています。昨今は新型コロナウイルスの影響から施設に地域の方々を招くようなイベントが開催できずにいます。そこで、地域の皆様が集まるサロンなどにお邪魔して、皆様のお役に立てるような活動をしたいと考えています。

今回は、「はるな梅の会」様の会合にお邪魔する機会をいただき、そこで、認知症をテーマに講演会を行いました。

皆さん真剣にお話を聴いて下さり、最後には質問も活発に意見交換ができました。

少しでも皆様の役に立てたならばよかったですと思います。引き続き、このような活動を行っていききたいと思います。



インスタやってます

インスタグラムに日々の取り組みなどアップしていきますので、ぜひフォローをお願いします。



<発行>

一般財団法人榛名荘 介護老人保健施設あけぼの苑

住所:群馬県高崎市中室田町 2258-1

電話:027-384-8612