

すこやか通信
秋号 (第17号)
 発行責任者 青木 日出喜
 発行 介護老人保健施設すこやか
 〒233-0016
 横浜市港南区下永谷5-81-18

「すこやか」 食事ケアの取り組み

要介護状態における高齢者の支援として、筋肉の衰えを防ぐことや認知機能を低下させないことが挙げられますが、その他にも経口摂取（口から食べる）機能を維持することが求められます。

経口摂取が困難になる原因として、加齢に伴う神経・筋疾患及び認知症の発症・進行をはじめ、脳血管障害による麻痺等の後遺症が挙げられます。咀嚼機能（噛む）及び嚥下（飲み込む）能力が減退することにより、摂食・嚥下機能障害が生じる恐れがあります。

摂食・嚥下機能障害により、必要栄養量の摂取困難による低栄養や、食物が気道に入ってむせる「誤嚥」、その状態が悪化することにより「誤嚥性肺炎」を発症する可能性も高くなります。

摂食・嚥下機能障害は、医学的には低栄養ならびに誤嚥性肺炎の元になるほか、人間の欲求としての“口”から食べる楽しみさえも奪ってしまいます。

摂食・嚥下機能障害の克服には、その方の残存機能に合わせた食事形態を用意する必要があり、すこやかでは、その方の咀嚼状態に合わせて、食物を細かく刻んだり、ペースト状にして提供するほか、低栄養状態の方には、必要に応じて栄養補助食品を取り入れた栄養強化に努めております。

また、窒息や誤嚥を防止するため、食事の際にはお一人お一人に合った姿勢の介助を行っております。

言語聴覚士、管理栄養士ら、ケアにあたる職員が協力して、ご利用者様の嚥下機能の状態把握と維持向上に努めており、単なる栄養摂取ではなく“口から食べる”“食事を通して”味わう楽しみ”を継続出来るよう今後も支援させていただきます。



空調・照明改修工事のお知らせ

すこやかは、開設から16年目を迎えたため、今回、省エネ化を兼ねて全館の空調・照明設備の交換作業を実施することが決まりました。

作業期間中、空調設備を停止する他、騒音・振動の発生、停電作業、駐車場の使用制限等、ご不便をおかけすることになり誠に申し訳ありませんが、皆様に快適にお過ごし頂くためご理解とご協力のほど宜しくお願いいたします。



工事期間：10月13日(金)～12月6日(水)

※ 詳細については順次、掲示等でお知らせいたします。

- 今号のピックアップ
- ・『すこやか』 食事ケアの取り組み
言語聴覚士・管理栄養士より
 - ・空調・照明改修工事のお知らせ
 - ・第16回 すこやか納涼祭
 - ・平成つれづれなるままに
 - ・ボランティア募集
 - ・編集後記



施設概要

- ◇一般棟 3F：50床 4F：50床
- ◇認知専門棟 3F：20床 4F：20床
(各階ショートステイ受入れあり)
- ◇通所リハビリテーション 1日30名

TEL. 045-821-6600 / FAX. 045-821-8500

◆ ご入所・通所リハなどのご相談は、施設相談員にご連絡ください。



2017 summer carnival 納涼祭 in SUKOYAKA



職員による「よさこいソーラン節」

記録的な長雨を観測し、晴天に恵まれない夏でしたが、8月27日の納涼祭当日は夏空の中で開催することが出来ました。

ご利用者様に、施設内で夏祭りを実感して頂けるよう、4月の行事委員会から構想を練り、例年好評を得ている職員による「よさこいソーラン節」をはじめ、今年は初めて、プロのバルーンパフォーマーを招いてのショータイムを企画しました。

業務の合間を縫って「よさこいソーラン節」の練習を重ね、当日は皆様からアンコールを頂いたにも拘わらず、踊り手の体力の消耗激しく、皆様の要望に応えられず、誠に申し訳なく思っております。

当日に使用する物品の買出しやゲームの景品作りをはじめ、前日は多くの職員が遅くまで残って、会場準備や内装の飾り付けを施し、職員が一丸となって無事に納涼祭を終えられ、本当に良かったと思っております。

