

こころ つなぐ

2023年
秋

千葉 伸太郎様コラム

睡眠を整え秋の暮らしを健やかに

もみの樹・練馬

地域の皆様にも交流の場をご用意しています

もみの樹・杉並

新しい憩いの場で 楽しい余暇時間を

もみの樹・横浜鶴見

周辺地域と協力し より暮らしやすい環境に

もみの樹・渋谷本町

近隣住民の笑顔を支える拠点としても活動再開

ネオ・サミット湯河原「スタッフ座談会」

ご入居者お一人おひとりの喜びが 我々スタッフの喜びです

ネオ・サミット湯河原

「サミット祭り」4年ぶりの屋外開催

感動プロジェクト 認知症ケア

より高いスキルを身につけ

より適切な認知症ケアを

感動プロジェクト オンリーワン

ネオ・サミット茅ヶ崎

趣味のハーモニカ演奏を
伴奏に合わせて披露したい

かずら橋

秘境“祖谷”にあるかずら橋は日本三奇橋のひとつとして知られ、重さ約5トンにもなるシラクチカズラで作られています。3年毎に架け替えが行なわれており、国指定重要有形民俗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



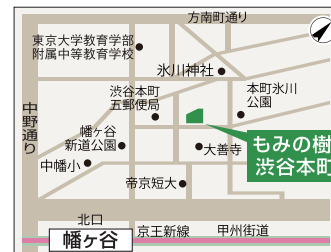
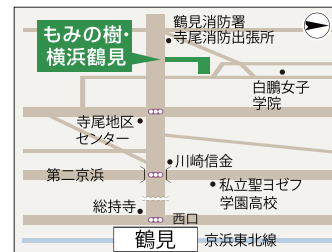
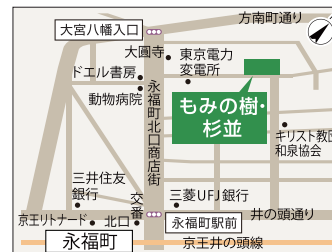
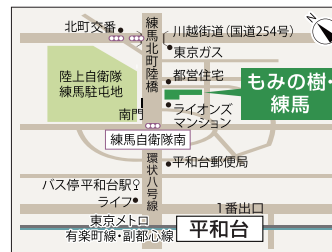
介護付有料老人ホーム
もみの樹・杉並
東京都杉並区和泉3-52-8



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



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TM使用

睡眠を整え 秋の暮らしを健やかに

Vol.2

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
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 (SSS) 常務理事

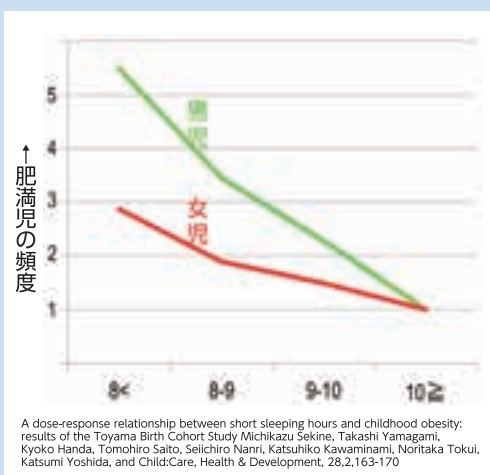


食欲の秋・睡眠と食欲、肥満の関係

あまりの暑さで睡眠も食欲もちょっと...という感じでしたが、心地よい風と虫の音に夏の終わりを感ずると、そろそろ食欲の秋到来でしょうか。今回は睡眠・食欲・肥満の関係についてお話しします。

Toyama Birth Cohort Study (2002年)の報告によると、富山県の小学1年生の調査で肥満児の頻度は睡眠時間が10時間以上の子に比較し、睡眠時間が短くなるにつれ増加し、8時間未満では男児で約5.5倍、女児で約3倍になっています【図1】。大人でも同様のデータが世界中で出ており、7〜8時間睡眠で最も肥満度が低く、睡眠時間が短いと太りやすい傾向です。実はこの睡眠不足こそが睡眠の持つ重要なはたらきを鈍らせ、子どもから大人まで、肥満に限らず、代謝に影響し、結果的に高血圧、糖尿病、高脂血症などメタボリック症候群と同じ状態を増加させているのです。

