

こころ つながり

2023年
夏

千葉 伸太郎様コラム

眠りの質を高めて健康に

睡眠負債と夏の暑さ対策

6館合同旅行プロジェクト ネオ・サミット茅ヶ崎

初夏の北海道・函館(五稜郭)を巡るオンラインツアー

もみの樹・練馬

イベントや生活環境を整え 喜びあふれる毎日に

もみの樹・渋谷本町

上質なアクティビティで より楽しい余暇時間に

もみの樹・杉並

ご入居者の楽しく安心感のある暮らしをサポート

もみの樹・横浜鶴見「スタッフ座談会」

目の前の課題に向き合いご入居者のより良い暮らしを追求

もみの樹・横浜鶴見

人が集い笑い語らう快適な住まいをご用意しています

感動プロジェクト 認知症ケア

社内外で研鑽を重ね

認知症ケアの向上に努めています

感動プロジェクト オンリーワン

ネオ・サミット湯河原

骨折から奮起して 思い出の地へ旅行したい

桃介橋

橋長約247m、幅員約2.7mで、歩行者用の木造吊り橋としては日本最大級の長さ。橋の名前は建設主の福澤桃介にちなんでつけられました。
国の重要文化財にも指定されています。

「こころつながり」

人と地域、そして心豊かな暮らしへの架け橋を築く

大和ハウスライフサポート。

そこには、ご入居者やそのご家族の

さまざまな夢や願いの実現をお手伝いしたいとの

想いが込められています。



0120-07-4165

受付時間：午前9時～午後5時



介護付有料老人ホーム
もみの樹・練馬
東京都練馬区平和台2-50-1



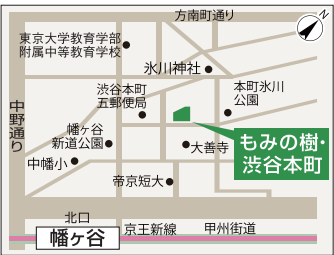
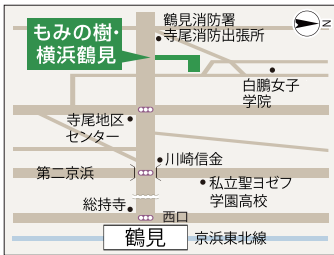
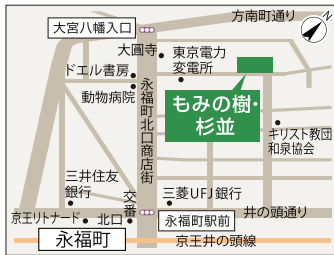
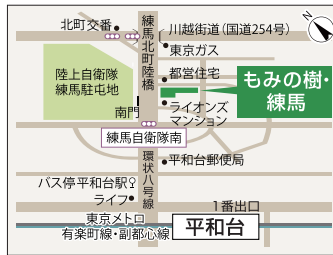
介護付有料老人ホーム
もみの樹・杉並
東京都杉並区和泉3-52-8



介護付有料老人ホーム
もみの樹・横浜鶴見
神奈川県横浜市鶴見区北寺尾4-3-1



介護付有料老人ホーム
もみの樹・渋谷本町
東京都渋谷区本町5-25-1



介護付有料老人ホーム・住宅型有料老人ホーム
ネオ・サミット茅ヶ崎
神奈川県茅ヶ崎市東海岸南4-3-3



介護付有料老人ホーム
ネオ・サミット湯河原
静岡県熱海市泉17-2



Daiwa Life Support
大和ハウスグループ

大和ハウスライフサポート株式会社

東京都港区三田3丁目1番7号 三田東宝ビル6階 〒108-0073 Tel 03-3456-4165(代表) Fax 03-3456-4175
当社は大和ハウス工業(株)の100%出資による子会社です。

大和ハウスグループの経営のシンボルである「エンドレスハート」は、日本およびその他の国における登録商標または商標です。
© Copyright 2023 DAIWA HOUSE INDUSTRY CO.,LTD. All rights reserved.