最後に、当日ボランティアとしてお手伝い頂きましたご家族をはじめ、盆踊りの下永谷華の会の皆様、当日出席下さいました方々に感謝申し上げます。

介護老人保健施設すこやか 行事委員会





バルーンパフォーマー「おんちゃん」

名前の由来は「音楽が大好きだから」
だそうです！



ステージでは、ツイストバルーンを
自在に操り、何が出来るかを皆さんに
予想してもらう形で、和やかな雰囲気
に包まれていました。

ハート、動物、花のバルーンができあがると、お子さ
まにプレゼントしてくれ、作品を手にして喜ぶお孫さん
を見て、ご利用者様の顔もほころんでいました。

「おんちゃん」は、埼玉を拠点として主に関東周辺で
活動されており、東戸塚の商業施設のイベントにも出演
された経験があるそうです。

帰り際、「一緒に写真を撮って欲しい」と参加した、
お子さまからのリクエストがあったとき、私服からス
テージ衣装に着替えて、お子様とポーズをとる姿をお見
かけしました。

ステージの外でも参加者の満足を最優先にされる、心
優しい方でした。



デイケアとリハビリのスタッフは
浴衣姿で、ゲームコーナーを盛り
上げました！！



東京音頭・炭坑節・花笠音頭などの、盆踊りの定番曲が、老健すこやか納涼祭メイン会場で流れる中、
「下永谷町内会・華の会」の皆様の振り付けを参考にしながら、ご利用者様や職員も交えて、皆で輪になっ
て愉しく踊る事が出来ました。

元々は、豊作祈願や先祖供養が、盆踊りの由来と言われておりますが、今では娯楽を目的として、地域住
民同士の親睦を図る夏の年中行事として、定着しております。

納涼祭の開催時には、毎回ボランティアで参加して頂き、会場を盛り上げて下さる「下永谷町内会・華の
会」様ですが、代表の方は、ハーモニカ演奏のボランティアにも来所して頂いております。

老健すこやかの運営にお力添え頂く、地域の皆様の思いを大切にしながら、ご利用者様がより満足される
納涼祭を目指して行きたいと、改めて実感致しました。



平成つれづれなるままに --- 通勤途中つれづれ 朝夕の沈黙 ---



施設長 津田征郎

私は、老健の施設長であり、世間的には“後期高齢者”とも呼ばれる。毎朝、7時7分に自宅を出てバス停に向かう。そこには毎日略同じ顔ぶれが並ぶ。一年中マスクをする若い男性、女子高生、その父親、その他数人といった具合だ。互いに挨拶し、時節の会話を交わすのは、名前は知らないが住宅地の路地から出て来る1人の男性のみであり、他の人達はただ黙って立っている。



バスの到着を待つ列は、停留所ごとに決まりがあるようで、バスが来る方向に並ぶバス停。反対方向に並ぶバス停。その時々でバラバラなバス停。いつ、誰が決めたのか不思議である。その規則を壊す人もいない。バス停の顔ぶれと同じく、眼前を走り過ぎるナンバープレートも略同じである。座席はガラガラなれど座らない人も多い。私が、毎日決まって左の先頭に座るように、座席、吊革、其々略決まった位置につく。次のバス停でも、その次のバス停でも毎日略同じ顔ぶれが乗り込んで来ては、同じように略決まった位置につく。互いに挨拶などせず、終点まで同じ状態が続く。いつもの顔を見かけない日は、あの人はどうしたのかと一瞬考える。が、電車に乗り換えるまでには忘れてしまう。

車内で聞こえるのは停留所名や広告の類の所謂“音声”であり「奥へ詰めて下さい」という運転手のスピーカー越しの声が聞けるのも、よほど混雑した時くらいだ。毎朝同じような光景が日本中にあるのだろうと想像する。車内は相変わらず沈黙が続き、毎日略同時刻に駅前のロータリーに到着する。

定期券をかざしてバスを降り、駅の改札口に向かう。いつもと同じ光景が続く。近所の床屋の店主が旗を持って、店の宣伝をする郵便ポスト脇の光景。小学生が親と一緒に待ち合わせしている改札口脇。通勤、通学の人波が改札へ流れ込み、上り下り其々、左右の階段に向かう人の流れ。

