

さくらだより

第25号
2013年4月15日

社会福祉法人京都老人福祉協会 京都市伏見区深草大亀谷東古御香町59番地・60番地 TEL.075-641-6622 FAX.075-641-6633
http://kyoro.or.jp/



CONTENTS

特集

こんにちは「健康相談室」です……………2

きっちゃんさくら

「ソフト食」……………4

パンサークル紹介……………5

深草エリア

深草センターほっこり
縁の下の力持ち……………6



醍醐エリア

小栗栖の家ほっこり
折鶴つなぐ……………6

京老

お楽しみ会……………6



伏見エリア

東高瀬川センター
デイサービス
笑顔と元気……………7



うづら保育園

鬼・鬼・鬼……………8

リレーコラム

子育てマニュアルから思うこと……………8



ハートで
ぬくもりと安心を
お届けします
京都老人福祉協会

特集「健康相談室」です

いま、働く人の半数以上が「こころの疲れ」からだの疲れを感じていると言われています。また、福祉や介護といった対人援助サービスは、特にストレスが大きいとも言われています。

京都老人福祉協会が働く仲間（職員）も、心身の不調により休職や退職を余儀なくされる者もありました。これまでは法人の衛生委員会の中でメンタルヘルスの研修を開催するなど、必要性を感じて一定の取り組みを行ってききましたが、実際に心身の不調や悩みを抱えた職員が相談できる窓口もなく、休職している職員が復帰する際の支援体制も確立されていない状況でした。委員会でこのような活動をする中で、職場におけるメンタルヘルス対策の重要性と担当窓口の設置が喫緊の課題となってきました。そして平成22年9月、働く職員の健康を守り、仕事を通してより良い生活を送って頂くことを目的に法人で健康相談室が設

置されました。

設置はされましたが健康相談室の相談員として誰もが専門的に学んだわけではなく、まず中央労働災害防止協会の「事業場の心の健康づくりアドバイザー事業」の支援を受け、半年間にわたって指導を受けました。そして相談員個々のスキルアップのために全員が研修を受けるなど、少しずつ体制確立への取り組みを進めてきました。

健康相談室の設置に関して何より大きなことは、法人トップからメンタルヘルス対策の重要性について理解が得られたこと、メンタルヘルス活動に対して積極的に推進していくことを表明してもらったことです。ここから健康相談室の活動が始まりました。



3月8日メンタルヘルス活動 ヨガ風景

4つの取り組み

まず一つ目は4月1日新規採用者に対し着任の数ヶ月後に個別面談を実施しています。目的としては社会人一年生になり、日々戸惑うことなど多々ある中で現在の生活に慣れて来たかどうか、また泊り勤務が始まり困っていることなどないかなど聴くようにしています。成長スピードは一人ひとり違って当たり前。その一人ひとり大事に育てていくことを考えています。

二つ目は、人事異動者に対しての取り組みです。役職等にかかわらず、異動は大なり小なりストレスになります。自己チェック表を

ませんが、このような取り組みを通して、職員が心も体も日々健康で過ごせることが、ひいては、良いケアに繋がっていると信じています。

予防・支援の重要性



昭和59年2月に初めて過労自殺が労災認定されたのをきっかけに、60年から国のメンタルヘルス対策の施策が始まりました。63年「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」が公示されました。その後調査研究を経て、平成11年以降、毎年のように指針が更新されています。

厚生労働省がまとめた平成23年度の労災補償状況（表1）では年々労災請求件数が増加しています。その中で請求件数の多い業種として医療関係に次いで社会福祉、介護事業が2番目に上がっています。

「人を支える」仕事である介護労働は、「人にふれあう喜びを味わう」という、素晴らしい面を持

表1 精神障害の労災補償状況

区分	年度	平成	平成	平成
		19年度	21年度	23年度
精神障害	請求件数	952	1136	1272
	決定件数	812	852	1074
	うち支給決定件数	268	234	325
	(認定率)	33.0%	27.5%	30.3%