🌱 We Build ECO | 森林育成紙™使用

眠りの質を高めて健康に

Vol.1

千葉 伸太郎
医学博士 太田総合病院記念研究所
太田睡眠科学センター所長
慈恵医大耳鼻咽喉科学教室客員教授
日本睡眠学会睡眠医療認定医
日本睡眠学会理事(副理事長)
一般社団法人良質睡眠研究機構(ISSS)常務理事



睡眠負債とは？

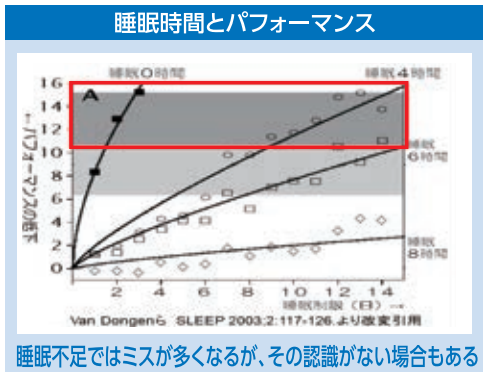
日本人の90%以上の就寝時刻は1941年は22時50分でしたが、1970年に午前0時、2000年に午前1時と年々遅くなっています。2019年の国民栄養健康調査によると睡眠時間が6時間未満の勤労世代は40%を超え、OECD(経済協力開発機構)の2021年のデータで、日本は先進国26カ国で最も睡眠が短い国となっています。



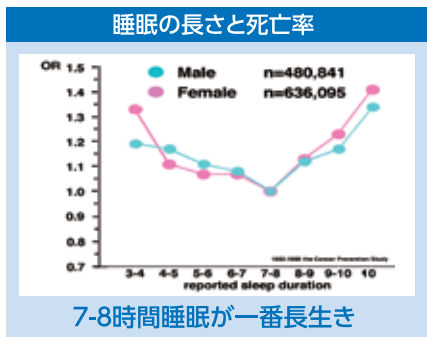
のリスクを上昇させるとされています。実際に、2003年の米国の報告では2時間の睡眠時間短縮を14日間継続することで、約2日間の徹夜後と同等のパフォーマンスの低下に至ることが実験的にたしかめられています。

慢性の睡眠不足による脳のダメージは想像以上のものとなります。そして、睡眠負債でもっとも恐ろしいのは、自分では睡眠不足という自覚がないまま、パフォーマンスが低下し、工作上的ミスをしていく方も少なくないということです。

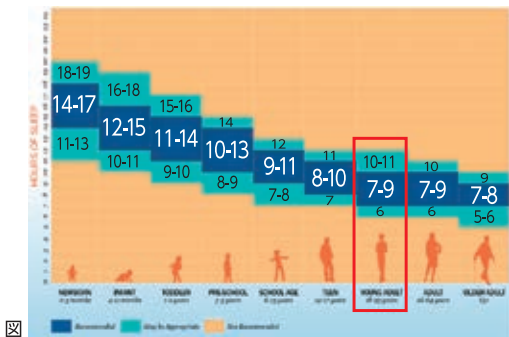
さらに、慢性的睡眠不足では肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病やうつ、がん、将来の認知症発症など、疾病リスクが上昇することが報告されています。逆に、1日7〜8時間



の睡眠をとっている人は、肥満や生活習慣病のリスクが低く、寿命が長いことが世界的なデータで明らかになっています。では、我々は何時間眠ると良いのでしょうか？



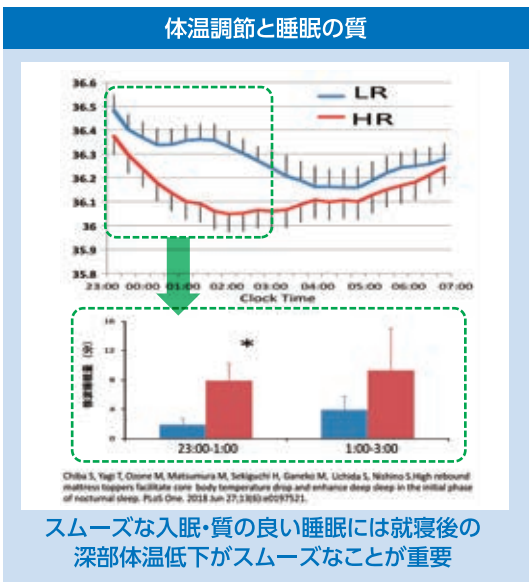
National Sleep Foundationにより推奨される睡眠時間は【図】のように、成人では7〜9時間とされています。今の日本では残業が多く、就寝が遅く、さらに長時間の通勤のため早起することで睡眠時間が短くなりがちなため、なかなか理想的な睡眠時間を確保できないのが現状です。



