

7月  
第284号

発行日：2022年7月10日  
発行者：浮洲園記録広報委員会  
住 所：倉敷市粒江2500-1  
電 話：(086) 429-3311  
<http://www.ukisuen.com>

# だより



素敵  
な笑顔

ありがとう

※写真撮影のため、一時的にマスクを外していただいております。

先日開催されました、倉敷医師会主催「**倉敷スマイルフォトコンテスト**」で、特別養護老人ホーム浮洲園が優秀賞を受賞しました。受賞した写真は、屋上を散歩中に撮影された、日常の何気ない一コマでした。ご利用者の穏やかな笑顔を見られる事が、職員にとって喜びや力になります。

梅雨も明け、厳しい暑さの毎日ですが、職員一同、ご利用者の体調管理に努めると共に、日々の安心と楽しみを提供して参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

倉敷スマイル  
フォトコンテスト  
優秀賞  
受賞！

# 笑顔の 定期便

7月

お誕生日  
おめでとう  
ございます

【特養】

和氣 一布様 93歳  
中川 敏男様 82歳  
西本 正志様 94歳  
大山 ミヤ子様 95歳

【GH】

柴田 輝代様 82歳  
近藤 美千子様 88歳  
福田 幸子様 81歳  
【ケアハウス】  
北川 佐賀恵様 97歳

## 特養

### 綺麗な紫陽花が 咲いていました

6月と言ったら何の花を思い浮かべるでしょうか？皆さんある花を思い浮かべたのではないのでしょうか。そうです！紫陽花です！

東ユニット4階には綺麗な紫陽花の花が咲いていて、季節限定の写真スポットになっていました！紫陽花を見に行かれたご利用者の皆様は「綺麗だね」と喜ばれていました。また、持ち帰った紫陽花は食堂を華やかにしてくれていました。

今後も天気の良い日にはお散歩に出掛け、季節を感じて頂けたらと思います。



## デイ サービス

### 色紙アート

毎月大好評のうきす工房！今回はマスキングテープを使用した色紙アートを行いました。傘をメインに梅雨時期にピッタリの作品を作っていきます♪

まずはメインの傘作りですが、画用紙に好きな柄のテープを貼っていき、傘の型に切り抜いていきます。皆様どんな柄にしようかとテープとにらめっこされています。「傘の柄はどうしようか？」「何色が合うかなあ」と皆様真剣に考えながら作業に取り組まれています。傘以外にも、梅雨らしくカエルや紫陽花、雨を降らせたりとアイデア満載のステキな作品が完成しました。



## GH

(グループホーム)

### 渋川海岸 外出ドライブ

GHでは、6月に4回に分けて、ご利用者の皆様と渋川海岸にドライブに出かけました。久しぶりの外出を、皆様心から楽しめました。

海を見ながら食べるという、いつもと違うシチュエーションに食欲も湧き、お弁当をおいしく召上がりしました。

砂浜の散歩では、潮風を感じられたり、海を眺めながら「綺麗な海だね」と感動されたり、ご利用者の口から自然と「海」の歌が出てくる場面も見られ、楽しいひと時を過ごすことができました。

砂浜を歩く事で歩行機能訓練のいい機会となり、充実した時間になりました。



※写真撮影のため、一時的にマスクを外していただいております。

# 時と284

人間の体は何とも不思議なものである。と言うのも例えば、腸内細菌（ビフィス菌）が脳に影響を与えて認知症を起こしたり改善（30%～50%）したりする事が分かった。

以前から腸は第2の脳とも言われ、脳の支持がなくても消化活動など独自に動く器官であり、自

律神経やホルモンなどを介して関連しているのである。

脳・臓器・腸・各細胞はすべて繋がりがあある。だからこそ、心臓移植や各臓器の移植時に性格まで変わったという話があるのも理解出来る。今では、遺伝子治療で将来発生するであろう病気を無くすことは元より、性格まで変えることが出来るのである。

お～い だれかあ

pーチンさんの遺伝子治療をたのもう！

浮洲 恒星

## リハビリの専門職が教える！階段を利用した下肢のストレッチ

浮洲園のリハビリ室には階段昇降の練習が出来る場所があります。階段を利用する事により、日常生活に向けて階段や車、そして上がり框等の上がり降りの練習が出来ます。

今回は階段の段差を利用した下肢のストレッチ方法をいくつか紹介させていただきます。この他にも色々ありますので、興味のある方は機能訓練員までぜひお尋ね下さい。

### ①ふくらはぎとアキレス腱のストレッチ

- 1、右手で手すりを掴む。
- 2、両足の踵を階段から出し、つま先立ちになり膝をしっかり伸ばす
- 3、踵にゆっくりと体重を掛けていき出来るだけ低く下げる様にしていく。