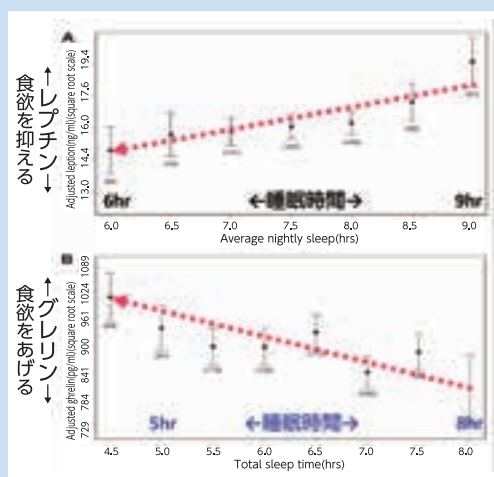
【図1】睡眠時間と肥満(日本の小児)



しっかり寝ない子は太っている

食欲に関しては、米国の調査で、睡眠不足では食べすぎを抑制するレプチンというホルモンの分泌が減り、逆に食欲を刺激するグレリンが増加することが報告されています。つまり、徹夜で仕事をしている時や試験勉強している時に、ポテトチップスをつまんだり、ジュースを飲んだりしてしまうのは、「口が寂しくて、つい」というだけでなく、食欲を調整する生理的な仕組みが食欲増加を命令しているからなのです。さらに睡眠

【図2】睡眠不足と食欲

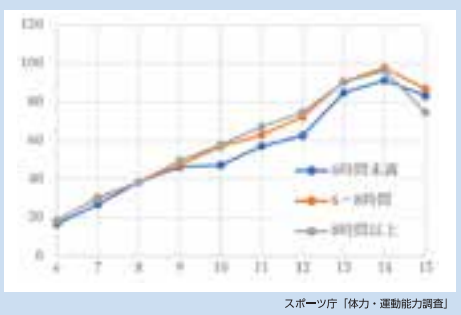


睡眠時間が短いと食欲 ↑

スポーツの秋・睡眠とスポーツ・アスリートの睡眠

スポーツの秋到来です。次は睡眠とスポーツの関係についてお話しします。資料はスポーツ庁「体力・運動能力調査」です。【図3】

【図3】20mシャトルランと睡眠時間



から小中学生(6〜15歳)における20mシャトルラン(往復持久走)では10〜12歳で睡眠時間が短いとパフォーマンスが

落ちていることがわかります。

一方、「睡眠はこの上なく重要だ。トレーニングを身体に吸収させるためには、身体を休めて回復させる必要がある」と言ったウサイン・ボルトは8〜10時間の睡眠をとるのが日課だといっています。また睡眠時間が1日10時間〜12時間という大谷翔平選手も「一番大事に考えているのは、寝ることです」と言っています。

小学生からトップアスリートまで、スポーツと睡眠は関係するのでしょうか？

Stanford大学がバスケットボール選手に毎日10時間の睡眠を指示し、約45日間観察

【図4】睡眠時間の延長とダッシュタイム

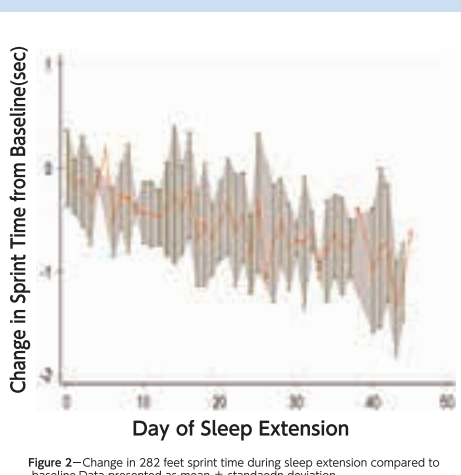


Figure 2—Change in 282 feet sprint time during sleep extension compared to baseline. Data presented as mean ± standard deviation. SLEEP 2011;34(7):943-950,より引用

