

施設長挨拶

秋色深まる今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルス第7波の影響は色濃く残っており、まだまだ予断を許さない状況です。対面会の中止や行事等の延期・縮小など皆さまへ多大なご迷惑をお掛けし申し訳ございません。家族会についても昨年4月の着任以降開催出来ず、皆様に対面しての挨拶を行うことも難しく、心苦しい気持ちで一杯です。今年度内には動画の配信等も検討し、なんらかの形で実施できるよう進めていきます。

8月よりひかり苑職員に複数名の陽性者を確認しご心配もお掛けいたしました。ご利用者への感染は何とか未然に防ぐことが出来ました。新型コロナの発生以来、ご利用者の罹患はゼロを保っておりますので引き続き最大限の対応をまいります。

さて、閑話休題というところで、私は最近、総合格闘家兼登録者数240万人を誇るYoutuberである朝倉未来(あさくら みくる)選手を鼻頂にしています。大晦日に地上波放送もされている人気格闘技団体RIZINの人気選手ですがご存知でしょうか？最近賛否両論ございますがボクシングにも挑戦し話題となっています。通り名となっている「路上の伝説」という自著にも記載されていますが、朝倉選手の目標は「日本の格闘技界を盛り上げる」ことです。そのために自身が試合を勝ち進み有名になることだけではなく、Youtube等のSNSにも力を入れ魅力的なコンテンツを配信しながら、アパレルブランドの運営や複数の会社経営もしています。このように格闘技の魅力を伝えるため、格闘家だけではなく様々な視点や手法を検証・実践し「日本の格闘技界を盛り上げる」という目標へ向かっています。

「多くの手法を用い目標に向かうこと」において、我々も学ぶべき部分が多いと感じています。ご利用者の方へ必要な支援をいたしておりますが、食事や入浴などいわゆる身体的な介護だけではなく、気持ちや心まで幸せを感じていただけるような対応もとても大切です。そのようなより良い支援を実践するには、自分や仲間も幸せを感じることで、共に仕事を楽しめるような環境であることが前提にあると思っています。

良い環境を作っていくために我々職員一同、多くの視点を持ち試行錯誤しながらではありますが、一丸となって取り組んでまいります。人材不足や建物の保全修理などもあり課題は山積しておりますが、一歩ずつ地道に取り組み、皆さんに信頼いただけるひかり苑となれるよう努力してまいります。健康に気をつけながら、共に歩んでまいりましょう。

お盆法要

去年に引き続き、苑内でのお盆法要となってしまいましたが、精霊馬を苑の入り口に並べて迎え火を行った後、「甘露門」の読経を流しつつ、ご利用者の皆様にご焼香をお願い致しました。

「若人欲了知三世一切仏心観法界生一切唯心造南無十方仏南無十方法南無十方僧南無本師釈迦牟尼南無大慈大悲救苦観世音菩薩禍福倚伏死生有命火佛修一心薩嚩」

亡き人を偲び、在りし日を思い返す、ご利用者の皆様に、そのような細やかな時間を感じて頂けたならば、企画者としては幸いです。



医務たより

今年の前半だけでもロシアのウクライナ侵攻、北京オリンピック、安部元総理銃撃事件、エリザベス女王の死去等様々な出来事がありました。

ひかり苑では、4月より新たに万世敬老園から看護職員一名異動で転入いたしました。訪問医療マッサージや24時間対応のさつきクリニックとの提携も始まり、小さいながらも新しい変化がありました。そんな中でもご利用者は穏やかで変わらない日常を過ごされています。「体調お変わりないですか」との問いに「半分生きてる」と毎日答えて下さるご利用者にある日、「半分生きてますか」と問うと「全部生きている」とユーモラスな返答があったり、「胸が苦しい」との訴えに様子を見に行くと「そんなことあったっけ?」と、こちらの力が抜けてしまうこともしばしばです。

まだまだコロナ禍で面会もできず、直接会うこともままならない状況ですが、4月から新体制となった看護職員3名とさつきクリニックでご利用者の健康管理に努め、穏やかな日々が長く続くよう尽力して参ります。



お月見

9月23日（金）にお月見を行いました。

今年度は、お月見のお団子を作り飾ることができませんでしたが、お月見にちなんだポスターを飾り写真を撮りました。

当日のおやつ時間にみたらし団子風のムースを提供しました。皆さま、「美味しい」と笑顔で楽しんでいただけたと思います。今年度は、台風の影響もあり雨と風が強かったためベランダに出て月を見ることができませんでした。