ちながらも同時に精神的な負担、重圧、ストレスを伴う「感情労働」の特徴を持つと言われている。しっかりと問題に向き合った仕事を目標に目指すほどストレスに押しつぶされるリスクは高くなります。質の高いサービス（質の高い労働）のためには、ストレスを逃がす仕組みが組織に組み込まれている必要があります。うつ病などの精神障害は、本人の性格、家庭での問題、うつ病以外の病気に起因する問題や職場での問題で罹患すると言われています。あらゆるものが影響して発症すると思われませんが、組織としてこれを予防し、また起こったときには職員が復帰できるように支援することが重要だと考えています。

心も体も健康に



京都老人ホームには産業医の資格を持つ先生が2人いらっしゃいます。職員が心も体も健康に働けるように考えてくださってとても心強い存在です。

産業医といってもどんな仕事をされるのかご存じない方も多いと思いますので、今回は森川先生に産業医の仕事について書いていただきました。

産業医とは、事業所において、労働者が健康で快適な作業環境の下で仕事を行えるよう専門的な立場から指導助言を行う医師をいいます。具体的には、職員の健康診断、病氣回復後の復職判定、衛生委員会の出席等を行っています。介護施設に特有なものに、腰痛予防、メンタルヘルスがあります。福祉・介護職は仕事に対する使命感が強く、挫折、疲労が重なりやすいと言われています。心が疲れてしまった時に専門医につないだり、復帰に関しても、専門医と連携しながら、健康相談室にメンバーとして加わり、無理のない状態で職場に復帰できるように職場復帰判定を行っています。

お配りし、自分のストレス度を知ってもらい、セルフケアに役立ててもらっています。

三つめは研修です。管理者に対しては、チームメンバーが日々元気かどうか、どういう目線が必要であるかを学んでもらうラインケア研修を行っています。職員全員対象のセルフケアは、ストレスと上手につき合う方法を学んでもらっています。どちらの研修も、職員が心身ともに健康に働けることを目的としています。

四つ目はメールでの個人相談窓口の設置です。日々変則勤務など多忙に勤務している職員が、「最近疲れているな」「ちょっと寝付きにくい日が続いているな」など、何か不安を感じた職員はいつでも専用メールにアクセスが可能です。健康相談室員とのメールでのやり取りで自分のストレスの原因に気づけたり、話せたことで心がすっきりして相談が終わることもあります。また、場合によっては対面してじっくりゆっくり話を傾聴することでその人の不安を少しずつでも一緒に解消していくようにしています。

相談件数が増えることは健康相談室としては喜べることはありません。

ではその産業医の先生方の紹介をしましょう。



小林章男先生

80歳を超えても醍醐山に登っておられた元気な先生で、豊富な人生経験を活かし、時には厳しく時には優しく、いろいろなアドバイスをしてくださいます。



森川修一先生

昨年夏より当法人に来られ、すぐに産業医の資格を取ってくださいました。気さくで何事にも好奇心旺盛、勉強熱心な先生です。

職員にとって、また事業所にとっても、働きやすい職場環境を目指し、今できていることを推進し、スタッフもそれぞれの業務を抱えながらではありますが、知識、技能についても研鑽してゆきたいと思っています。皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。





『ソフト食』

数内 知華



食事は毎日の生活の中での楽しみの一つだと思います。ご利用者様の中には咀嚼・嚥下力がないという理由から、刻み食や、ミキサー食しか召し上がれない方がおられます。

刻まれた食事は、何の献立か分かりにくく食欲がわかないのでは？という思いから、刻み食を食べておられる方にもしっかりと形のある料理を食べていただきたいと思いました。

ソフト食は、施設によって作り方や形状が異なります。一般的に知られているソフト食は、一度出上がった料理を、ミキサーで滑らかにして、特殊ゲル化剤を使用してもう一度固めなおします。また、作る手間の大変さを考え、出上がっているソフト食が真空パックで冷凍されているものもあります。