する睡眠介入実験を行いました。するとダッシュスピードやシュート回数等、徐々にパフォーマンスが向上したうえ、「身体的、精神的な健康状態を示す指標が、全体的に改善した」そうです。

彼らはNCAA(全米大学体育協会)に所属し、非常に恵まれた環境でトレーニングを行っており、うまくいけば将来NBAでの活躍もできる選手たちです。急なパフォーマンス向上は、トレーニング効果ではなく、睡眠介入が何らかの影響を与えた可能性が高いと考えるのが普通でしょう。ジャーナル「スポーツメディスン」のレビュー論文(Sports Med (2014) 44 (Suppl 1):S13-S23)では、睡眠不足は生理的な糖代謝やホルモン分泌に影響し、結果的にアスリートのパフォーマンス

を低下させる可能性を指摘しています。

さて、アスリートのための睡眠法はあるのでしょうか？特別なことをする前に、まず厚生労働省が提唱する「睡眠12箇条」【図5】の中から自分に合ったものを取り入れてはいかがでしょうか。就寝・起床の時間・リズムを一定に、就寝1〜2時間前から眠るためのルーティンを開始しましょう。照明の照度を落とし、ブルーライトをオフにし、入浴で深部体温を上げ、温かいミルク、お気に入りの音楽、アロマなどでリラックスを心掛けてください。そして体温調節がスムーズに進むような寝間着や寝具を選び、エアコンの設定温度の調節を行いましょう。必要であれば日中15〜20分程度の昼寝も効果的です。

自分にあった十分な睡眠時間と新陳代謝が期待できる質の良い眠りが重要で、毎日良い睡眠をとるという気持ちだが、皆さんの運動能力を高めてくれるはずですよ。

【図5】健康づくりのための睡眠指針 2014

～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代では夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

もみの樹・練馬

地域の皆様にも交流の場をご用意しています

★「街かどケアカフェ」を再開

練馬区は、高齢者をはじめとする地域の方がふらっと立ち寄り、お茶を飲みながら介護予防について学んだり、健康について相談したりできる地域の拠点「街かどケアカフェ」を主催しています。もみの樹・練馬では、練馬区と協定を締結し「街かどケアカフェ」地域の集いの場「心つなぐ」を運営してきました。コロナ禍で一時期中止していましたが、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に変更されたことに伴い、今年4月に再開しました。

★毎月多彩なテーマで大好評

4月は植物雑貨クリエイターの小西梨恵様をお招きし「手芸教室」を実施しました。手芸は細かい作業が多いですが、参加者は講師の指導を受けながら素敵な作品に仕上げていました。

5月は武蔵野音楽大学器楽学科ピアノ専攻卒業の渡辺由記乃様をお迎えし「ピアノコンサート」を開催しました。聴衆の皆様はグラランドピアノによる優雅な生演奏に聴

き入っていました。

6月はアモールファティの方々による「スカートの結び方教室」を実施しました。スカートの様々な巻き方をご紹介いただき、参加者は大変喜ばれていました。

7月は東電パートナーズの方々にお越しいただき「福祉用具体験会」を実施しました。普段中々触ることのない福祉用具に触れ体験したことで、参加者からは「大変勉強になった」という声が聞かれました。

