

だんだん便り

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

第46号

2021年8月10日

チシマギキョウ



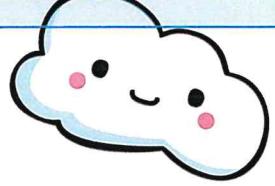
一昨年8月初め、八方尾根を降り始めた時、登山道横の岩壁に咲いていた。ちょうど田の高さで、まるで「また来いよ」と言っているかのように見えた。

イワギキョウかとも思ったが、記憶が曖昧で帰宅後調べてみた。花弁に白い毛が見える。これはチシマギキョウだ。全体に赤紫っぽい。イワギキョウの青紫とは少々違う。

高山植物が一杯の尾根道を友人たちと何気兼ねなく歩くことが出来る日が早く戻ってくることを願うばかりだ。

グループホームわいわい白州・摩利支天

世界でいちばん熱い夏



摩利支天 摩利支天



世界で いちばん 熱くひかる夏



もうこのトキメキ



止めないで♪

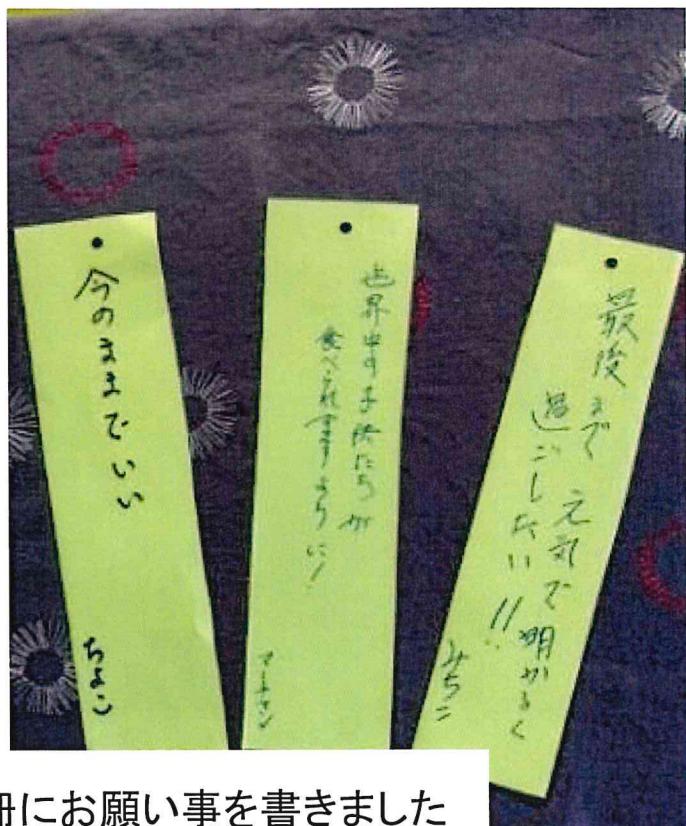
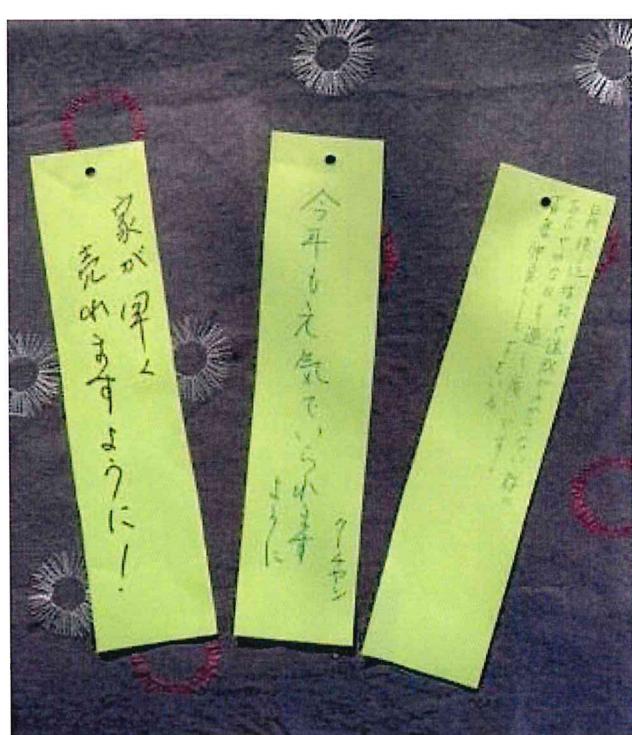
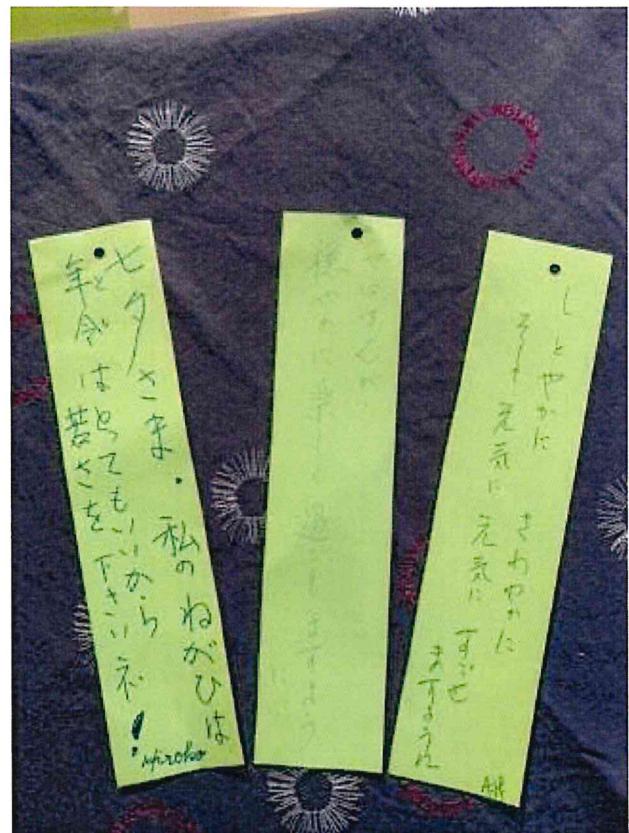