特殊ゲルを使用したソフト食は

日々の献立の中でもソフト食のメニューは登場します。

写真のメニューは、『豆腐と鮭のふわふわ揚げ』と『はんぺん入りふわふわお好み焼き』です。『はんぺん入りふわふわお好み焼き』を提供した時には、普段はミキサー食を食べておられる方も食べて頂く事ができました。

最近では、誕生日会の献立にも「ソフト食を出して欲しい」と介護職員の方から依頼される事が増えてきました。

ソフト食の提供を始めてから食事が一番大切なのはやはり見た目



豆腐と鮭のふわふわ揚げ

冷やした状態はもちろん、温かい状態でも溶けたり崩れたりせず、美味しそうに見えます。また、食材ごとに固める事ができるので、素材の味を楽しむ事ができます。しかし、どれを食べてもミースのような食感しかありません。また、もともと出上がっているソフト食は味が濃く、美味しいとは言えず疑問に感じました。

そこで、きっちゃん「さくら」のスタッフでソフト食プロジェクトを



の美しさだと改めて実感しました。味付けや香りももちろん大切だと思えますが、献立を見た瞬間に『美味しそう!!』と感づいただけの事が食欲増進に繋がると思っています。

また、ソフト食はきざみ食と異なり形があり見た目が良くなるので何の料理かが分かり、介助もしやすく、食塊を形成することがないので誤嚥を防止することもできます。

今後ご利用者様に食事が楽しみと思っただけでいいから、食事の提供を続けていきたいと思っています。



はんぺん入りふわふわお好み焼き

パンサークル紹介 (ポテトサラダパン)

今回紹介させて頂くのは、昨年からきっちゃんさくらさんと一緒にいる「パンサークル」についてです。

元々「自分からはあまりお部屋から出てこれない」「行事にも参加されない」という方々に何かきっかけを作って、定期的にお部屋から出て、行事に参加するという事が出来ないだろうか？というのがきっかけでした。その思いから2012年1月からきっちゃんさくらと話し合いを始め「みんなでパン作りをしよう!」と、このパンサークルがまずは「お試し」として始まりました。

普段あまりお部屋から出られない方、他のサークルやレクリエーションではペースの違いから参加されない方を中心に10名のメンバーで初回を迎えました。初回は慣れていない事もあり、誘導、パン作り、余った時間の過ごし方等、様々な場面で混乱を来していました。そのため、パンサークルの翌週に反省会と次回に向けた会議をもって実施方法や対応、時間の使い方を話し合いました。以後は二次発酵まで終わった

生地(きっちゃんさくら作成)を「形成しクリーム等の中身(きんちゃんさくら作成)を詰める」という作業と、前月に撮影した写真を何枚か拡大し模造紙に貼り、自分が楽しそうに参加していた事を思い出す「アルバム作り」をする事が決まりました。

そして2012年4月からはお試しではなく「パンサークル」としての活動が始まりました。その後もパンサークルはどんどん進化を続け、今ではパン生地の作成やパンの中身(クリームや焼きそば等)も自分たちで作られるようになりました。

また、元々の目的であった「普段あまりお部屋から出られない方に定期的にお部屋から出て、サークルに参加して頂く」という事も達成出来つつあり、メンバーの方から「パンか?行くわ」と言って下さるようにもなりました。これからも、利用者の皆さんと一緒に色々なパンをコネコネしながら作っていきたいと思います。「アルバム」については最近の様子を食堂の円卓に敷いておりますので、ぜひご覧下さい。



生地をこねています



ポテトサラダを調理中



ポテトサラダ



はい、出来上がり

立ち上げ、月に1回会議を行い、その中で、普通食の方から刻み食の方まで同じメニューを食べる頂けるように、やわらかいけれど見た目が良く、また、特殊ゲル化剤を使用しない献立の提供を心がけ、普段から使用している食材の切り方や、調理法を工夫して、お年寄りが安心して召し上がっていただける手作りの献立の提案をし、試作を重ねたり、食材を軟らかくする酵素についても研究しました。