また、毎月の催しのほかにも、当館の特徴である3名体制の機能訓練士による

「フレイル予防体操」にて、自宅でもできる体操をご紹介します。

毎月、15名程

度の地域の方々が参加され、交流を通してお友だちになられた方もいらっしゃいます。今後も地域に貢献できるよう、コミュニケーションの場をご用意していきます。



フレイル予防体操

5月



ピアノコンサート

6月



スカートの結び方教室

7月



福祉用具体験会

※「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地域の拠点です。

もみの樹・杉並

新しい憩いの場で 楽しい余暇時間を

★カフェ「Mominoki」オープン

もみの樹・杉並3階の東リビングに、新しい憩いの場として、カフェ「Mominoki」をオープンしました。ご入居者の第3の居場所(①居室 ②ダイニング ③好きな時に気軽に過ごせる憩いのスペース)として、原則毎週土・日・月曜日の日中に専属の



カフェスタッフを配置し、コーヒーや紅茶などを提供しています。

プレオープンの7月

1日、ご入居者もスタッフも一緒に、地元である杉並区の歴史について、書籍の画像を見ながら振り返り、当時の様子を語らい、和やかな時間を過ごしました。



今後はご入居者のお好みに合わせて、ドリンクなどのメニューを充実させ、レコード鑑賞や映画鑑賞ができるスペースへと進化させていく予定です。多くの方に「Mominoki」をご利用いただきたいと思います。

カフェスタッフのコメント



カフェスタッフ
山口 久美子

長く事務職をしており、介護職もカフェ業務も未経験ですが、ご入居者の皆様に喜ばれる居心地の良いカフェを目指したいと思っています。よろしく願っています。

★夏の夜のお楽しみ「ナイトバー」を再開

ご入居者からの「夏の夜は長いから、夕食後に何かイベントがあると良いんだけど…」という声にお応えし、こちらのカフェスペースで、コロナ禍で中止していたナイトバーを約4年ぶりに開催しました。

夕食後、7名のご入居者が参加され、夜景を見ながらノンアルコールのビールやワイン、カクテルなどを召し上がり、懐かしの映画や音楽を鑑賞されたり、会話を楽しまれたり、いつもと違った夏の夜を思い思いに過ごされていました。



もみの樹・横浜鶴見

周辺地域と協力しより暮らしやすい環境に

★近隣の園児たちに中庭を開放

もみの樹・横浜鶴見では、地域貢献の一環として、近隣の「北寺尾4丁目むつみ小規模保育施設」に週1回、中庭を開放



しています。こちらの保育施設には園庭がなく、日頃は園児をカートに乗せて散歩したり、離れた姉妹園の園庭を借りたりして遊んでいるとお聞きしたため、当館の中庭を活用してもらいたいとお声がけしたのがきっかけです。

当館の中庭は多種の草木が茂り、季節ごとに花や実が付き四季を感じられます。普段はご入居者が散歩やリハビリで使用していますが、芝生がふかふかで、園児が遊ぶのにも良い環境だと思います。

ご入居者は楽しげに走り回る園児を窓越しに見て、「元気がよくていいね」と笑顔で手を振っています。園児たちの来訪はご入居者に癒しを、スタッフに元気を与えてくれます。今後も皆様に喜んでいただけるよう、感染症の状況を見ながら、ご入居者と子どもたちが交流する機会を作っていきます。



★清掃活動で美しい街づくり



当館周辺の公園や路上には、空き缶や食べ残しなどが散乱する残念な場所があります。地域のお役に立てればと、当館も加入している別所自治会第7地区が実施するクリーンキャンペーン（清掃活動）に参加し、ゴミ拾いを行いました。見慣れた道でも改めてよく見ながら歩いてみると、たばこの吸い殻や空き缶などがたくさん捨てられており、驚きました。子どもたちがキレイで安全な公園で遊べるよう、これからも清掃活動を継続したいと思います。

もみの樹・渋谷本町

近隣住民の笑顔を支える拠点としても活動再開

★3年ぶりに「オレンジカフェ」を再開

もみの樹・渋谷本町は、かねてより地域交流の一環として、渋谷区認定の認知症カフェ「オレンジカフェ」を開催してきました。この度、新型コロナウイルスが5類に移行したことを受け、3年ぶりに「オレンジカフェ」を再開することとなりました。