上記の手順を行う事でふくらはぎ（腓腹筋、ヒラメ筋、アキレス腱）が伸びていきます。1回を30秒程度して下さい。痛くない範囲でしましょう。



①

### ②股関節からアキレス腱まで足全体のストレッチ

- 1、階段前で立ち、片足を1～2段上に上げる。
- 2、両手で手すりを持つ。
- 3、反対の足は床に着けたまま、左の股関節と体全体を出来るだけ深く曲げていく。

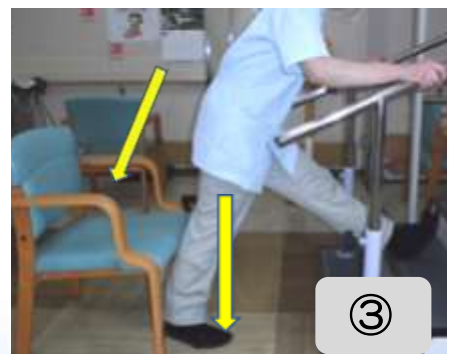


②

### ③太ももの裏側からアキレス腱まで足全体のストレッチ

- 1、階段前で立ち、片足の踵を1～2段上に上げる。
- 2、両手で手すりを持つ。
- 3、お尻を後ろに引いていく。

※尻もちを着きそうになるので、必ず後ろに椅子等を置いておく



③

# ご利用者を知り 支援の輪(和)を創る

特養 介護支援専門員

大杉 和也編

UKISU  
FAMILY

●主な業務を教えてください。  
ユニット型特養のご利用者  
の施設サービス計画書(以下  
ケアプラン)作成を始めとし  
たケアマネジメント業務を主  
に行っています。それ以外に  
も、特養入所申し込みの相談  
窓口やショートステイご利用  
者の送迎等にも携わっていま  
す。

●仕事のやりがいや楽しさは  
どういった時に感じますか。  
施設ケアプランはサービス  
内容の大半が施設内で完結す  
る為、ご利用者だけでなく、  
サービスを提供する側である  
介護職員がどういった支援を  
行っていくのか考えるのが難  
しいと思う事がよくありま  
す。また、入所相談について  
も多数のご相談をお受けする  
中でそれぞれのご家庭の事情  
があるので、そういった事情  
を聞いていく事も責任を感じ  
ます。その辺りがやりがい  
もあると思います。

●ケアマネジャーを目指した  
きっかけは何ですか。  
ケアマネジャーの資格試験  
を受けられる条件を満たした  
時点で、せっかく受けられる  
ようになったのだから、資格  
を取得したいという気持ち  
がありました。また、看護師で  
ある母がケアマネの資格を取  
得していた事や、勤続年数の  
近い友人も試験を受けるから  
等、周囲の影響も大きかった  
と思います。

●これまでで印象的な出来事  
はありますか？  
ケアマネジャーの仕事をする  
ようになってから、ご家族  
より「大杉さん、あの時は大  
変お世話になりました」と、  
名指しでお礼の言葉を頂く事  
がありました。介護の仕事  
始めた頃、いつかはそう言わ  
れるようになっていと思っ  
たので、初めてその言葉を  
頂けた時は嬉しかったです。

●ケアマネジャーとして心掛  
けている事はありますか。  
ご利用者やご家族だけでな  
く、施設内の様々な職種(介  
護職員・看護師、相談員・栄  
養士・機能訓練員等)の立場  
を考え、橋渡し役になれるよ  
う努めています。

●最後に今後の目標を教えてください。  
今年度より相談員業務も兼  
任する事になりました。今後  
もそれぞれの業務に努めなが  
ら見識を広め、出来る事を少  
しずつ増やせていけたらと  
思っています。

●インタビューを終えて  
趣味は自作の石窯でピザを  
作ったり、お子さんとゲーム  
をされる事です。ご家族と休  
日を満喫されています。  
今後もお利用者・ご家族の  
声を聴き、彼が中心となって  
より良いケアプランを作成  
し、ご利用者のご支援をさせ  
て頂きます。



プロフィール  
入社  
2014年  
マイブーム  
平日朝8時にテレビサ  
どうちで放送されてい  
る韓流ドラマを見る事



## ぶどうと桃の2色で彩った あじさいゼリーを作りました



毎月、栄養士とご利用者が一緒におやつを作る、おやつ作りという行事があります。今回は特養西ユニットで、あじさいゼリーを作りました♪

あじさいゼリーとは??と思われる方もおられると思います。あじさいゼリーとはぶどうと桃の2色のゼリーを作り、サイコロ状にカットし、あじさいの花に見立てて盛り付けたゼリーの事です。この日のおやつを楽しみに、ご利用者もエプロン・三角巾をつけてやる気満々です♪バナナやキウイフルーツを切ったり、盛り付け作業等も皆さん丁寧にされていました。目的を持っての作業はとても楽しく、笑顔も多く見られましたが、料理を作るより出来上がった物を食べる瞬間が一番楽しかったかも知れません(^\_^)



季節を感じていただきながら、これからもご利用者と一緒に楽しくおやつ作りをしていきたいと思ひます。

### 編集後記

私たちはご利用者のご様子や体調の変化にいち早く気付けるよう、視野を広く持つ事を普段から心がけています。梅雨も明け、暑さの厳しい季節になって参りましたので、これからは熱中症や脱水症状にも注意が必要です。

先日、初めて歯医者で親知らずを抜きました。その数日後、手のしびれがあり、不安になり整形外科を受診しました。すると、「姿勢が悪いから首に負担がかかっているのが原因、首の年齢はもう50歳ぐらいです。」と言われました。(実年齢28歳)。視野を広く持つ事も大事ですが、自分自身の事ももう少し見てあげなくては・・・と思ひました。