



体験型の研修で黒岩先生に直接質問。



て誤嚥しやすい、目線を合わせるなど安全ななるほど納得でした。特に、オブラートを口いっぱい貼り付けた、高齢者の口腔乾燥の疑似体験では、口

自信をつけたからです。講師の黒岩恭子先生は、いつも使っているクルリーナ歯ブラシを開発した人です。歯ブラシを



モアブラシで口腔全体をきれいに。



小林さんからケアのポジションを教わるスタッフ。

が動かせない、声が出しづらい、サついた物が飲み込めないなど本当に怖かったです。口をあけてもらえず、舌が硬く発語が出来なくなってきた心配な方の相談に、歯科衛生士の小林知子さんから丁寧なアドバイスももらいました。忘れないうちにどんどん実践しようと思えます。お客様の変化に対応しながらもっと良い介護を目指したいです。黒岩先生本当にありがとうございます。 介護職 松本裕聡



リフシア香川 松本裕聡 (介護職)

リフシア香川に勤めて3年になります。事業所で毎月研修があります。口腔ケアの研修が7月23日リフシア萩園であると聞き、自分から希望しました。口から食べることが難しく胃腸で栄養や水分を摂っているお客様の介護に自信をつけたからです。

リフシアの現場から 研修に参加して、スキルアップを目指す

嫌がる人でも口腔内をきれいにできる方法をペアになって磨きあいながら体感させてもらいました。介護者が立ったままだとのどが開い



理学療法士：原田和巴先生がわかり易く解説する「健康呼ぼう体操」のコーナーです。読者の皆さんの質問、取り上げて欲しいテーマがありましたら、ぶちらいふ編集室にお問い合わせください。

健康呼ぼう体操④ バランス保持には足関節の柔軟性が大切

バランスに必要なのは柔軟性

狭いところを通るとき、足や体を固くして身構えてしまうと少しの揺れでも倒れやすくなってしまいます。姿勢を保つためには足首や股関節、肩甲骨の柔軟性が大切になりますが、特に足首はバランスへの関わりも強く、加齢と共に固くなる関節と言われています。

タオルを使った足首のストレッチ

準備：タオルを長方形にたたみます。

- ① たたんだタオルを足の裏親指の付け根(母趾球)に当てます。
- ② ストレッチする方の膝を伸ばし、かかとを前方へ張り出すようにしながらタオルを手前に引きましょ。
- ③ ふくらはぎに気持ちがいい程度の張りを与えながら、ゆっくり呼吸して60秒～90秒持続的にストレッチをかけましょ。



※足がすりやすい方は、入浴後にストレッチを行い血流を良くしていただくと予防につながりやすいと思われます。

和菓子シリーズ① だんご

下に「団子」のつく菓子の多いことに改めて驚きます。このうち幾つかの「だんご」を食べてみましょう。(平仮名と漢字の違いは特にありません) 〇草だんご よもぎを練り込んだ皮であんごを包んだ素朴なお菓子で、「真さん映画」でおなじみです。「とらや」は黄さんの実家で東京葛飾柴又の団子屋です。帝釈天通りの高木屋という団子屋がモデルといわれています。



〇みたらし団子 京都の賀茂神社の御手洗祭に神前にお供えした四ないし五個の串刺し団子を醤油砂糖で焼いたものです。 〇月見だんご 秋の満月にすきと三角に積んだ団子を供える。「兎、兎何見て跳ねる」という童謡があります。 〇きび団子 黍(きび)粉を練って丸めたお菓子で、童謡「桃太郎」の兵糧で御馴染みです。吉備の国(岡山)で作られたお菓子でもあります。 〇追分だんご 江戸城を築城の際、東京新宿追分の菓子本舗から大田道灌へ献上され、絶賛されたのが始まりといわれる団子です。 〇笹だんご 越後(新潟)の名物で、あんが入ったヨモギ団子をササの葉で包んで蒸したものです。 〇坊ちゃん団子 夏目漱石も愛

このシリーズは和菓子のレシピではありませぬ。勿論、学問的な解説書でもありません。思いつくままに、和菓子を並べて色々な角度から味わい尽くそうという和菓子に纏わるエッセイです。一番手は日本人に一番親しみやすい「だんご」から食べましょ。

したという道後温泉の三色の串刺し団子です。 〇峠の茶屋のだんご 昔の旅人が一休みして食べたのは「だんご」でした。 次に食べものではない「だんご」の話をましょ。

①歌「だんご三兄弟」 NHKの「おかあさんといっしょ」で生まれたタンゴ調の軽快な童謡で、長男・次男・三男の性格をユーモラスに描いています。 ②地名「団子坂」 東京文京区の千駄木から谷中へ下る坂道で、坂の下に団子屋あったから坂の名前が付けられたと言われています。 ③諺「花より団子」 見るだけよりも食べられるもの方がいいという意味で使われます。芸術より実利主義ということでしょうか。 「だんご」は日本人にとっては心のふるさとのようなスイーツです。(井)