暑い夏の対策…体温調節にトライ

これからの寝苦しい暑い季節では、工夫が必要です。

我々には体温のリズムがあり、昼は高く、夜は低くなる24時間周期で体温は上がったたり下がったりしています。実はこの体温変化に質の良い眠りを得るヒントが隠れています。特に就寝前から体温は下がりが始め、下がり方がスムーズに進むと入眠もスムーズになり、眠り始めから深い睡眠へ短時間で到達し、ぐっすり眠ることができます。この最初のスムーズな睡眠のプロセスは非常に重要で、深部体温(脳の温度)をスムーズに下げることにより、その後の睡眠の進み方や全体の睡眠の質を向上させることができます。



幼い子どもは眠くなると手足が熱くなり、眠りのサインを出します。これは脳の温度を下げるため、脳から一番遠い手足の表面の静脈に血液を集め、熱を逃がしているからです。また、子どもは一般的に寝返りが頻繁で、寝汗が多いですが、体動や発汗による気化熱により、睡眠中の体温調節を行っています。

我々大人も体温調節を上手に行うことで眠りの質を上げることが可能です。就寝の1〜2時間前に入浴し、体温を上げるのも一例です。重要なことは、身体が芯が温まる(脳の温度を上げる)まで長めに入浴(熱すぎる入浴は興奮し覚醒するので逆効果)をすることです。いったん上がった体温は、お風呂から出ると自然に下がり始めます。こうすることにより、眠る前に体温の降下が普段より高いところから始まります。その結果、体温降下がより加速することにより、深い睡眠に早く到達し、深い睡眠が増えます。

また、スムーズに体温調節ができる寝間着、寝具を使いましょう。風通しが良く、体温降下を妨げないもの、汗の吸収が良いものをおすすめします。加えて扇風機を微風にして周囲の空気循環を良くし、熱を逃げやすくすることも良いと思います。エアコンの設定温度が低すぎる

と、皮膚の汗腺が閉じ、発汗が抑制され(熱が逃げにくくなる)、結果的に体温調節を乱すため、睡眠だけではなく体調を崩すものにもなります。とはいっても暑すぎる夜ではエアコンも必要です。使用する場合は設定温度を下げすぎず、我々の体温調節機能が自然に発揮できる温度(一般的には25〜28程度)に設定し、エアコンの風が直接あたらないよう(風を直接あてたい場合は微風の扇風機)にしましょう。

Stanford大学で行った実験では体温がスムーズに下がるマットレスは、そうでないものと比較し、深い睡眠の出現が早く、深睡眠量が増加するということが明らかになっています。

日本の建築技術、竹細工や畳など風通しが良い寝具には、体温調節におけるスムーズな機能を再現するものがあり、日本の先人たちが古くから眠りの質を良くする工夫を行っていたことがうかがえます。

是非、体温調節という視点から眠りを見直してみしましょう。



初夏の北海道・函館（五稜郭）を巡る オンラインツアー

旅先は希望者が多かった北海道に

毎年春と秋に開催している6館合同旅行プロジェクトですが、最近はおオンライン旅行をお楽しみいただいています。今春は6月11日（日）に実施しました。

今回の旅先は、ご入居者の「北海道なら、おいしい海鮮類が食べられる」「過去に旅行したことがあり、また行きたい」というお声や、お刺身やお寿司が好きなご入居者が多いことを考慮して、北海道・函館（五稜郭）を選びました。



観光+楽しい企画で大盛り上がり

当日は10時から添乗員の方が画面越しに、五稜郭や函館奉行所などの名所を案内してくださいました。

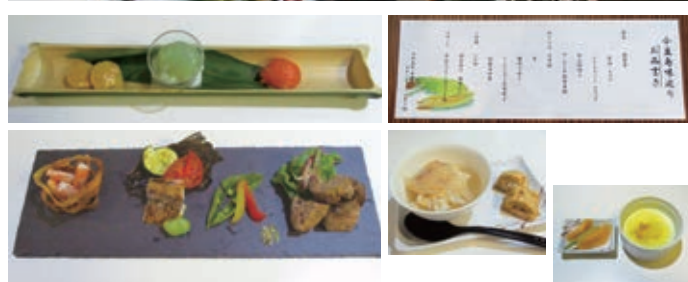
少し前の録画でしたが、五稜郭タワーからの満開の桜には「見に行きたい」という声が多く出ました。



途中、6月が誕生月のご入居者が呼びかけられたり、ご当地クイズや体操をしたり、事前に募集した「旅行」をテーマとした川柳を紹介し、優秀作品を発表するなど、盛りだくさんのツアーになりました。