梅雨が明けて暑い日が連日続いております。ご家族の皆様は夏バテや熱中症が気になると思いますが、入居者様の皆様は夏を満喫されております。畑仕事で汗をかき、かき氷とアイスを食べて涼んで、鈴虫のオーケストラや風鈴の音色の演奏を聞きながらの食事やティータイム、これぞ夏だと思うような日々を過ごしております。皆さん花火にお祭りにまだまだやりたい事が沢山あって困る皆さん、今白州に世界でいちばん熱い夏がやってきました。

職員 湯舟康弘

わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

皆さんの願い届け
七夕飾り 素敵に出来ました



皆さんで七夕飾りを作り、短冊にお願い事を書きました

(寄り添いスタッフ 大柴・浅川)

「リハ特化半日デイるんるん」

やりたいことをいつまでも！

はじめまして。今年1月からだんだん会で働いております、理学療法士の坂本稔と申します。普段はあんあんで訪問リハビリ中心に活動していますが、生まれ育ったここ北杜市で地元の皆様とかかわりが持てることに喜びを感じつつ日々を過ごしております。さてそんな私ですが、7月から始まりました“リハ特化半日デイるんるん”の担当することになりました。

今回はその“るんるん”について、いったい何なのか？何をやるところなのか？など少し詳しくお話をさせていただきたいと思います。



理学療法士 坂本稔

『るんるん』ってどういうところ？

『この先も元気にずっと畠に行きたい！』

『コロナで外出もできないし、このまま体が動けなくなるのが心配…』

“るんるん”はそんな希望や不安を抱えた北杜市にお住まいの方が、いつまでも活き活きと過ごせるように、【転倒しない心と体づくり】のお手伝いをするリハビリに特化したデイサービスになります。

デイサービスと聞くと、まだ私には早いかな…と感じる方も少なくないと思いますが、専門のセラピスト(理学療法士・あん摩マッサージ指圧師)が皆様の心身をしっかりとサポートし、自身の健康の維持やチャレンジしたいことに向けての支援をさせていただくので、気兼ねなく利用することができると思います。また午前・午後二部制の半日型となっておりますので、自分の時間も確保しつつ緑に囲まれた静かな場所で落ち着いた気持でリハビリに向かうことができます。



何かわからないことや不安なことがあれば、見学や体験利用も随時受け付けております。

今来られている利用者様は、楽しみながらも一生懸命にリハビリに励んでいます。自身のやりたいことがいつまでも続けられるように、私たちスタッフも皆様と一緒に歩んでいきたいと思っています。一緒に充実した時間を過ごしましょう。スタッフ一同笑顔でお待ちしています。