会議が始まって1年目は、日常の食事に提供できるようなメニューの提案を行い、レシピ集の作成を行いました。季節にあうメニュー等も考え、全部で60品もの料理が提案されました。

2年目は、特養の行事食の時に提供している刻み食の方のお弁当をソフト食で提供する事にしました。

写真のお弁当は今年のお正月に提供したおせち料理です。その中からいくつか紹介させていただきます。

エビはエビの身と白身魚をフードプロセッサにかけてものを成型し、残しておいたエビの頭としてほくほくつけて蒸しています。

普段の食事は残されてしまう方でも、行事食のお弁当は完食して下さる方が多くいらっしゃいます。ソフト食のお弁当を提供して下さる方が多くいらっしゃるから、蓋をあけた瞬間「美味しそう」と言って下さる方や、「今日のお食事はいかがですか?」と声をかけさせていただいた時に笑顔で頷いて下さる方が増えました。



普通食

ソフト食

鶏肉のロール巻きは食べやすいようにひき肉を使用し、黒豆はムースにし、金柑はゼリーにして丸く型抜きします。

栗きんとんとくわいは、マッシュしたものを丸めなおし、くわいには芽を付けます。

魚の子はゼリーにして、丸い型で抜く等、普通食のおせち料理とできるだけ見た目が変わらないようにしました。

伏見エリア

東高瀬川センターデイサービス 笑顔と元気

～現在行われている介護予防サークル活動についてご紹介させていただきます～

ガーデニングサークル

ガーデニングサークルでは、季節にあった花に植えかえしたり、水やり等のお世話をしたり、観察記録をつけていただいています。

昨年末には育てた小松菜をきっちゃんさんに和え物にしていただき、昼食で皆さんに食べていただきました。やわらかく味も良いと評判でした。



今はラディッシュを植えており、大きく育つのを待っています。お正月用の寄せ植えもとてもきれいに出来上がり、玄関に飾って皆さんに楽しんでいただいています。

利用者さんの声

Yさん
「若い頃から今も植木をさわっており、植木市や花を見に出かけて買って帰っては植えかえしています。これからもデイサービスで水やりや植えかえ等のできることはやっていきたいです。そうすると自分が元気になるような気がします。」

Hさん
「花をさわっていると楽しく元気づけられるようです。自分に負けないでこれからもできることを頑張ってやっていきたいと思っています。」



運動サークル

いつまでも健康でいたいという方や元気アップしたい方、みなさんそれぞれの思いで体操をし、体力維持を図ってられます。

みんなで一緒だから楽しく続けることができ、体操の後には、体が軽くなったと言われています。

一生懸命に取り組むみなさんの笑顔も素敵です。

読み書きサークル

読み書きサークルは最初、ひらがなの練習からはじまりましたが、今では長文や絵手紙まで書いていただけるようになりました。毎回コツコツと練習をされ、今ではご自分から絵手紙のアイデアを出して下さったり、すすんで文字練習をされています。

今まで一生懸命努力してこられたことが上達につながり、文字を書くことの喜びを見つけていただけたのではないかと思います。

これからも地道に練習に取り組む、生活の一部として楽しんでいただけたらと思います。



手芸サークル

「今日は何からはじめようか?」とサークル活動を楽しみにデイにこられているHさん。クリスマスのリースやお正月の飾り等、サークルの皆さんと「ああしよう」、「これがいいかな?」と色々なアイデアを出しあって型にはまらない手作りの作品にとりくんでおられます。今は、お誕生日会で使う予定のフェルトを使ったケーキを作っておられます。

完成予定の3月にはアツと驚くようなケーキができるよう、皆さんワクワクしながら作ってくださっています。

お正月飾り



ケーキ制作中!