カフェの様子

★体操や懇談をしながら楽しく交流

当館では毎月第4月曜日に、1階の地域交流スペースで「オレンジカフェ」を『渋谷本町cafe サパン』として開催しています。コーヒーや紅茶、お菓子ををご用意し、参加者同士の交流だけではなく、「フレイル予防体操」などの活動も行っており、地域の皆様の外出やストレス軽減のきっかけになることを目指しています。

ご入居者をはじめ、近隣にお住まいの方、初台リハビリテーション病院、地域包括支援センター、社会福祉協議会などからも参加者がいらつやいます。近隣地域の移り変わりや自身の結婚秘話、懐かし



フレイル体操

認知症カフェ「オレンジカフェ」とは？
「認知症カフェ」は、認知症の人やその家族、地域の方、介護や福祉職員など、誰もが参加し交流できる場です。認知症についての相談や勉強、情報共有、懇話などをして気軽に過ごすことができます。渋谷区では「認知症カフェ」を「オレンジカフェ」と呼んでおり、名称は認知症支援のシンボルカラーであるオレンジが由来となっています。

の流行歌など、様々な話題を楽しまれています。参加者からも「カフェというよりも喫茶店みたいだね」という声が出るほどアットホームな雰囲気です。未だ新型コロナウイルスが完全に収束したわけはありませんが、感染症予防対策をしっかりと講じながら、地域交流・地域貢献を進めていきます。

ご入居者お一人おひとりの喜びが 我々スタッフの喜びです

ネオ・サミット湯河原のスタッフに業務への姿勢や

4年ぶりに屋外開催が実現したサミット祭りについてうかがいました。

ご入居者に喜んでもらうために 取り組んでいることは？

【堺】 当たり前のことを当たり前にやる「凡事徹底」を心がけています。当館のスタッフには、挨拶・傾心・共有を念頭に置きながらサービス提供に努めるよう発信しています。自分の親や大切な方だったら同じ応対をするのか考えることも大切ですね。

【秋谷】 私は入居相談員として、新しくご入居いただいた皆様に早く馴染んでいただけるよう、「新入居者お茶会」を開催しています。

サミット祭りもご入居者同士の親睦の場になるので、数日前から新しいご入居者をお誘いしました。

【西村】 ご入居者に寄り添った質の高い接客を身につけ、笑顔で応対するよう意識しています。今後もご入居者の皆様に楽しんでいただけるイベント等を企画・開催していきたいと思っています。

【高橋】 ご入居者の笑顔と、一緒に働いているスタッフの笑顔が好きなので、元気で明るくあいさつをし、自分自身が健康で楽しく仕事を全うできるよう努めています。

【青木】 毎日おいしく健康的なお食事を提供できるよう日々奮闘しています。一人でも多くの方に、ダイニングや喜楽亭をご利用いただけるよう、おもてなしの気持ちやコミュニケーションも大切にしています。

【川村】 安心・安全な食事の提供に細心の注意を払っています。ご入居者が笑顔で



おいしく召し上がる姿を想像しながら、いつも心を込めて調理に励んでいます。

【小澤】 接遇の際はプラス二言のお声かけをし、コミュニケーションを図っています。

サミットファーム（農園）で収穫した野菜を食事の一品として提供することもありますが、来年のサミット祭りでは屋台料理としてお出しし、ご入居者に喜んでいただきたいですね。

サミット祭り開催にあたり、 力を入れたことや感想は？

【堺】 「今年は屋外で開放的なサミット祭りを開催したい」という思いにスタッフ一同共感してくれ、コロナ禍でもできる方法を模索した結果、無事実現に至りました。お一人の感染者も出さことなく当日を迎えることができ大変嬉しかったです。