海鮮料理やお土産も大好評

観光の後は、北海道の名産や郷土料理を取り入れた昼食をご提供しました。



ネオ・サミット茅ヶ崎で参加されたご入居者からは「おいしいね」と、皆様いつも以上にたくさん召し上がっていました。

最後には、館からの記念品のまよりもグッズと、事前にご注文いただいたお土産をお渡ししました。



もみの樹・練馬

イベントや生活環境を整え 喜びあふれる毎日に

★作って楽しい見せて嬉しい個展開催

もみの樹・練馬では、昨年、20周年 ANNIVERSARY企画として「もみの樹・練馬 アートギャラリー」というご入居者の個展をスタートしました。書道や絵画、フラワーアレンジメントなど、ご入居者が趣味や特技を活かし制作された作品を展示しています。

個展を開いたY様とK様は、飾られたご自身の作品の前で恥ずかしそうにされていましたが、多くの方に見てもらい大変喜ばれていました。ご覧になったご入居者の中には、「私の作品も展示してほしい」と、制作意欲を掻き立てられる方もいらっしゃいました。



★心をつなぐ「街かどケアカフェ」再開

コロナ禍のため中止していた、もみの樹・練馬主催の「街かどケアカフェ」地域の集いの場「心つなぐ」を再開しました。

た。万全な感染対策を実施した上で、施設内または敷地内の駐車場スペースにテントを設け、毎月第2土曜日に開催しています。手芸教室やピアノコンサート、福祉用具体験会などにご参加いただけますので、ぜひこの機会にご近所、お知り合いの方をお誘いの上お気軽に足をお運びください。

※「街かどケアカフェ」は、練馬区と協定を締結した団体が運営する事業。高齢者をはじめとする地域の方が気軽に立ち寄り、介護予防について学んだり、健康について相談したりすることができるとの地域の拠点です。



★中庭や花壇を美しくリニューアル

もみの樹・練馬は、たくさんのご入居者、ご家族、地域の皆様、協力会社の皆様に支えられながら、昨年開設20周年を迎えました。より快適な環境をご提供できるよう、昨年11月には、中庭の改修に続き、モデルルームのリニューアルや花壇等の整備を実施しました。



★プロを招いてアクティビティを強化

もみの樹・渋谷本町では、常に「楽」をテーマに様々な取り組みをしてきました。「楽」には色々なイメージがあると思いますが、当館は「楽しい」に力を入れています。今年度は今まで以上に余暇活動を楽しんでいただくために、外部講師を招いてのアクティビティを強化し、最大週5回開催するようにしています。

アクティビティ・イベントカレンダー

以前は日々のアクティビティをケアスタッフが中心に実施していましたが、プロである外部講師を招くことで、より質の高いアクティビティをお届けできるようになりました。現在は音楽会やダンスレッスンほか、多彩なアクティビティを実施しています。



リトミック



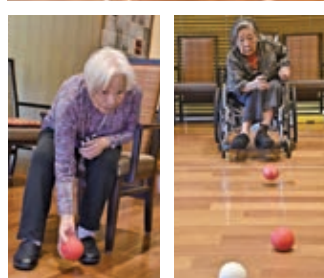
ダンスレッスン

★熱戦を生む「ポッチャ」が人気

アクティビティの中でも、専門の指導員による「ポッチャ」は特に人気を集めています。

「ポッチャ」はパラリンピックの正式種目で、赤または青のボールを投げ「ジャックボール」と呼ばれる白い目標玉にどれだけ近づくことができるかを競います。当館では多くのご入居者にご参加いただけるよう、「的がプリントされたクロスの中心にボールを近づける」という分かりやすいルールで行っています。

チーム対抗のため競技中は皆様とても真剣で、的から外れると悔しい表情に、的に



ボールが着くと拍手が湧き起こるほど白熱しています。回を重ねると、対抗チームのボールを的から外すよう狙いを定めて投球するなど、戦略的に攻める方も現れました。「時間があつという間だわ」「今度はいつやるの?」といった感想も多く、皆様楽しまれました。

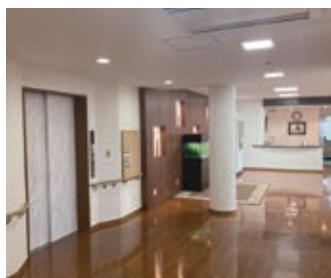
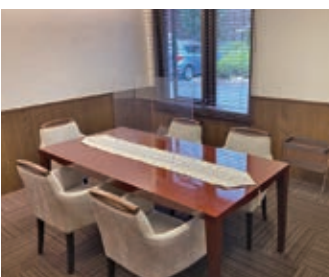
もみの樹・杉並