深草エリア

深草センターほつこりには3人の運転手がいいます。普段から体調不良で休まれることがなく、いつも明るく笑顔で長年に渡り勤めてこられたその姿は、まさに縁の下の力持ちと言えます。そんな3人を代表して竹内史雄運転手に心構え等を聞いてみました。



竹内史雄 運転手



Q1 運転手となって何年目ですか?

今年の2月で丸6年になりました。7年目のスタートです。

Q2 業務で大変なことは?

大事な利用者様を送迎するので事故が一番恐いです。こちらが注意していても追突される事もあり、急ブレーキもかけられないため、ゆっくり走り、後方車両に分かるよう早めにブレーキをかけています。時間指定があり、乗り降りに突発的なトラブルがあると、送迎時間に大きく遅れが出る事があるので他の車に依頼するかどうかの判断が難しい時もあります。利用者さんとの乗り降り、「この方は大丈夫だろう」と思っても、いつ何時、転倒などの事故が起こるか分からないので、常にそういった意識を持っていないと危ないと考えています。

Q3 業務にあたって心がけている事は?

デイサービス施設の看板を掲げた車での走行なので安全運転が第一です。駐車するにも近隣の方に迷惑のならないよう、好感を持って頂けるよう配慮しています。ご家族の方とも数多く接するので、明るく、笑顔で、礼儀正しく清潔感をもって接するように心がけています。それでいて、堅苦しくならないよう、良好な関係が作れるよう自分なりに考え合わせています。利用者さんとは乗車中に気軽に話せるよう、その方の好みの話題を探して短い時間でも飽きないよう心がけています。そのため、時間が空けばフロアにて昔話や趣味などの対話を図るようにし、性格なども分析し頭になさっています。頭の中の引き出しは広く浅く、今までいろいろなことをやってきたことを生かしたいと考え、仕事に当たっています。

Q4 ストレス解消法は?

送迎の運転以外、他にもいろいろと仕事をしておりますので、仕事により気持ちの切り替えが必要で、何が一番か言えませんが、午前中の送迎業務からの切り替えは、美味しいコーヒーをたてパソコンを開いてのんびりすることです。そしてすべての仕事が終わってお酒を飲む時が最高です。最高にストレスがたまった時は50年来の青春時代を過ごした友人といろいろな話をすることで、お互いよく分かって合っている友人が数多くいるので、その時々気の向くままに会い、何の気遣いもせず、好きなことを話スツとして帰ってきます。

醍醐エリア

折鶴でつながる

で、いつからか始まった千羽鶴作り、利用者、職員で時間をみつけては折り続けています。入院された方へ「早く元気になって帰ってきてね、待っているよ」という気持ちを込めて。

千羽折ることは簡単なことではありませんが、皆で折ればあつと言う間、特養の方小規模の方どの方が入院されても関係なく皆で折っています、上手に折れなくても、鶴の数を数えたり、針と糸で一羽ずつつないでくださったりと皆で気持ちをつなげています。

見た目は良くなくても、皆の想いがたくさん詰まっています。折鶴を折る、折っている時、数えている時も、つないでいる時も、その方のことを思っているというようにつながるんだなあ、と改めて感じました。出来上がった鶴を病室に飾り、ベッドから眺めて、元気をもらってもらえたら嬉しいですね。



まだまだ寒い日が続きます、皆様体調に気をつけてお過ごし下さいね。

京老

お楽しみ会

京都老人ホームでは、ほぼ毎月お楽しみ会として季節に合ったイベントを行なっています。

春には、お花見をしながら外でおやつを食べたり...

夏には、すいか割りをしたり、花火をしたり...

秋には、映画鑑賞会や運動会をしたり、お芋掘りをしたり...

冬には、クリスマス会をしたり、おはぎやぜんざいを作って食べたり...