「リハ特化半日テイるんるん」

リハビリって実際何をするの？

内容は大きく分けて、3つの内容です。

- ①セラピストがそれぞれに合ったメニューで行う**小集団リハ**
- ②心身の状態を整える**リラクゼーション**
- ③様々な機器を使った**マシントレーニング**

小集団リハ

四人一組のグループに専門のセラピストが一名つき、個々の能力に沿った形でリハビリをしていきます。内容は身体機能によっても変わりますが、セラバンドやボールを使った体操、ヨガなど中心に行います。その他にも外を散歩したり、筋力トレーニングやバランス訓練など強度の高い機能訓練なども取り入れています。

リラクゼーション

①徒手マッサージ

身体の気になる部分をあん摩マッサージ師が丁寧にコンディショニングしてくれます。

②足浴

歩行に重要な指先の様子もチェックしながらフットケアを行います。



③ホットパック

温めることで血流を良くし痛みの緩和や筋肉の凝りを緩めていきます。



④メドマー

空気圧を利用して下肢をマッサージします。むくみがある方や冷え性の方にも効果的です。

マシントレーニング

①トレッドミル

外の景色をみながら自分のペースで歩行訓練をおこないます。心肺機能の改善や歩行能力の向上が図れます。



③電動サイクル

座りながら安全にペダルを漕ぐ動作をすることで下肢筋力の向上や関節可動域の維持を図ります。



②ドクターエア(全身振動)

全身に振動刺激が入ることで身体バランスの向上や骨密度の改善などの効果が期待できます。



オレンジサロンわいわい白州・長坂

オリンピックに、コロナ蔓延、熱中症・・・



オリンピックが始まり、テレビでの応援がなにより感染防止になると感じている方も多いことでしょう、高齢者にとって外出には熱中症の不安もあり、いままた大変な時を過ごされているのが現実です。

オレンジサロンわいわいは、現在月に1回（延べ2回）の開催です、受診日と重なったり、ちょっとした用事でもあると参加できるのは2か月先になってしまいます。

家で話す回数が少ないと、話す相手がないこと、笑うことが少ないと、すべてサロンに参加することで解消できます。

だからこそ、毎月参加できることは貴重なことですね。

【7月サロンの様子から】



太古の蓮の花が咲きました。

お隣の越崎市にある芝生の穴山公園の池に、

今年も「大賀（オオガ）蓮」が咲きました。

地元の方が毎年植え替えをして大切に保存している蓮の池です。観賞用としても宗教的象徴としても皆さんに好まれる蓮の花、散策を兼ねて出かけてきました。

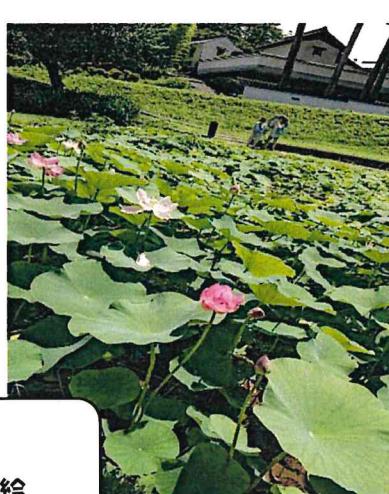
外出することの解放感、外気の中での気分転換、必然的に会話が増え、笑みがこぼれ、勝手に足が動きます。ボランティアと腕を組んでより近くで蓮の花を観賞できたトリハビリ効果満点！

「この花の根があるレンコンけぇ！」（鑑賞・食用の区別はあるようです）想像しがたいですね。「仏さん（仏像）の台座に使われるよね！」「スイレンと蓮の花は違うのけぇ？」（そうなんです、花の茎の丈が長いのが蓮、水面で咲くのはスイレン）、「へえ、毎年植え替えるだけぇ！」（きれいで大きな花を咲かせるためです）

短い時間でしたが皆さん十分楽しんでいただいたようです！！



池の周囲を散策、
ベンチに腰掛けて水分補給



蓮の葉は丸く、睡蓮の葉には
切込みがあります。



プラチナース がんばっています！

知り合いの方から、あんあんを紹介していただきました。今まで病院で働いており、まして健康保険の高齢受給者証を頂く年齢で、訪問看護の仕事が出来るのか、いや訪問を受ける利用者なのか、そんな不安を私自身、あんあんの方にも与えたのではないでしょか。日々学びです