ご入居者の楽しく安心感のある暮らしをサポート

★新たにカフェが誕生予定

もみの樹・杉並は地域の皆様に支えていただき、2023年3月に17周年を迎えることができました。

昨年度より始まったリボーン（改装）計画も順調で、トレーニングルーム、ヒーリングサロン、相談室、エントランスの改装を終え、現在は3階東側のリビングルームをカフェに改造する工事を進めています。



★笑顔を誘うイベント充実



フラワーアレンジメント



ジャズピアノコンサート

今年度の当社の

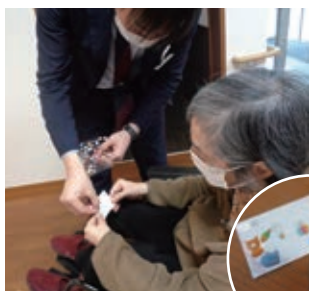
一文字は「楽」ということで、新たな空間でご入居者に楽しんでいただけるよう、委員会スタッフが様々なレクリエーションやイベントを企画しています。



茶話会

外部講師を招くイベントの他、スタッフがお茶を点てる茶話会、運動会など、季節を感じられるイベントも取り入れています。先日は、いつも過ごしているフロアを離れ気分転換していただく企画「シールラリー」を実施し好評でした。フロア外のスタッフのもとを訪ね、会話をされたご入居者にシールを進呈するルール

を進呈するルールです。事務室の館長のもとにもご入居者がいらつしやり、シールを手にして大変喜ばれていました。



シールラリー

★寄り添うケアでしっかり支援

自立支援にも力を入れており、機能訓練指導員が3名体制でご入居者のリハビリを担当しています。また、入居相談員はご本人がご入居された後もご家族と関わり、不安解消に努めています。スタッフひとり一人が、皆様に楽しい日常をご提供できるように力を合わせていますので、ぜひ一度、ご家族やお知り合いの方と見学にお越しください。



作業療法士(竹脇)・理学療法士(酒井)・言語聴覚士(安藤)



大西館長を中心にケアマネジャー・介護職員・看護職員・機能訓練指導員・事務員が一致団結

もみの樹・横浜鶴見「スタッフ座談会」

目の前の課題に向き合い
ご入居者のより良い暮らしを追求
もみの樹・横浜鶴見のスタッフに、ご入居者との関わりの中で得られた思いや、今後の目標についてうかがいました。

自分自身の成長や
成果を感じたことは？
現在頑張っていることは？

【近野】 私は入職して数カ月なので、業務に慣れることから始めました。館のスタッフとのコミュニケーションはもちろん、他館や機能訓練指導員と毎月のWEB会議で情報を共有し、助言をいただき、ご入居者のお役に立てるよう奮闘しています。

また、効果的な機能訓練を実施するために、ご入居者の身体機能だけでなく背景の把握にも努めています。

【小川】 私は事務職なので、ご入居者と触れ合う機会は現場スタッフほどありませんが、コロナ禍以前はオプショナルツアーという日帰り旅行に携わっていました。バスに同乗してご入居者と話をしたり、一緒に

観光したり、入社当初は緊張しましたが良い経験になりました。

【小松】 感染症対策については研修や勉強会で学んできましたが、昨年の新型コロナウイルス感染拡大時は特に緊張感が高まりました。初めてのことはかりで、本社と頻繁に連絡を取り、臨機応変に勤務体制を調整し、試行錯誤して乗り越えました。結果的にスタッフの結束力が一層強くなったので、大変でしたがプラス面も感じています。

【町田】 私はオープニング時の14年前から看護職として当館に携わっています。苦勞しながらも、24時間常駐する看護師の業務ルーティーンを作成しました。体制が整い、ご入居が進み、ご入居者が落ち着いて過ごされる姿を見て安心したことを覚えていています。

励みになった思い出や、
やり甲斐を感じた出来事は？

【近野】 ご入居者が「ちようどよい時に来てくれた！今歩きたかったんだよ」と喜んでくださったり、笑顔でリハビリされる様子を見ると、嬉しくてモチベーションが上がりますね。

【小川】 事務職の私のもとに、ご入居者が訪ねて来られることがあります。お話をうかがった後「小川さんのことを信頼しているから来た」とおっしゃっていただけ嬉しかったです。

【小松】 それは小川さんがご入居者に寄り添って話を聞いているから、信頼を得ているんだと思いますよ。

私は二度ここを離れ二年前に復職したのですが、以前からいらっしゃるご入居者と再会した際、すごく喜んでくださって感動しました。過去に築いた信頼関係があるので、「小松さんが一緒なら」と嫌いなお風呂も受け入れていただけ、大変励みになりました。