編集後記

暑中お見舞い申し上げます

■いつも「ぶちらいふ」をお読みいただき有難うございます。次号は引き続き「心温まるエピソード」の授賞式と第3回リフシア接遇プレゼンテーション大会の報告を予定しています。 ■7月12日、韓国の慶星(キョソウ)大学の皆さんがリフシアネット「タンポポ」の見学に来日されました。昨年の

ソウル大学病院、慶尚南道老人専門病院栄養士の視察に続き、タンポポの介護食や嚥下調整食が目目されているようです。韓国は、病院や施設が高齢者の受け皿になるため、日本の介護保険制度や在宅介護についても熱心に質問を受けました。タンポポでは、食と栄養に関する勉強会や相談も行っています。

タンポポ ホームページ

http://lifseanet.co.jp/tanpopo



タンポポ(セントラルキッチン)の見学、栄養士が開発した介護食のお弁当や嚥下調整食の試食もしていただきました。

「高齢者の健康に大切な食と口腔機能について」

講師 / 村田歯科医院院長 黒岩恭子先生 (6月7日リフシア松が丘に於いて)

リフシア萩園の研修に先立ち、リフシア松が丘小規模多機能を利用されている山川保さん(76歳)とご家族に協力いただき、黒岩先生の講義を受けました。



↑模型で口の中の動きを理解。

山川保さんをモデルに、ケアの方法や食事の姿等わかりやすく講義する黒岩恭子先生と、歯科衛生士の鈴木知子さん。



濱島先生と接遇委員の定例会（リフシア矢畑）

介護をとおして皆さんからいただいた 温かい気持ちに、ありがとうの気持ち

2017年秋から、本格的にスタートした“リフシア接遇向上プロジェクト”、介護の仕事に感動と共感を！をテーマに今年5月、職種を問わずすべてのスタッフに「心温まるエピソード」を募集しました。最優秀賞と優秀賞が決定したので、この紙面で発表します。



「心温まるエピソード」と 接遇委員の活動

リフシアでは、接遇コンサルタント濱島しのぶ先生をお呼びして毎月接遇委員会を開催しています。「接遇は教科書で学ぶものではありません。スタッフが一方的に支援しているわけではなく、お客様からいただいているものが数多くあります。体が不自由になっても、人は誰かのために何かをすることです。生きる気力を生みます。スタッフの優しさがお客様の心を動かします。お客様やご家族に喜んで（感動して）いただくためにあなたは今日、何をしますか？」先生の問いかけから、「心温まるいい話」をスタッフから聞き取り発表するようになりました。ここで得た感動をもっと沢山のスタッフと分かち合うため、委員会は広くエピソードを募集しました。受賞者の表彰は第3回リフシア接遇プレゼンテーション大会で行う予定です。



節分の鬼退治で白熱のゲーム

素敵な笑顔で
生き生き長生き



節分レクリエーションを ラブレター構造にしてみると

リフシア柳島 竹内 弥生

- なぜ、レクをするのか？
→季節のイベントを通して、雰囲気を楽しんで頂く。
- なぜ、自分達がこれをしたのか？
→イベントを行う事によって、お客様の普段見られない姿や表情が見られモチベーションアップに繋がる。
- こんな事をしたい
→お客様全員が主役となり、喜びを感じて頂きたい。
- それは、どんなものか？
→御1人御1人が主役となる事で活動への参加意欲になる。
- なぜ今するのか？
→イベントを開催する事によって来所へのきっかけを作り参加意欲に繋げて行く。



最優秀賞

平田謙治 リフシア善行（介護職）



「覚えてっつおすよ」

「今日も一日「苦勞様！」
「ありがとう」明日もよろしくね」「薬塗ってね」「頭痒いよ〜」「凄く寝相だつたでしょ〜」「ごはんおいし〜」「ころろ大好き〜」「声掛けてよ〜」「寂しいよ〜」「握手〜」「息子の事が心配なの」「今日は息子来る〜」「息子何が言つた？」「今何時〜？」「お腹空いた」「食べれないのはつらいよ〜」「見えないからつらいよ〜」「怖いよ〜」「お花が好きな」「コスモスが…一番好きな」「ごめんね」「ありがとう」「忘れないでね」
大丈夫。しっかりと覚えていきますよ。あなたの言葉があったからここまで来れたんです。大好きだった「コスモス畑」今年もいきますよ。