来年度はお団子を作ったり、ベランダで月を見られたら良いですね。



敬老会

9月15日（木）暦より少し早いですが敬老会を行いました。

近隣の保育園より園児の皆様が大勢お越しになり素敵な歌とダンスのプレゼントをいただきました。感動して涙を流された方もいました。

午後はホーム喫茶を開催し、節目のご年齢の利用者様には職員よりお祝いの色紙をプレゼントさせていただきました。ひかり苑には最高齢満99歳のご利用者がなんと2名も入らっしゃいます。苑長よりお祝いの言葉をそれぞれいただいた後、豪華なケーキでお祝いをしました。

来年度はご家族の皆様と開催できると良いですね。



リハビリたより

<パソコン作業と肩凝りについて>

肩凝りの原因は、内臓疾患や精神的疲労、眼精疲労等ありますが今回はパソコン作業での姿勢を取り上げました。肩凝りになり易い姿勢とは

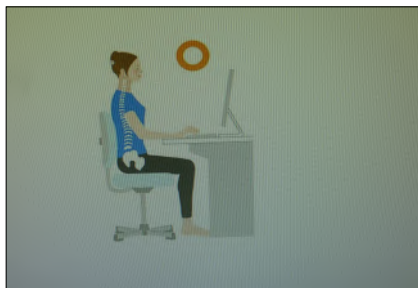
写真1) ①顎や顔を突き出している②背中が丸まっている。③作業中、肩が上がっている。④キーボードが肘よりも高い位置にある。

専門的になりますが肩凝りは、主に僧帽筋、肩甲挙筋、菱形筋など肩甲骨周りの筋肉が硬くなって起こります。肩甲骨周りの筋肉は、頭の重さ(体重の10%)、両腕の重さ(体重の16%)を常に支えています。顎や顔を突き出したり背中が丸まっていたりすると肩甲骨周りの筋肉に過剰負荷が掛かり頭の重さを支えるため筋肉は更に収縮しなければならず肩凝りが発症します。またキーボードの位置が高めに設定している方は、両腕を持ち上げる必要がありますこれも肩甲骨周りの筋肉に余計な負荷が生じます。パソコンを置く机の高さや椅子が身体に適合しているかも大切です。良い姿勢のポイントとして

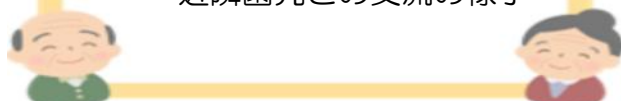
写真2) ①椅子に深く腰掛ける。②足裏全体を床に付ける③肘の屈曲角度は90°以上で、キーボードは自然と手が届く距離とする。④目からディスプレイまでの距離は40cm以上確保する。

ひかり苑の事務職員の方は④の距離が近いです。その他は、クリアと思います。最後に肩と胸を開くストレッチが有効です。

写真3) ①椅子に座り手を後ろで組む②胸を開きながら両手を下げる。③肩が上がらないように、組んだ手を後方へ上げ15~20秒キープ。是非やってみてください。



敬老会にて
近隣園児との交流の様子



ご利用者紹介

小宮山 新次様

令和3年10月23日にひかり苑に入所されました。いつも居室や食堂で穏やかに過ごされています。他のご利用者と関わる際には、笑顔を見せ楽しく過ごされています。これからも楽しく過ごせていただければと思います。



稲葉 ツル様

令和3年11月24日にひかり苑に入所されました。職員がお声掛けするといつも笑顔で生まれ故郷の新潟弁で話して下さる稲葉さん。その言葉にいつも職員一同ほっこり癒されています。これからもお変わりなくひかり苑での日々を笑顔で楽しく過ごしていただけたらと思います。

炊き出し訓練の様子



10月

5日 理美容
7日 特別なお食事
14日 創作クラブ
20日 ホーム喫茶
21日 誕生会
29日 ケアプラン会議

11月

2日 理美容
10日 衣料品購入会
11日 特別なお食事
創作クラブ
17日 ホーム喫茶
18日 誕生会
26日 ケアプラン会議

12月

7日 理美容
9日 特別なお食事
創作クラブ
16日 誕生会
19~21日 ゆず湯
22日 クリスマス会
24日 ケアプラン会議

編集 発行

社会福祉法人恩賜財団東京都同胞援護会特別養護老人ホームひかり苑

発行者 施設長 河野 雄太

編集 広報委員会

〒189-0024

東京都東村山市富士見町2-7-40

電話 042-398-1801 FAX 042-398-1804