【町田】 看護師としてご入居者にとって大切な健康管理に関わるため、常にお一人おひとりの状態に対し「気配り・目配り・心配り」を怠らないようにしています。そんな緊張感のある日々の中で、ご入居者の笑顔が一番の励みになりますね。

今後の目標や、
引き続き取り組みたいことは？

【近野】 私は自立度が高く意欲もあるご入居者には、花への水やりなど、日常生活に取り入れられるリハビリを提案しています。今はリハビリ室を平日の夕方に開放して自由にご利用いただいています。今後も自主性を尊重したりリハビリ環境を増やしていきたいです。

【小川】 弊社はIT・ICT化を進めているので、最新機器への対応やネット環境の強化を推進したいです。



また、コロナ禍は閉塞感に苛まれてきたので、オプショナルツアーを再開したり、外部の人を招いてイベントを行ったり、徐々に開放感を求めています。たらしと思っています。

秋頃には、ご家族もご招待して「もみの樹祭り」を開催できるのではと期待しています。

【小松】 IT・ICT化については、現場スタッフなりに取り組みたいです。例えば、現在導入している「眠りスキャン」※の機能を勉強会等で掘り下げれば活用の幅が広



がり、IT・ICT化の促進にも、ご入居者の眠りの質向上にもつながると思います。

小川さんのおっしゃるように、コロナ禍は我慢を強いられてきたので、全フロア全職種が一丸となって、できることを増やして、ご入居者の笑顔も増やしていきたいですね。

※「眠りスキャン」：睡眠状態を把握できるセンサー

【町田】 ご入居者の健康管理はもとより、質の高い生活をお送りいただけるようサポートすることも重要なので、多職種と連携しつつ、責任感を持って仕事に取り組んでいます。高齢化社会が進み、ニーズが多様化する中、看護師としての視野を広げ、ご入居者のご家族に安心してお過ごしいただけるよう今後も努めていきたいです。



理学療法士 近野 萌実



サービス提供責任者 小松 かおり



総務主任 小川 敏



看護主任 町田 裕子

もみの樹・横浜鶴見

人が集い笑い語らう

快適な住まいをご用意しています

より過ごしやすくリニューアル

もみの樹・横浜鶴見は2009年3月24日に開設し、来年15周年を迎えます。よりご入居者やご家族にご満足いただけるよう、リハビリ機器の導入や相談室のリニューアルなど、設備の充実に努めています。

館内全体に取り入れている少し赤みのあるブラウンの木材に合わせて、相談室の床や装飾品は、ブラウンと調和するオレンジをポイント色としたものを選びました。ご入居者にいつでも過ごしいただけるよう、明るい雰囲気になりました。

リニューアルした相談室

充実した人員で手厚くサポート

要介護者2人に対してスタッフ1人以上配置し、介護保険の特定施設入居者生活介護サービスの職員配置基準（3対1以上）を上回る手厚い体制を整えています。



花木園への外出の様子

楽しく続けやすいリハビリ体制

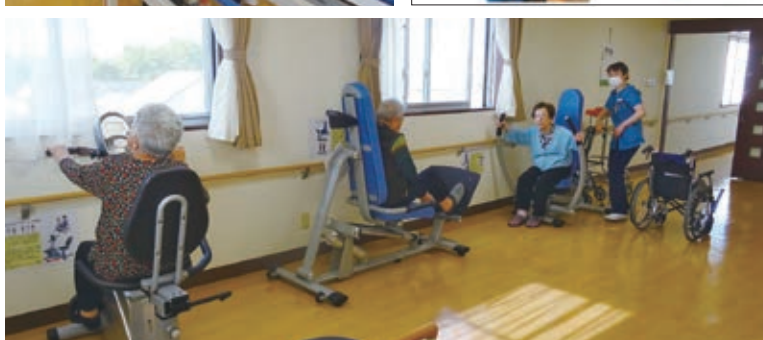
リハビリにも力を入れており、常勤の理学療法士と作業療法士、非常勤の言語聴覚士が機能訓練を実施しています。ご入居者に役割を持っていただき、楽しく日常生活を送りながら活動性を向上させて、QOL（Quality of life「生活の質」）を高める試みも続けています。

一例は毎週火・木・土曜日の14時30分～15時30分に行っている【中庭花壇の水まき】



玄関横の花壇

です。能力に応じてじょうろとホースを使い分け、各々が楽しくリハビリに励まれています。5月から始めた取り組みのため、少しずつ参加人数を増やせるよう、植物が好きなご入居者にお声がけしているところです。



