

阿久比一期一会荘だより



令和5年11月

〒470-2212

知多郡阿久比町大字卯坂字桜ヶ丘 195 番地

特別養護老人ホーム 阿久比一期一会荘

TEL : 0569-47-0205 FAX : 0569-47-0208

心と身体と健康



特別養護老人ホーム 阿久比一期一会荘

主任介護職員 荒谷 達也

今回は心（精神）と身体（肉体）の健康についてお話しさせていただきます。

私事ですが、私は今 52 歳です。そんな中、「今日は疲れたな」「身体のあちこちが痛い」という日が多くなりました。その疲労は、身体的・精神的・神経的なことなど様々であります。仕事や私生活で楽しいことも多いですが、日々の疲労からストレスが溜まってしまうこともあります。若い職員のようにキビキビと動けず、そんなに仕事をしない私でも、業務を終えると「今日は心身ともにクタクタだ」と思うことがあります。ですが家に帰り、楽しみの晩酌をグビッとやると心も身体も少し回復し、次の日を迎えることができます。

心と身体は別の物ではなく、相互に作用しています。生活の上で心と身体のバランスを保ち、うまく調和することによって健康な心身を維持することができます。しかし、心と身体のバランスは人それぞれ違います。私の場合、そのバランスは 50 対 50 でなく、かなり心（精神）側に重く傾いています。もちろん年齢による体力低下から身体（肉体）の疲れもありますが、それよりも“気づかれ” “気苦労” などの心で感じる疲れのほうが私の心身を崩しやすくしているので、心の回復に重きをおいています。

私は日々、晩酌で小回復し、定期的には大きく気分転換できるイベントを計画して、心をリフレッシュさせています。今年はバイクで北海道へ旅立ち、時間の許されるかぎり自然の中を総距離 3,500 キロほど走りました。良い疲れの中、心身ともに大きく回復することができました。

そして、ご利用者様の心と身体の健康についてです。私の所属している特養は、様々なご利用者様が共に暮らす空間です。特に新しく入所していただけたご利用者様や自分の意思を伝えることが難しいご利用者様へは、私たちがいち早く気づき、心と身体が健康な状態にあるか察しなければいけません。そのためには、まず職員ひとりひとりが心と身体のバランスを整え、元気に働く姿が重要と感じています。

私の人生はおそらく半分以上が経過していますが、施設で生活されているご利用者様よりは、長く生きる確率が高いと思っています。しかし、私もご利用者様も今日という日が残りの人生の最初の 1 日目ということに変わりはありません。自分の心と身体の健康を維持しながら、ご利用者様も心と身体が健康であるよう、日々の寄り添いの中から状態を感じ取り、ありきたりな安心・安全な生活だけでなく、楽しく潤いを感じることでできる生活がサポートできるよう努めていきます。



特別養護老人ホーム



おやつレク

10月22日(日)、2階でカボチャの
カップケーキを作り、提供しました。
ハロウィンのシーズンという事もあり、
ご利用者様にも仮装をしてご参加
いただきました。



誕生日会の様子



10月22日(日)に3階ひまわりで行なわれた
誕生日会の様子です。
10月は2名のご利用者様の誕生日をお祝いし、
日常のおやつをケーキ風にアレンジして召し上
がっていただきました。



秋の家族交流会



毎年、秋に実施していた家族交流会について
ですが、今年もコロナの影響により施設内での
開催は中止となりました。
そこで、介護職員が自ら作成した職員紹介と
ご利用者様の日常生活のお写真を10月の請求書
に同封しております。
各フロアの介護職員が工夫を凝らして作成し
ましたので、是非ご覧ください。



新型コロナワクチン接種

ご家族様へのご案内通り、10月17日(火)・24
日(火)に施設内にて、ご利用者様の新型コロナ
ワクチン接種を実施致しました。(ご家族様より接
種辞退の申し出があったご利用者様の接種は行な
っておりません)
引き続き感染予防に努めて参りますので、よろ
しくお願い致します。



インフルエンザ ワクチン接種



ご家族様へのご案内通り、11月14日(火)・
21日(火)にご利用者様へのインフルエンザワ
クチン接種を予定しております。
尚、事前に郵送させていただきました同意書
につきましては、回収の期日を過ぎた場合にお
いても、必ずご提出いただきますようご協力
をお願い致します。

デイサービス



炊き立ての新米で、おにぎりを握っていただきました。ベテランの奥様方の握りっぷりはさすがです。農家の皆様に感謝を込めて、しっかり水を浸透させ、大事に炊き上げました。新米れんげちゃん、おいしいと大好評でした。



食欲の秋

スポーツの秋

芸術の秋

秋



1組☆ミニデイリンピック

二つの競技を曜日対抗で競いました。今年の優勝は木曜日です。チームで協力し合う熱気あふれる一週間でした。



来月も、楽しいイベントを企画しております！！

2組☆習字&水彩画

にぎやかな日常から一転、皆様集中して取り組まれています。習字と水彩画、どちらも風情のある、素敵な作品に仕上がりました。

ケアハウス

ケアハウスのひとこま



ケアハウスの周りは自然が豊かです。3月には桜、5月にはハナミズキ、9月には彼岸花が咲きました。

そして、10月は柿とくるみの収穫です。

柿は去年同様、収穫量は少なめでしたが、昼食時に職員が皮を剥いてご利用者様にお出しすると、「甘いね。」と好評でした。中には、形が変わったものもあり、それを見つけたご利用者様がシールを貼って目玉を描くと、「天狗」の顔のようになりました。

くるみは二つ繋がっているものがありました。こちらもご利用者様がマジックで顔を描き、『双子のさくらちゃんとすみれちゃん』と名前も付けて下さいました。

これらをケアハウス食堂前に飾っておいたところ、廊下を通るデイサービスのご利用者様や職員も足を止め、「何これ？面白いね。」「可愛いね。」とお褒めの言葉をいただきました。



僕が名付け親です！

ハロウィン

日本中で今や当たり前となったハロウインのイベント。今年はケアハウスでも飾り付けをしてみました。中でもビニール袋のお化けが可愛いと人気でした。