「私おばあちゃんよ」「駄目ね」「清い人だ」「野球とお相撲が好きなの」「稀勢の里を応援してるの」「フジオが好きなの」「鈴が無いわね」「朝飯前ね」「パンが好きなの」「シユウマイ弁当食べたい」「もう上がるわ。ガラスの水浴びだからね」「すぐこ出るからもうすぐお別れだね」「明日家に帰るの。今までありがとう」「家、帰れなくなっちゃった」「住宅展示場に行きたいの」「息子と娘と三人で暮らすの」「家に連れて行って下さい」「駅に行きたいの」「タクシー呼んで下さい」「無理ね…」「元気よ…」「一緒にいてね」「忘れな

優秀賞

栗野ミカ リフシア神明（介護職）



小さな白いちゃんちゃんこ

神明には、長寿を祝うちゃんちゃんこ頭巾があります。これは、作るきっかけになったお話です。
美姫様（仮名）の娘様は、毎週来所される熱心なご家族様です。ある時、「ママに会いに来て下さり、美姫様も喜んでおられます」とお声掛けさせて頂きました。すると、「母に施設に入れないでくれと言われていたのに、入れることになってしまった…これくらいはしないと…」と言われたのです。入居させたことを後悔したく思われていた事を知り、入居させて良かった良かったとは思えないまでも、後ろめたさを感じないようにしてあげたい、と思っていました。しかし、手段がわからず、どうしたものかと思案している内に、美姫様が心不全になってしまいました。主治医と循環器の医師である息子様との話し合いの結果、薬の調整で難を逃れましたが、そう長くは無いらしく…と娘様に「今年が最後の誕生日になるだろうから、白寿のお祝いを盛大にやってあげたい」と相談を受けました。
『母はお肉が好きなので、お肉と誕生日ケーキは用意します』との申し入れに、美姫様の好きな焼き焼きをお誕生日メニューにしました。白寿の特別なお祝いには…

審査員賞

- 小山千春（リフシア神明 調理職）
- 山本駿介（リフシア神明 介護職）
- 小島雄也（リフシア松林 介護職）
- 篠島佐智子（リフシア松林 介護職）
- 石丸美恵子（リフシア松が丘 介護職）
- 相良芳恵（リフシア善行 介護職）
- 大嶋史子（リフシア鶴沼海岸 調理職）

声までしっかりと覚えていきますよ。夏の暑い日も。冬の寒い日も。あなたは何よりも春の暖かな陽たまりが好きだった。夏の一番暑い日、近くの公園で一緒に食べたアイスクリームの味も覚えていきますよ。

「あんたいくつ？」「私百歳！」「そっかよ〜」「あんた何が好きなの？」「お酒？家に行けばたくさんあるよ。今度来なよ〜」「今日はどこに行くの？横浜？」「あんた自分の歯？」「うらやまし〜」「ひれはちゅうらいい〜入れ歯ちゅうだい！」「一人でできるよ〜」「寂しいね〜」「大丈夫！」「もう少しで食べれるから〜」「だから片付けしないで」「ありがとうね」「大丈夫！」「大丈夫…」「だじじょう…ぶ」「また…明日…ね」「忘れないでね」
もう会えないけれど、あなたの言葉はきくと忘れません。あなたと出会えたからこの仕事が好きになったのだから。

これからも沢山の言葉と出会うのでしようか。記憶は少しずつ日常の中で薄れていくけれど、でもきくと忘れないうち。あなたの生きた証として、ひとつひとつの優しさが言葉となって自分の中に刻み込まれているのだから。言葉はいつまでも紡がれていきます。だからいつまでもいつまでも覚えていきますよ。

飾りつけを美姫様の写真で飾りつけをし、衣装も用意しよう！
来年の白寿の衣装も用意できますように！と願いながら縫いました。誕生日会には娘様も参加され「衣装まで作って下さり、ありがとうございます！とても良い誕生日になりました。」とても喜んで頂きました。

美姫様は、私の願いを叶えて下さいました。次の年には、市長を招き、ピンクのちゃんちゃんこを着て、白寿のお祝いも盛大に行う事が出来ました。娘様も「家に居たら、こんなに盛大な誕生日を迎えられなかったし風邪をひかせたりして、この日を迎えられなかったかもしれない、ここに預けて良かった」と言っていました。

この事が、リフシアの理念「心」を添えてともに生きるを体現させて頂きました。
あれから早3年、今年、102歳のお誕生日を迎えられました。

茶寿には、金色のちゃんちゃんこを用意しますね！と美姫様とお約束し、美姫様は108歳の茶寿に向けて邁進中です。
今、神明では、紫、紺、黄、白、ピンクのちゃんちゃんこがありますが、白のちゃんちゃんこだけ、小さな美姫様の体に合わせたちゃんちゃんこなので、小さな白いちゃんちゃんこなのです。

- 板倉めぐみ（リフシア鶴沼海岸 介護職）
- 竹内弥生（リフシア柳島 介護職）
- 西村富士子（リフシア萩園 介護職）
- 橋本晋司（リフシア松が丘 所長）
- 以上11名 順不同

光

