

洗心荘通信 2004 新春号



新年あけましておめでとうございます。



旧年中は利用者ならびにご家族の皆様、地域の皆様、ボランティアの皆様
様にひとかたならぬご高配を賜り、職員一同深く感謝しております。おかげさまで
利用者の皆様と明るく新年を迎えられたこと心から御礼申し上げます。
本年も相変わらず、よろしく願いいたします。皆様のご健康とご多幸をお祈り
申し上げます。 上條



2004年洗心荘元旦の朝は・・・



大晦日の夕食には写真のようなおせち料理と年越し蕎麦が出されました。鰯、ちらし寿司、筑前煮、紅白のかまぼこ、栗きんとん、寒天等。ボリュームも味も満点でした。元旦の朝、今回初めての試みとして起床時間を1時間遅らせて7時半起床にしました。洗心荘では毎日六時半起床になっていますが、ユニットケアをにらんで、元旦の朝くらいゆっくり起きよう、という試みです。いつもの習慣なのか、6時過ぎには目が覚めている利用者の方も何人が居ました。



7時半の起床時間になり昨日用意した上着に着替えました。更衣をしている間に雲の間から初日の出が顔を出しました。手を合わせる利用者の方もいらっしゃいました。ゆっくり洗顔を済ませ、食堂に集まり、まず新年の挨拶の後お屠蘇で乾杯。その後、給食の方が用意してくれたあつあつのお雑煮をいただきました。



人によってはお餅を食べやすいよう小さく切ってもらい、全員がおいしくいただくことができました。お屠蘇が効いてきたのか赤い顔になる方もいらっしゃいました。いつもと違うリズムで時間をもてあました感じの方もいらっしゃいましたが、ゆっくりした朝を過ごせたように思います。



12月27日 正月餅つき



「よいしょ~!!!」
利用者さんもカー杯
つきました



12月27日11時より餅つき会が行なわれました。利用者さんは朝から餅つき会を楽しみにしていました。時間が近づくと、利用者さんは「おいしいお餅が食べたいね」「もうすぐお正月だね」と話をしながら、会場に集まってきました。今年の餅つきは、洗心荘一の力持ち？久保寺介護士が活躍してくれました。利用者さんにおいしいお餅を食べてもらいたいと利用者の「よいしょ、よいしょ!!!」という掛け声に合わせ力いっぱいつきました。利用者さんも餅つきに参加され、利用者・介護者協力して楽しい餅つき会になりました。昼食に搗きたてのお餅が出され、利用者の皆さんは「すごくおいしい」「力がはいつていたからすごく弾力があるね」とお餅を味わいました。

ら、会場に集まってきました。今年の餅つきは、洗心荘一の力持ち？久保寺介護士が活躍してくれました。利用者さんにおいしいお餅を食べてもらいたいと利用者の「よいしょ、よいしょ!!!」という掛け声に合わせ力いっぱいつきました。利用者さんも餅つきに参加され、利用者・介護者協力して楽しい餅つき会になりました。昼食に搗きたてのお餅が出され、利用者の皆さんは「すごくおいしい」「力がはいつていたからすごく弾力があるね」とお餅を味わいました。

ユニット茶会 ~薄焼き作り~

今回、ユニット茶会で薄焼きを利用者の方達と一緒に作りました。作り出すまでも様々な会話があり、ワクワク感がありました。いざ、焼き始めると甘く美味しそうな匂



いと目の前で作っている楽しみがあり話題も以前に作ったことがあったなど、当時のことを話され笑顔を見ることが出来ました。目の前で一緒に何かを作り味わうことでより楽しい時間が過ごせました。私自身、ユニット茶会に参加し、とても良い時間が過ごせ利用者の方の新たな一面を見ることが出来ます。今後も普段から利用者の方とのコミュニケーションを深め、こうしたユニット茶会、昼食など一緒に楽しみが過ごせていけたらと思います。

クリスマスの一ヶ月ほど前から玄関や居室入り口などにクリスマス気分を盛り上げる飾り付けがなされ、12月下旬の洗心荘はクリスマスムード一色になりました。12月24日、毎年恒例となったクリスマス会が行われました。

今年はユニットケアを意識し、一階、二階別々の会場で2ユニットが合わさった程度の人数で行われました。このような形にしたおかげでボランティアや職員、利用者同士の横のつながりが見えたクリスマス会だったように思えます。それぞれの会場で「聖この夜」や「ジングルベル」等の歌を歌い、「メリークリスマス！」の合図でクリスマスケー



キとシャンパンをいただき、心もお腹も満たされました。日頃の行事はステージのよう

なものがあり、利用者もボランティアも職員も前のステージに向かい



に並び、進行内容をひたすら見つめるものです。今回の形式はテーブルを囲み向き合ったため進行の中にも利用者同士が話をしたり、お互いを心配して手を掛け合う機会も生まれました。そういう相互関係こそが気持ちに張りを与え、生活する活力になっていくのではないだろうか、と思われま

す。個別ケアが重視され、個室化が進むなか「誰かいないかな？」とパブリックスペースに人を求めて出てくることが出来るような人間関係を築いていくことも今後課題になってくるのではと思います。このような雰囲気の中で行われたクリスマス会、自然と利用者の顔に笑顔がこぼれた気がしました。

医務室便り

『脳梗塞』・前触れを見逃すな！

これらの症状は警告サイン

- ろれつが回らない。言葉が出なくなる
- 片方の手や足の力が入らなくなる
- 片目が見えない、視野が欠ける
- めまいや頭痛がする
- 言葉が分からなくなる



脳の血管が破れたり、詰まったりして起きる脳卒中。三大死因疾患の一つですが、脳卒中の6割以上を血管が詰まる脳梗塞が占めます。

心筋梗塞と異なり激しい痛みを伴わないため、つい病院へ行くのも遅れがちですが、治療が遅れるほど死や後遺症へと直結するだけに注意が必要です。多くの場合は突発的に発症しますが、時に一過性脳虚血発作（TIA）と言う前触れ症状が見られます。（24時間以内に消失する発作）すぐ症状が消えるために軽視されがちですが、本格的な脳梗塞を近い将来起こす可能性があること知らせる貴重な警告サインです。多くは数分から15分ほどで症状が治まるため、重大な問題と考えずに放置してしまう人が多く見られますが、この発作を経験した人の30%がその後、5年以内に脳梗塞の発作を起こすことから前触れ症状と言われています。

脳梗塞になり、脳の細胞が死んでしまえば治療法はありません。脳梗塞は予防が第一でTIAの段階で治療を始めておけば脳梗塞の大きな発作を起こさずに済む場合が多いのです。特に高血圧症や高脂血症、糖尿病などの危険因子を持つ人は、すぐに専門医の受診をしましょう。

