



# Ayase River Times

みんなで 「ほっと、いっしょに、いきいきと」  
 ～安心・信頼を大切に 共に考え・学び お互いの自己実現を目指します～

あいのわ福祉会

## < 施設長より >

平成23年度綾瀬あかしあ園では、利用者さんの日中活動に入浴を取り入れることになった。入浴による心身のリラックスとほんの少しでも介護者の負担を軽減できればという目的で開始する。当施設に通所する利用者さんの殆どは、重度障がいのため全介助の入浴介助が必要である。とはいえこの入浴活動は、平成19年春まで短期入所で使用し、今は未活用となっている既存の入浴設備を活用するので設備投資がないというのがミソである。

入浴活動は、他の活動と同じで希望制である。開始に当たって、利用者52名中男性18名、女性10名の合計28名のご希望があった。やはり男性利用者さんの方が体格が大きいためご家庭での入浴にご苦労が多いのではないかと考えられる。1週間の間に男性入浴日と女性入浴日を各々1日設け、1日に5人程の利用者さんに入浴をしていただく。月に一人2回程の入浴回数である。介護者の負担軽減と申し上げるにはささやかな回数で申し訳ない。当施設の利用者さんの通所時間帯は、足立区で用意していただく通所バスの中でも早い時間帯のため、午前9時から午後2時半頃の間である。そのためどう考えても入浴活動は午前9時半頃頃から11時半頃の時間帯に制約される。朝からの入浴になってしまうが、そこは温泉に行ったと思えば「贅沢な朝」ということになるので利用者さんにはそう考えてもらいたい。発想の転換が大切だ。

入浴介助は、同性介助。2時間で5人の利用者さんの入浴に対応するのは、毎回3人の支援員という設定である。5月からの入浴活動開始を前に支援員による入浴介助勉強会を実施した。入浴活動を担当することになった3人の職員が入念に企画、準備していた。利用者役の支援員と介助者役の支援員に別れ、介護福祉士養成の介護技術教科書のコピーを片手に全体の手順を確認し合った。湯温度の確認、身体の洗い方、身体の向き、タオルの使用方法、リフト使用の場合の注意点、次に入浴する利用者さんを電話で呼ぶタイミングまで流してみた。実際には、利用者さんの障がい状況は個々に異なるため個別の手順が必要となる。当施設の生活介護事業に入浴活動を取り入れるために、昨年秋から生活介護事業で入浴を実施している施設に見学に行ったり、考えられる課題について話し合ってきた。支援員は、練習も真剣だ。利用者役の男性支援員はリフトで湯船に降ろされた。いろいろな意見や質問も飛び交う。見ながら楽しんでいるのは私だけのようだった。年1回実施される宿泊行事では、各ご家庭での入浴方法を聞き

取り実施してきたが、通常の活動として入浴を採用するということとなるとプロ意識が湧いてくる。新たな検討課題も明らかとなった。あと1回、今度は利用者さんのご協力をいただきブレ入浴活動を4月末に実施する予定である。

さて、利用者さんは、湯船でいい笑顔を見せてくださるか、表情を引きつらせてしまうか。また、この入浴活動が、どのような形で発展するのか、そうでないのか、これからである。  
 (太田 記)

## < 事務室より >

3月31日に山中事務長が退職されました。今までずっと事務長といっしょに働いてきた私は不安でいっぱいです(～;)事務室では5月連休明けに行われる監査の決算準備で大忙しです。老体にムチ打って頑張っています(@\_@;)今年度からは上野事務員と女性2人事務室で皆さんをお迎えます(\*^\_^\*)少し無理はありますが～受付嬢も勤めますのでよろしく願いいたします(笑)  
 (高原 記)

## < 保健室より >

3月11日の大地震後も、ほぼ毎日のように余震が続いて何とも落ち着かない日々ですが、皆さんいかがですか？春はともかく体調を崩し易い季節です。特に精神面で…。新年度、新学期も始まり、緊張を強いられることもあって余計ストレスがかかりますからね。