ひとり立ち訪問になってからいろいろなことがありました。利用者・家族に迷惑をかけたこともあります。病院では病気が良くなり退院できることを目標に看護してきました。訪問看護はくらしを整え、家で快適な生活ができるように支援することが役割です。

鞄一つを持ち利用者のお宅に伺い緊張の日々でした。血圧測定でクッションを借りたことがあります。私にはクッションですが、しかしそのクッションは家族には大切な宝物でしたので不快な思いをさせてしまいました。訪問を行い判断、報告、連絡、相談がタイムリーに出来ないこともあり、毎日仕事が終わるとホットしますが、大丈夫かな、良かったのかなと思う日々です。訪問看護の心得・まずは冷静に事実を確認する・思いこまない・解釈をくわえない・誘導しない・とりあえず利用者の人生の伴走車であり続ける。振り返り、学びの毎日です。



浅見所長と丸茂由紀子さん

地域看護センターあんあん 丸茂由紀子

家族の出来事

20年前に、実の妹は43歳で訪問看護を受け、家族に見守られながらなくなりました。亡くなる少し前に点滴50ccを入れたとき、急に呼吸状態が悪くなり点滴をやめると落ち着きました。また耳は最後まで機能しているお話を聞きますが、微動ともしなかった妹に耳元で話すと表情が出てきました。このことは今でも看護しながら思うところがあり、今も役立っており、また当時の訪問看護に感謝しています。

訪問看護の魅力

訪問看護は、一言で大変と言葉に出てしまいますが、こんなに頑張って看護している方々がいる、なんてステキで素晴らしい仕事で尊敬しかありません。どこのステーションも人材が不足していると伺いますが、訪問看護は魅力的な仕事であり、私は病院看護だけでなく、訪問の仕事に出会ったことは幸せです。より多くの看護師に訪問看護の仕事を目指して頂ければと願っております。

訪問後は、利用者家族からありがとう、気を付けてとお声をかけられた時は反対に元気をいただき、ありがたく、幸せなことだと思います。

浅見所長はじめ、内田、天野と一緒に丁寧な学びの多い職場で少しでも力になれるように、あまりゆっくりでも年が年ですので進んでいけるようによろしくお願ひ致します。

information

福祉の現場から高校1年生に伝える！

市内にある北杜高校において、進路選択にあたり、職業観や仕事内容などを学ぶ「産業社会と人間」の授業に卒業生でもある法人職員2名が講師を務めました。グループホームわいわい白州の大久保利恵さんと定期巡回でてくてく24の立花みなみさん。介護の仕事や市内にある職場を知つてもらういい機会となりました。

てくてく24
介護現場

2021.7.19

介護現場からの魅力発信

- ・自己紹介
- ・介護を仕事にした理由
- ・グループホーム
わいわい白州
- ・新しい可能性

グループホーム わいわい白州 大久保利恵

高校時代は部活動に邁進の日々。福祉の仕事との縁は、馬の出産と死、世話、そして福祉に関わる家族の影響を受けて福祉の道を進んできたこと。今、目の前に高齢者の方の嬉しそうな笑顔、日々新しい生活を立て直しながら暮らしていくことにかかわれることに感謝と感動をし、仕事としてだけでなく人として楽しく学び続けていることをお伝えしました。



てくてく24
介護現場

訪問介護支援の様子



はじめは不安でしたが、想像以上に高校生が真剣に聞いてくれたことがうれしかったです。介護という仕事はあまりいいイメージをもっていないかもしれません。なので実際に自分のしていることを伝えられる場は大切でありがたいと思い精一杯お話しさせていただきました。



一般社団法人大んだん会

〈長坂事務所〉

- ・法人本部 0551-45-9566
- ・地域看護センターあんあん 0551-30-7505
- ・定期巡回でてくてく24 0551-30-7787

408-0035 山梨県北杜市長坂町夏秋 918-5

〈小淵沢地域〉

- ・わがままハウス山吹 0551-45-6323

408-0044 北杜市小淵沢町 10123-2

〈白州地域〉

- ・グループホームわいわい白州 0551-30-7566

408-0315 山梨県北杜市白州町白須 1023

〈オレンジ館（長坂上条）〉

- ・オレンジデイほかほか 0551-30-7509
- ・リハ特化半日デイルンルン 0551-30-7509
- ・訪問介護にこにこ 0551-30-7509

・オレンジサロン長坂

408-0021 北杜市長坂町長坂上条 436-4