



社会福祉法人こうほうえん

新砂ライフ

【36号】

2019年

5月

特集

快適で人間らしい生活を送る

～5つの基本的ケアとは ①～

高齢者がいつまでも自分らしく生活するためには、たくさんの障害があります。特に要介護状態になると、老化や病気などにより心身の機能が衰えて、基本的な動作も不十分になり、自分の身の回りのことが難しくなってきます。同時に、仕事や趣味が減ってきたり、人や社会とのつながりが薄れたり、自尊心が傷つき、生きる目的も失われがちになります。それでも、最期まで自分らしい生活を送っていただくために専門職として、ご利用者本位のサービスを提供する仕組みをつくり、常にご利用者の目線でサービスを見直さなければなりません。

「こうほうえん」では、ご利用者の生活行為を向上させ、高齢者がいつまでも自分らしく生活するための支援として、5つの基本的ケア（起きる・食べる・排泄・清潔・アクティビティ）を大切にしています。

5つの基本的ケアは、その人に合わせて実践することで、本人の気持ちが理解でき、また、『その人らしさが見える』生活処方箋となりえるのです。

5つの基本的ケア

清潔

- ・おしゃれ
- ・皮膚の清潔
- ・快適さ



アクティビティ

生活 | 役割 | 威厳 | その人らしさ

起きる

- ・立って歩いて転ばない
- ・一日のコミュニケーションの始まり

食べる

- ・脱水予防
- ・満足
- ・生きることに繋がる

排泄

- ・トイレ案内と随時交換
- ・尊厳を保つ

生活行為とは・・・

「人が生きていく上で営まれる生活全般の行為」と定義されています。

起床、着替え、食事、排せつ、入浴、外出時の移動などの日常生活動作（ADL）。また、調理や買い物、掃除などのいわゆる手段的日常生活動作（IADL）や仕事、趣味、他者との交流といった幅広い行為も含まれます。

介護職員の業務負担を軽減し、サービスの質の向上につなげる

元気な高齢者から若い世代に期待される「介護助手」

少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少により介護を担う人材が不足している介護業界は、「働き方改革」が叫ばれるなか元気な高齢者や子育て世代の主婦など若い世代に「介護助手」として働いてもらう取り組みが、全国的に広がりをみせています。

そのような状況において施設等の介護現場では、ご利用者の身体に触れない周辺業務（ベッドメイキングや清掃、配膳など）を任せる「介護助手」が注目されています。



ご利用者の居室のシーツを交換するAさん
デイハウスごせんごく

介護助手のAさんは「仕事を辞めてしばらく家にこもっていましたが、何かしないと認知症になると思い、皿洗いができる短時間の仕事はないかと探していました。仕事をしてみて身体的な負担がないので元気なうちは働き続けたい」と話し、働きがいを感じています。

デイハウスごせんごくでは、職員が行っていた清掃からお茶出し、買物などの周辺業務を介護助手に担って頂いています。職員はそこで空いた時間を、ご利用者と外出したり、脳トレなどのレクリエーションをするなど、関わる時間を増やしています。

介護助手の仕事内容

ー8:00

- ・本日の連絡事項確認
- ・居室のシーツ交換、ベッドやテレビ周りの拭き掃除等
- ・トイレや廊下の手すりを拭く
- ・ご利用者にお茶出し
- ・入退去の方の荷物チェック
- ・ご利用者の見守り

ー10:00

- ・買い物チェック
- ・買い物

ー12:00

- ・台所の片づけ
- ・食器洗い

ー13:00（終了）

※事業所により仕事内容は異なります

介護助手のBさんは「人と関わる仕事をしながら、元気に過ごしたいと考えていました。ご利用者や職員と一緒に活動することで、自身も元気をもらっている」と、生き生きと話しています。ご利用者もBさんと関わる時間を楽しみにされています。

デイサービスセンター鳥取北では、食器洗い、清掃、テーブル上の片付け等を行っています。



お茶出しをするBさん
デイサービスセンター鳥取北

多機能ホームより・・・

4月の外出レクは、江戸川区の船堀タワーに行ってきました。展望台からの景色を眺めた後、レストランで軽食を食べました。

船堀タワー

ケーキセット美味しかった！



私の家はどこかな～



美味しく頂きました！



南砂三丁目公園

みんなで近くの公園で
お花見！きれいでした～



銀色茶房より

★次回のお知らせ★

日時：5月18日（土）14時～16時

場所：江東区新砂3-3-7
都営新砂3丁目アパート1階集会場



『認知症について』のおはなし

講師：順天堂東京江東高齢者医療センター
老人看護専門看護師 認知症看護認定看護師看護師
正田 弘 様

お話を聞いた後は、皆さんでお茶を飲みながらお話ししましょう♪

4月28日（日）ボランティアの中村様と一緒にお菓子作りをしました。
作ったメニューは、いちご大福、桜クッキー、黒蜜きなこ団子です。



いちご大福づくり♪おいしくできるかな？



完成した黒蜜きなこ団子

笑顔が輝きます！

利用者の皆さんの笑顔がみたくて、家族の方はもちろんですが、職員もどう過ごしたら、何をした時に喜んでもらえるのか、感動という感情を引出せるのかを常に考え、一緒に過ごさせてもらっています。素敵に輝く笑顔に私たち職員も元気と癒しをもらい、グループホーム新砂の皆さんの支援をさせてもらっています。