そんな時に効く対処法があります。それは「深呼吸」です。基本は鼻から吸って鼻から吐くですが、無理ならば鼻から吸って口から吐くでかまいません。この深呼吸は「吐く」ことに気持ちを集中させます。おへそのあたりにある空気を全部出すような気持ちで、ゆっくり吐いて、吐いて、吐き切ります。そうすると、身体は自然に息を吸いたくて大きく胸を広げます。この時焦らずにゆっくり、ゆっくり息を吸います。3～4回繰り返して、普通の呼吸に戻ります。つとめて、ゆっくりゆっくりやることを心がけて下さい。「疲れたな～」「イライラするな～」と思った時に是非試みて下さい。意外と効果がありますよ。  
 (宇野 記)

## < 2F にここにグループより >

今年度は昨年度と変わらないメンバーでスタートしました。昨年度以上に楽しい1年にしていきたいと思えます。

先日、「春季大運動会」を行いました。ラジオ体操から始まり、綱引き、大玉送り、リレーを行いました。リレーでは、思わぬタイミングでの写真撮影やボールによる妨害で大どんでん返しがあり、白熱した展開となりました。  
 (橋本匠 記)



※2Fにこここグループ「春季大運動会」の様子より。ハチマキをしてバトンを持って…



## < 3F ゆいま〜るグループより >



春の訪れを感じる今日この頃、やっと過ごしやすい季節がやってきましたね！  
 ゆいま〜るグループでは新年度を迎え3名の方が入所されました。改めてご紹介します。  
 塚 宗子さん・・落ち着いた雰囲気のととも女性らしい方です。  
 山崎 猛さん・・元気いっぱい。人とのコミュニケーションをとることが大好きな方です。  
 小田野光稀さん・・笑顔のととも素敵な方です。  
 ゆいま〜るグループは利用者さん16名支援員11名の計27名で楽しく賑やかに活動を行っています。皆さんどうぞよろしくお願いたします。(松山 記)



## < 4Fグループより >

「計画的停電」「節電」「余震」と暗いムードの中、4Fグループの皆さんは明るく元気です。  
 4月4日から新年度最初の通所が始まり、4月6日の午前中に行われた「入所式」に参加した後は、今年度の新しい係活動を定める話し合いをしました。皆さん新しい係活動に意欲満々でした。午後の「レクティブ」の時間は「四つばいリレー」で盛り上がり楽しみました。今年度もチークワーク抜群、元気いっぱいの4Fグループです。注)「レクティブ」とは身体を使ったレクリエーションことです。(橋本祥 記)

※「四つばいリレー」の様子です。レイのたすきを引き継ぐため一生懸命がんばりました…



## < 全体行事より >

4月6日に「入所式」が和やかな雰囲気の中行われました。今年度は3名の新利用者さんをお迎えしました。みなさん入所おめでとうございます。これから園の活動に早く慣れて、みんなで「ほっと、いっしょに、いきいきと」過ごしていただきたいと思います。(橋本祥 記)



## ボランティアさん募集



綾瀬あかしあ園では、日常的な活動をお手伝いいただける方、外出、行事に参加いただけるボランティアさんを常時募集しております。詳細につきましては地域ボランティア担当 神野(じんの)・西川・尾臺(おだい)までお気軽にお電話でお問い合わせください。

電話 03-5682-7272

(地域ボランティア担当)

## 5月の予定



- 9日 入浴支援「Hot!いっしょにバスタイム」開始
- 10日 クラブ 24日 訪問美容室「陽だまり」
- 27日 「いっしょ勉強会」

## < 編集後記 >



ゆっくり夜桜見物をする事もなく、仕事が終わればまっすぐ帰宅。そんな毎日が続いていました。それは私だけでしょうか…。夜の街中は節電の影響で明かりが暗く、家でも無駄な電気はこまめに消す。被災地で避難生活を送られている方々のことを思うと、それも当然のことと言いつけていました。そんな状況でも利用者の皆さんはお元気でほっとしています。被災地の早期復興を願わずにはられません。(橋本祥 記)