いつもと同じ乗車位置に立つと、やはり殆ど同じ顔ぶれが並ぶ。しかしここでも話をする人はいない。不思議な沈黙だ。列車に乗り込み、席に着くと扉の脇には略同じ人が立つ。途中の駅から乗車して来る顔ぶれも略同じであるが会話は聞こえて来ない。小学生、中学生、高校生も乗車してくるが、皆沈黙である。

降車駅は駅ビルになっており、飲食店から食欲をそそる極めて良い匂いが漂う。この駅で降車する人の多くは反対ホームに来る特急電車に乗り換える。日本の鉄道は正確な運行で世界的にも有名だが、私がホームの階段を下り始めるのと同時に特急電車がホームに入ってくる。バスターミナルへの途中、階段を降り、改札口を通過して行く女子高生数人の賑やかな会話とすれ違う。

バスの乗車時間は約20分。車内では星座占いの映像が流れる。占いなど信じない私だが自分の星座「山羊座」の運勢には、つい視線を向けてしまう。きっと、他の乗客も同じであろう。

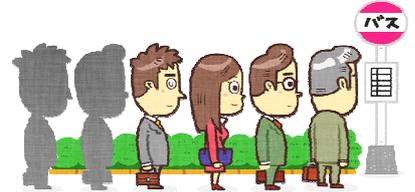
ある学校前のバス停で教員や生徒が降車する。家庭の躰か、学校の教育が良いのか、騒いでいる場面に遭遇した覚えがない。生徒らが「有り難う御座いました」と言って降りて行き、運転手が「行ってらっしゃい」と返す。こんな応答を時折目にし、にわかに心地よい朝となる。

私は、勤務先近くにある高校の生徒らとともに下車する。すこやかへは程無く到着するが、この間にも同じ顔ぶれとすれ違う。手を繋ぐ男女の高校生。女生徒の荷物を持つ男子。一面羨ましい。

数年前、幼稚園児だった子が小学生となったのだろう。母親がその子に手を振って送り出す。振り返って手を振り応える子供の姿は同じようだが、夏休みを終えると、母親の姿を見なくなった。子供の成長に月日の流れを感じる。

通用口から入り打刻すると、時間は略8時17分前後。通勤途上にすれ違った人達も職場や学校に到着し、其々の仕事や授業の準備をしていることだろう。

一日の勤務が始まり、私は白衣に着替え、机に向かう。パソコンを起動させダウンロードした音楽を流す。自販機で買った缶コーヒーを飲みながら、9時の回診時間まで書類に目を通す。



午後5時半に勤務を終え、打刻し、職場を後にする。いつものバス停に向かい、いつものバスに乗るが、帰り道の様相は出勤時と異なり、バス停で待つ人達は毎日同じではない。ただ一人の女性が同じバスに乗るが、近くで仕事をしている方なのか、それを知る由もない。彼女は途中の停留所で降りる。駅に着き、午後6時台の下り電車に乗り換えても、最寄駅から自宅までのバスの車内も、朝と同じ顔ぶれに会うことは殆どない。ましてや朝、自宅前のバス停からの乗客と会うことはまず無い。

こうして一日、人との出会い、別れが沈黙の状態が始まり、沈黙で終わり、明日に繋がる。

ボランティア随時募集中！ お気軽にご相談下さい。



よこはまシニアボランティア事業の登録施設です。

楽器演奏や習字など趣味を活かしたものをはじめ、お話相手でも構いません。

相談員 山本まで



編集後記

老健すこやか夏の恒例行事『納涼祭』を中心に取上げました。当日の写真から掲載するものを選定するとき何枚か印象的な写真がありました。ゲームに夢中になっている真剣な表情。ご家族と楽しそうに談笑される姿。半被を着た職員と笑顔で写る面々。

普段は事務所で勤務しているので、ご利用者様と接する機会が限られていますが、納涼祭当日や紙面の編集を通じて、皆様との距離が少し近づいた気がして、嬉しい気持ちになりました。