

# みどり通信 No.54

発行 藤白台デイサービスセンター  
吹田市藤白台2-9-1-115  
(ゆらら藤白台内)  
TEL 06-6835-7676  
FAX 06-6835-7667

2021年7月1日発行



今年は例年よりもかなり早い梅雨入りとなりましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。早く梅雨入りしたからといって早く梅雨が明けるといってもなさそうです。じめじめした不快感と合わせ気温も30℃を超えるようになってきました。熱中症に気をつけたいものです。

エアコンを上手に利用し、こまめに水分や適度な塩分も補給するようにしましょう。

新型コロナウイルスのワクチン接種も徐々に始まり、感染者数も減少傾向にあります。油断はできません。基本的な感染症、熱中症対策を続けながらこの夏を乗り切っていきましょう。



## 突撃インタビュー

第6弾

今回は、職員で看護師の中島征美さんの登場です。

いつから勤務していますか？

藤白台デイサービス開業開始から2年後に勤務を始めました。

藤白台デイサービスに来る前は？

病院、診療所等退職後、病院の生死の狭間に立っていた現場から健康な高齢者と関わる場に来て何か安堵感を感じた記憶があります。

日頃心がけている事は？

まずは自らが健康でなければと言う思いが強く、日頃から歩く!! 7000歩1時間度をモットーに老化対策の一貫としてウォーキングを楽しんでいます。日々ラジオ体操を15~16年続けています。

日々仕事をしていて思う事、感じる事は？

懐かしい昭和歌謡曲を歌い若き日を思い出し笑顔が蘇る。これぞ正に音楽療法だと自分で思っています。少しでも皆様に居心地の良い場を提供し、気分よく帰宅して頂く事を一番に考えています。

趣味は？

元々音楽好きの私は子供の頃から我流で楽器を弾いていました。この趣味がデイサービスセンターで効をなすとは思ってもいなかったですが~

今後は？

今後の目標として「花子とアン」(NHKのドラマ)の中でミス・ブラックモアが「人生は進歩」と話す場面がありました。素敵な言葉で私も人生最後の幕を降ろす日まで、まだまだ前向きに歩いていく事で一日でも長くこのデイサービスセンターに関わる事ができればと願っています。



## 周年祭

2021年5月吉日に18周年を迎えることが出来ました。これもひとえにご利用頂いている皆様のお陰です。今後ご利用を喜んでいただけるよう精進して参ります。

周年祭では感謝の気持ちを込めまして、お昼御飯に赤飯、天ぷら三種盛り等盛りだくさんの松花堂弁当でお祝いをしました。



## 今年もゴーヤを植えました

毎年恒例の緑のカーテン、今年も美味しいゴーヤが何本収穫出来るでしょうか。お楽しみに。



## ホームページ更新しています

<http://suitamidori-f.jp>



## ~介護ワンポイント~

## 認知症の方への「話し方」

介護をするとき、相手の耳が遠いと、だんだん大きな声で話しかけたり、自分の希望を相手に納得してもらうために理詰めでたたみかけるように話すこともあります。これでは相手の方への尊厳が失われてしまいます。今回は、認知症の方と良い関係を結ぶための「話し方」がテーマです。

### 低い声で、穏やかに優しく、前向きな言葉を使う

「あなたの事を大切に思っています」というメッセージを伝えるためには、低めの声で穏やかに優しく、ときには抑揚をつけて話します。

介護の場で、つい「じっとしていて下さい」などと言ってしまいがちですが、このような言葉には、そんなつもりはなくても「私がやりたいことを黙って受け入れて下さい」というメッセージが込められてしまいがちです。そうならないよう、できるだけ前向きな言葉に言い換えましょう。

### 「無言」は、存在を否定されたように感じさせる

介護者が話しかけても返事が返ってこないからと黙ってしまつては、コミュニケーションが途絶えてしまいます。相手に「自分の存在を否定された」と感じさせてしまう可能性があります。

ですから相手からの言葉によらないメッセージに気がついたら、例えば「あ、深呼吸しましたね」「目を開けてくれてありがとう」などと相手に言葉で伝えて下さい。

話す内容は、楽しい事や心地よいことになるよう心を配り、相手との良い時間を過ごせるようにしましょう。

参照「家族のためのユマニチュード」



## ~ボールを使った転倒予防体操~

### <握りつぶせるくらいの軟らかめのボールを使いましょう>

①ボールつぶし運動(足編)

ボールを床に置く

片方の足の真ん中でボールを

押しつぶす(7秒間)

つぶす足を替えて3セット行う



②ボールつぶし運動(膝編)

ボールを膝に挟む

はさんだボールを膝と

膝とで押しつぶす(7秒間)

3回繰り返す



## ボランティアさん募集しています

歌に合わせてピアノ演奏、朗読、お話し

相手など、少しの時間でも構いません。

お手伝いをお願いできませんか？



## ♥ある日のお昼御飯♥

父の日のメニューでかつ井

でした。ボリューム満点でし

たが、ほとんどの方が残さず

召し上がられました!!



## 編集後記

今年は梅雨入りも早く、またコロナ禍ということもあり、お家での時間が増えていくことと思います。最近ベランディングというものが盛り上がりを見せているそうです。ベランディングとは、ベランダでお茶をしたり本を読んだり、色々なことを楽しむことです。

私の家では、常にアウトドア用のイスを置いていて、いつでもベランディングができるようにしています。雨の日に雨音を聞きながらお茶をしたり、早朝の静かなひとときをゆっくり過ごしたりするのもいい気分転換になりますよ。皆さんも一度ベランディング試してみてくださいはいかがですか？

