

チギリタイムズ

ら月号 The Chigiri Times

「本来の力を引き出す技術」

介護士 橋詰 謙治

今回は千両荘の介護技術についてお伝えします。

千両荘で日頃から使われている介護技術は、実は世間で一般的に使われているものとは少し違います。専門学校などでも習いません。楽ワザ介護というものをスタッフが強し、日頃の介護に使用しています。

楽ワザとは、お年寄りの本来持つ力を引き出す介護技術です。目の前にいる方が、自分で座り替えるとしたら、どのような動きになるのか。その動きを行う際に、ちよっと足りない筋力や忘れてしまった動き方を、その方その時に合わせて介護者が補う形で介助します。一方的に移乗するのではなく、ちよつと良い具合に力を出し合う感じですよ。そうすることで楽ワザという名前の通り介護する側もされる側も楽ができるのです。

ですが、楽なだけが楽ワザではありません。前述したように、力を引き出す技術です。認知症や寝たきりの生活によって、忘れてしまった起き上がる動作や立ち上がる動作などを、日々の生活の中で自然に繰り返すことで、徐々に思い出し、あるいは新たに覚えられ、少しずつ自力でも再び行えるようになることを取り戻せます。実際に、長い入院生活によって寝たきりとなり、座ることすらできなくなった方々が、自分の力で立ち上がり、オムツではなくトイレで気持ち良く排泄され、車椅子などで好きな所へ移動される姿を、幸いにも私たちスタッフはこの楽ワザのおかげで何人も見る事ができています。自力で行えることは、自信を取り戻すことにも繋がります。諦めていた今までの生活習慣ややりたいこと、行きたい場所、食べたい物や、

会いたい人を口に出してくれるようになります。その口に出された願いや希望を、施設に入所したから諦めるのではなく、施設に入所しても諦めずに叶えられるよう援助することが、私たちの目指しているものです。技術だけ学んでもお年よりを元気にできるわけではありませんが、その手助けになると信じています。ですが、私たち千両荘は少しでも多くの方にこの技術を知って頂きたいと考え、毎月施設で、また、ご要望の際には外部でも勉強会を開いております。在宅で介護に携わる方にも大変役立つ技術ですので、興味のある方はぜひご参加ください。また、在宅での困難ケースや介護方法など、いつでも気軽に相談ください。まだまだ私たちも未熟ですが、共に学んで一人でも多くの方の力を引き出し、元気にできたらと思います。勉強会で皆様とお会いできることを楽しみにしています。



入浴技術勉強会

毎月第2水曜日 17:45~

トランス勉強会

毎月第3木曜日 17:45~

～新人職員紹介～



介護士
天野七星

この春から、千両荘に仲間入りしました。
まだまだわからない事だらけですが、早く仕事を覚え
られるようがんばります。よろしくお願いします。

4月からB1フロアーに所属となりました。何の取り柄
もなく頭も悪いですが、馬車馬（ばしゃうま）の如く
働いていきたいと思えます。よろしくお願いします。

今まで病院勤務をしてきま
した。特養は初めてで分か
らない事ばかりです。色々ご
迷惑をおかけしますが、よろ
しくお願いします。働くママ
仲間作りたいです。



看護師
鈴木真弓



介護士
土田康太

～お花見～



きれいだ
なあ～♪



みんなで
記念に写
真を一枚
♪♪♪

今年も桜がきれいに咲きましたね～
千両荘ではフロアーごとに佐奈川の川沿い、市役
所の桜トンネル、宝円寺のシダレザクラに行っ
てきました。

桜トンネルでの屋台めぐりは、いろいろな物を
食べることができ満腹になりました。写真は利用
者さんが食べていた「じゃがバター」をパシャリ
と撮らせていただきました。

また来年もきれいな桜を見に行きましょうね♪♪



～回転すし食べ放題～



美味しい食事



お誕生日

おめでとうございます！



4月 堀田頼子様(88歳)



4月 西脇ツヤ子様(89歳)



5月 加納キミ様(91歳)



誕生会の様子♪



満開の桜の木の下でハイポーズ



新しい利用者さん
楠 圭二様



よろしくお願いします。

個別機能訓練



ちぎりそう

デイサービスセンター

ゆうゆう



今年のお花見は、初めての試みで昼食を回転寿司屋でお好きな物を食べて頂きその後、満開の桜の下で記念撮影。場所を移動してデザートを食べるフルコースを計画しました。楽しかったと素敵な笑顔で話されていました。日程、天候不順の為、全員の方をお連れすることができず、申し訳ありませんでした。今後は、外出の機会に皆さんに喜んでいただけるようなプランを考えていきます。楽しみにしていってください。

こんにちは!!!

ナースのおはなし

今年1年担当することになりました。

ミンホ大好きナースです。またと思わないでくださいね。宜しくお願いします。

私は4月初めに韓国の釜山に2泊3日の旅行に行ってきました。

スケジュール満載でよく歩きました。旅行も体力がいるものだなとつくづく思いました。桜が満開で花がぼんぼりのようでとても綺麗でした。桜並木があちらこちらにあってすばらしいお花見ができました。

ツアーでしたが、60代のご夫婦が多かったです。仲良しでいいですね。

花よりだんごのだんごですが韓国の屋台は、すごい数で日本では考えられないほどでした。

旅行は、現実を忘れて楽しめますね。

年齢と共にからだに変調が現れ、辛さも出てきますが、毎日少しずつストレッチをしてからだを柔らかくし、生活を楽しみましょう。



スティック春巻き



ちぎいさん家の
お料理便り

超簡単

春巻きは油で揚げますが、春巻きの皮を半分にする事で、油で揚げなくてもフライパンで焼くだけで、パリッとした春巻きが食べられます♪♪ スティック状なので食べやすいですよ♪♪

～材料～

- ・春巻きの皮
- ・ひき肉

A・たけのこ

- ・にんじん
- ・しいたけ

B・塩コショウ

- ・しょうゆ
- ・油

C・小麦粉、水(のり)

～作り方～

- ① Aの野菜をみじん切りにする。春巻きの皮を半分にする。
- ② ひき肉にBをませ①の野菜を入れる。
- ③ 春巻きの皮に具をのせ、棒状になるように巻き、両端と巻き終り3辺にCの、のりを塗りとめる。
- ④ フライパンに油をひき、焼き、春巻きを入れる。焦げ目がついたら出来上がりです。

編集後記 皆様こんにちは、花見は行きましたか？私は行くことが出来なかったので、車の中から桜を眺めました。今年もキレイに咲いていましたね～来年こそは、花見に行きたいです。

新年度、生活に変化はありましたか？私は弟が名古屋へ就職しました。部屋がひとつ空き少し寂しく感じますが、頑張ってもらいたいです。私も負けずに頑張ります。

P・N小餃子