また、3台のトレーニングマシンを平日の16時～17時にお使いいただけるよう、3階の多目的室をご入居者に開放しています。こちらでも少しずつ参加者が増えてきています。

季節感あふれる中庭を交流の場に

広い中庭も、もみの樹・横浜鶴見の魅力の一つです。四季折々の花や実がご入居者を楽しませてくれます。

新型コロナウイルス感染症が落ち着いてきたことを受け、近隣の園庭がない保育園に通う園児たちに中庭を開放し始めました。リビングの窓から子どもたちの遊ぶ姿を見て、ご入居者の皆様は自然と笑顔になられています。

今後は感染状況を踏まえて、中庭で子どもたちと歌ったり、おやつを食べたり、交流を深めていきたいと考えています。子どもたちだけでなく、大人の方も「もみの樹祭り」にご招待するなど、地域交流の機会を増やす取り組みを続けていきます。



ます。これによって、所定の近隣医療機関への通院介助や入院中の面会、買い物代行、外出等の個別ケアなど、幅広いサポートをご提供しています。

※職員配置基準は非常勤職員については常勤職員に換算し、常時要介護者2人に職員1人がお世話するものではありません。

感動

プロジェクト

社内外で研鑽を重ね 認知症ケアの向上に努めています

今回は、より質の高い認知症ケアを提供するために、各館のスタッフが取り組んでいる活動の一部をご紹介します。

「SHIGETAの学校」で学び、認知症への理解を深めています。

認知症ケアプロジェクトでは、スタッフの教育・啓発活動の一環としてオンラインセミナー「SHIGETAの学校」の受講を推奨しています。

「SHIGETAの学校」とは

日本認知症ケア学会の理事長である繁田雅弘医師（認知症専門医）が学長を務める学びの場で、認知症の基本から専門的なことまで幅広い内容のセミナーが用意されています。



繁田雅弘 医師

セミナーは2カ月に1回、毎回異なるテーマのもと、学長の繁田医師による講義や、受講者同士のグループディスカッションが行われます。医療介護関係者だけでなく、認知症の当事者、認知症の方のご家族など、全国から様々な方が参加しています。



D'sケアマスター紹介

「D'sケアマスター」とは、認知症介護実践者研修修了後、社内サービスチェックに合格したスタッフです。



もみの樹・杉並 須田 祐一朗
(介護スタッフ)

もみの樹・杉並の3階には、ご自身の気持ちや体調を明確に表現できず、気分の浮き沈みのある方が多くいらつしやいます。私たちは、D'sケアの理念に則り、安心していただけるよう寄り添い、共に笑顔になれるよう関わっていくことを一番に考えています。

私もD'sケアマスターになり、これまで以上にそのことを意識して、ケアに努めていきたいです。



もみの樹・練馬 渡辺 直子
(介護スタッフ)

もみの樹・練馬の3階で、D'sケアを基本にご入居者の生活をサポートしています。ご入居者との触れ合いの中で、人として向き合うために何が大切か気づくことが多々あり、日々感謝しています。

目標は先輩方のように自然と寄り添えるようになること。敬う心と感謝を忘れずに、ご入居者にとって心地よい環境と時間をご提供できるよう、一期会を大切にしていきます。



ネオ・サミット湯河原 露木 伸一
(介護副主任)

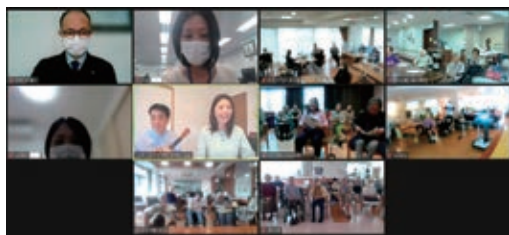
D'sケアマスターとして、ケアする際には、D'sケアで修得した技術、「見る」「話す」「触れる」の3つのケア方法をもっとも心がけています。

これからもお客様の意思を尊重したケアの提供に努め、明るく、楽しく、居心地よくお過ごしただけらよう、笑顔でやさしく寄り添いながらサポートしていきます。

得られた知識を様々な社内活動に活かしています。

セミナーの内容は認知症ケアプロジェクト定例会内で共有し、プロジェクトメンバーから各館へ発信され、日々のケアに活用されています。

また、認知症ケアプロジェクトの定期的な活動として、2020年9月から月に2回、SHIGETAハウスプロジェクト※メンバーで一般社団法人 日本音楽医療福祉協会代表理事の落合洋司様のご協力のもと、6館をつないだオンラインによる音楽セッションを開催しています。