生活のご様子

利用者同士寄り添いお休み中・・・



買い物にきています！



奥様との散歩はとても幸せな時間です♡



5月11日の介護合同食事会の時にはカレーを皆さんで作って食べました！



「2人でお世話になります」とご主人



4月25日 子どもの日お楽しみ会

集会では、鯉のぼりにまつわるパネルシアターを観たり、皆で歌をうたって楽しみました。



この日のおやつは柏餅（乳児クラスはおにぎり）といちご！！みんな大喜びでした。

各クラスで作った鯉のぼりの紹介では、ぞう組が絵の具とスポンジで鱗を描いた過程を教えてくださいました。



★★★外部講師による保育のご紹介★★★ (4・5歳クラス対象)

体操教室

～毎週水曜日～

マットや跳び箱、鉄棒など、子どもたちが色々な運動にチャレンジし、正しいからだの動かし方を学びます。



英語教室

～月2回金曜日～

外国人講師と歌やダンスを通して英語に親しみ、遊びながら外国への興味を引き出すプログラムになっています。



クローバーだより

～ 子育て支援 「ほかほかひろば」からご案内 ～

いろいろな楽しい催しを通してお友だちと触れ合ったり、子育ての情報交換をして過ごしませんか？

子育て支援アドバイザーの担当保育士（副園長）を中心に活動を行っています。子育てに関する悩み、相談などありましたらいつでもお声掛けください。

4月のほかほかひろば

25日 子どもの日お楽しみ会
(こいのぼりをつくろう)

★星や♡ハートの鱗を貼って可愛い鯉のぼりを作りました(写真 右)

鯉のぼり制作終了後は園行事「子どもの日お楽しみ会」に参加して頂きました(写真 下)



5月・6月の予定

5月23日(木)
保育園のお友だちと一緒に遊ぼう
(親子で保育体験)

保育園ってどんなことしてるの？食事の様子は？親子で保育体験してみませんか？

希望によりお給食を食べることもできます！

要予約：各クラス2名まで

6月13日(木)
マタニティCafé ※保育体験もできます

もうすぐママになるけど、子育てに不安を感じている方子育て経験豊富な園長と一緒にお茶を飲みながら、お話しませんか？0歳児の保育体験もできますよ！

6月20日(木)
簡単！おうちでできる手作りおやつ
※保育園で人気おやつメニュー お麴ラスク

2019年4月 お世話になったボランティアの皆様



ボランティア募集！！

新砂こうほうえんでは、ボランティアの方を募集しています。

お問い合わせ：シルバーステイ 篠原 TEL:03-5677-1337
新砂保育園 水谷 TEL:03-5677-1332

これから1ヶ月の行事カレンダー

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 5月21日(月): 4歳児 くま組 春の遠足(荒川土手) | 6月 4日(火): 歯科検診(保育) |
| 23日(木): 子育て支援(親子で保育体験) | 13日(木): 子育て支援(マタニティCafé) |
| 24日(金): 苦情解決第三者委員会 | 21日(金): 運営推進会議(介護) |
| 26日(日): 地域一斉清掃 | |
| 28日(火): 5歳児 そう組 春の遠足(行船公園) | |
| 30日(木): 春の内科健診 (保育) | |



「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第36号 2019年 5月

発行=新砂こうほうえん 〒136-0075 東京都江東区新砂 3-3-11 (代表 TEL 03-5677-1331)

- | | | |
|-------|------------------------------|-------------------------------|
| 1階・2階 | 保育園 (TEL 03-5677-1332) | 病後児保育室おひさま (TEL 03-5677-1725) |
| 3階 | 多機能ホーム新砂 (TEL 03-5677-1333) | |
| 3階 | シルバーステイ (TEL 03-5677-1337) | |
| 4階 | グループホーム新砂 (TEL 03-5677-1336) | |

～ 2019年度 こうほうえん スローガン ～

自律と覚悟の新時代

人・モノ・時間を大切に

今こそ掲げる互恵互助

基本は挨拶、感謝から



社会福祉法人 こうほうえん