フロア職員で意見を出し合っており、時にはきつちゃんさんと協力をしながら、企画しています。

何日も前からお楽しみ会を楽しみにして下さっていたり、ご家族さまも参加して下さったり、利用者さまに「今日は楽しかった!」と言って頂けたり、普段は見られないような良い表情を見せて頂ける機会でもあります。



トナカイと一緒に

これからの日々の生活ももちろんですが、お楽しみ会でも充実した時間を過ごして頂けるよう、取り組んでいきます。



クリスマス会の風景



鬼・鬼・鬼!

うづら保育園 國友 千愛

うづら保育園では、毎年節分の行事になると、鬼がやってきてくれます。子どもたちは一週間前からソワソワしており、「鬼さんいつくんの?」「かっこよくするし僕のところにはこうへんやんな?」と質問攻めの毎日が始まります。

節分行事は、まず、いわしとヒイラギの説明から始まり、各クラス鬼のお面の紹介、職員の劇、園庭での豆まきとなります。職員の劇までは子どもたちは楽しんでいのですが、いざ豆まきの時間になると自分達で作ったお面を被り、泣きながら豆まきをする子、机の下に隠れる子、トイレに逃げる子など様々です。年に一度この日だけは、日頃、大暴れしている子どもたちも鬼にはかきません。鬼が帰った後、子ども達は全員ホッと胸を撫で下ろす姿が見られます。

おやつにも豆が出ます。「年の数だけ豆を食べると元氣モリモリになるんだよ」と言うと、最初は数えながら食べる子ども達ですが、「え? 何個食べたやろ?」と年の数以上食べている子どもたち。



夕方には鬼が来たことなんて吹き飛ばすくらい、元気に走り回る子どもたちに戻っています。このようにうづら保育園では、節分の行事だけでなく日本の伝統行事を大切に、これからの子どもたちにも受け継いでいってほしいと願っています。



子育てマニュアルから思うこと

うづら保育園 富田 悟



早いもので保育所の運営に携わるようになってもう3年が過ぎようとしています。すべてが初めての経験で、毎日がとても早く終わってしまうように感じられました。

そんな毎日を過ごしているうちに子育てを通していろいろ考えさせられることがありました。

まず子育てについての指南書やマニュアル類の多いことです。健康に関することから食事、しつけ、公園デビューの仕方からママ友の作り方や幼稚園・保育園ガイドまで、あらゆるジャンルの書籍がずらりと並んでいて、選ぶだけでもそれを選ぶためのマニュアルが必要な感じがするほど多くあって、パパ・ママさん達は、いろいろな意味でご苦労をされているように思います。

気になるのはこれらのマニュアル本に固執するあまり、逆に不安を抱えてしまうのではないかと。つまり、マニュアル通りにしているのに結果が伴わないことで子育てに不安を覚え、それが精神的に負担となって親子とも痛ましい結果となる可能性があるのではないかとということです。

これらは昨今の体罰問題も含めて言い方は悪いかもしれませんが、ある種の「勝手な思い込み」がそうさ

せているのではないかと最近とくに感じます。

つまり、虐待や体罰、その他の様々な攻撃的な行動の裏には、相手に対する期待が自分の予想に反したとき、「ここはこうあるべき」であるというまさに「勝手な思い込み」が支配し、それが結果として暴力という行動を引き起こしてしまっているのかもしれないということです。

問題は「ここはこうあるべき」の基となるもので、社会通念上のもや法律もあれば、企業や団体の基準(理念や規則)もあり、もちろんその人(個人)独自のものもあります。

深刻なのは個人の思い込みであり、それを形成するのにマニュアル類が一助を担っている場合が少なからずあるかもしれません。

いずれにせよ相手のことを褒めたり、良い評価をしようとも、叱ったり、評価を下げようとも、いつもその行為には自分の姿が鏡となって映しだされているということを忘れてはならないということです。相手に何を期待しており、決め付けてしまっていたのか。あまりマニュアルなどに振り回されずに冷静にそれを振り返ってみることが、子育てをはじめ、人間関係も良好に保つことになるのではないのでしょうか。