音楽セッション

毎月第2水曜日に開いている定例会では、音楽セッションの振り返りを行い、次月の活動予定を決めるほか、各館で取り組んでいる支援事例の進捗を共有したり、アドバイスや意見交換を行っています。

※SHIGETAハウスプロジェクト：「SHIGETAの学校」の拠点「SHIGETAハウス」で行う「安心して認知症になれるまち」を育む活動。

「SHIGETAの学校」において、1年度・全6回を受講した方には修了証が発行されます。当社スタッフでは2021年度に4名、2022年度に5名が修了しています。

なお、繁田医師から修了証を授与された昨年度の修了者のコメントは、前号の「D'sケアマスター紹介」に掲載されています。



認知症ケアプロジェクト定例会



感動

プロジェクト

オンリーワン

ネオ・サミット湯河原 A様(90代前半) 要介護3

骨折から奮起して 思い出の地へ旅行したい



背景

努力を重ねて新たな夢が誕生

自立棟にてお一人で生活されていたA様は、身近な夢の実現を目指す『夢のかけら』※1を生きる糧にされ、日頃よりスタッフに「これからも私の夢を実現してね」とおっしゃっていました。

しかし、2022年5月の転倒時、右手首橈骨と右大腿骨頸部を骨折され入院となりました。退院後は車椅子生活となりケア棟に移されましたが、「自分の足で歩けるようにがんばるから、また外出に付き合ってね」と、以前と変わらず前向きに過ごされていました。

2022年12月には、A様自身の努力が実を結び杖歩行できるまで回復されま



した。そこで、「お正月の衣装が欲しい」という夢を叶えるために、12月23日に『夢のかけら』として外出しました。すると「もう1泊旅行は無理かしら？ 姉と一緒に旅行していた修善寺に行きたいわ」と、A様の中に新たな夢が生まれました。

※1『夢のかけら』…『オンリーワン』につながる、または『オンリーワン』から生まれた夢を叶える企画。実施期間が3カ月程度のもの。

実施までの取り組み

A様の心と体に寄り添って

修善寺旅行を目指したプロジェクトが開始してからは、宿泊を想定して『眠りスキャン』※2を用い睡眠状態の確認を行いました。また、歩行の安全性を高めるために、理学療法士とのリハビリも続けました。



思い出を語られ、露天風呂では「本当に夢のよう。ありがとう」と涙を流されていました。



あわせて、A様の生活状況を共有するために、看護スタッフ、理学療法士、介護スタッフで週1〜2回ミーティングも重ねました。当初は旅行日を4月初旬と考えていましたが、2月下旬のミーティング時に、看護スタッフと理学療法士から「A様の旅行への意欲が強い」「早めに実現することでモチベーションも上がるのでは」との提案があり、出発を3月9日に決めました。

※2『眠りスキャン』…睡眠状態をリアルタイムで把握できるセンサー。



当日の様子

笑顔と涙で旅行を満喫

旅行前日A様は嬉しそうに準備をさ

れていた。待望の当日は11時に出発し、「ラーメンを食べたい」「いちご狩りをしたい」など、A様の夢を叶え、楽しい時間を過ごされました。A様は懐かしい景色を眺めては

スタッフボイス

一つの目標を達成することで、ご入居者の中に次の目標が生まれてきます。『オンリーワン』を通して、諦めていたことが実現できると自信につ



ネオ・サミット湯河原 副主任 住吉 司
ネオ・サミット湯河原 課長 櫻井 美世

ながり、生きる活力も生まれると実感しました。

これからもご入居者が元気に過ごせるよう、願いを叶えるお手伝いをしていきたいです。

Webアンケートご協力をお願い

「こころつながり」をお読みいただきありがとうございます。今後のサービス向上を目指してWebアンケートを実施しております。

つきましては、下記URLまたは二次元コードからアクセスのうえ、ご協力いただけますよう、お願い申し上げます。

なお、アンケートにお答えいただいた方には「エアーかおる」(32×14cm)を進呈いたします。

アンケート受付期限 2023年9月15日

<https://www.dhls.jp/survey/>



エアーかおる デオ なでしこ

軽量感、抜群の吸水力、速乾性、毛羽落ちの少なさ、ふっくら感の持続、キレのある拭き心地といった特徴のある魔法のタオルです。

浅野燃糸株式会社

●お客様の個人情報およびご意見は弊社の個人情報保護方針に従い、サービスの向上とイベント等のご案内以外には使用いたしません。