【秋谷】 屋外でのサミット祭りに初めて参加しましたが、規模の大きさに驚きました。

新しいご入居者からの「参加してよかった、楽しかった」という言葉が心に残っており、素敵な思い出づくりの一助になった喜びを噛み締めました。

【西村】 ご入居者との盆踊り練習など、準備段階からお祭りムードを味わえまし

た。後日ご入居者から「屋外は最高！」

「盆踊り楽しかったわ」「スタッフが一生懸命準備をしてくれたお陰だよ」「浴衣で盛り上げてくれて良かったよ」と嬉しい言葉をいただきました。

【加治】 屋外でのサミット祭りでしたので、熱中症にならないようにご入居者の皆様を見守り、こまめに水分補給を促し、お一人おひとりの健康管理に配慮しました。

【青木】 「サミット祭りを盛り上げよう！」とスタッフ全員が団結し、その熱がご入居者にも伝わり一層盛り上がったと思います。

舞台や提灯、屋台で実演する焼きそばや焼き鳥の香り…、日本の夏祭りの風情を味わえるのも魅力ですね。

【川村】 開放感あふれる屋外開催にワクワクしました。スタッフ全員が参加したので賑わいも格別でした。何より、ご入居者の笑顔を拝見できたので、自分にとっても素敵な夏の思い出になりました。

【小澤】 1カ月以上に渡り、スタッフみんなで準備をしてきたので、無事開催でき安堵しています。ご入居者からの「楽しかった」「ありがとう」「お疲れ様」という労いの言葉を耳にし、とても嬉しく思いました。



館長
堺 幸治



入居相談室
秋谷 美理



総務課 係長
西村 圭子



生活サービス課 看護主任
加治 美穂



生活サービス課 介護
高橋 寿実



食堂課 管理栄養士 担当課長
青木 瑞穂



食堂課 調理
川村 明久



施設管理課 部長
小澤 匠

今年はサミット祭りを4年ぶりに屋外で開催することができました。感染防止対策のため、ご家族のご参加は控えていただきましたが、スタッフ一同、ご入居者の皆様にご満足いただけるよう、精一杯努めさせていただきました。

屋外開催を目指して、しっかり準備

近年サミット祭りは、新型コロナウイルスや悪天候の影響もあり、規模を縮小しての室内開催となっていました。今年は「屋外で開放的にやりたい」との思いから、例年天候に悩まされる8月末の開催日を7月に前倒ししつつ、天候不良に備え8月初めに予備日を設定し、2段階で予定を組みました。

サミット祭りは年間行事の中でも一大イベントであるため、レクリエーション委員が中心となり打合せを重ね、各スタッフのシフトを調整しながら、1カ月間、業務の合間に準備を行ってきました。



スタッフによるカラオケダンス



カラオケ大会



盆踊り



参加者のコメント

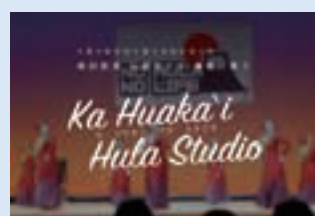
フラダンスを披露できて良かったです!

私はフラダンスを20年以上踊っているので、「ぜひサミット祭りで披露してみたい」と、ご指導いただいているフラスタジオ「カ フアカイ フラ スタジオ」の力石十志枝先生に相談したところ、快く協力してくださることになりました。



近藤 昭子様(入居4年)

ネオ・サミット湯河原に体験入居した際、温泉や食事、スタッフの対応などが気に入ったので入居を決めました。入居後は体調が良くなり、今では薬も不要になりました。運動できる環境も私好みです。



カフアカイ フラ スタジオ ホームページより

サミット祭りに向けて、月2回のレッスンと特別レッスンをがんばってきたので、本番でうまく踊れて嬉しかったです。

スタッフの方には何日も前からご準備いただき、社長も来場され、屋台料理もおいしくて、すべてが素晴らしいお祭りでした。



歌って、踊って、食べて、大盛り上がり

毎年、オープニングはスタッフが担当しており、過去に披露した総務課スタッフによる寸劇は、練習に時間をかけ、衣装を用意した甲斐あって、ご入居者に大好評でした。

今年はスタッフによる歌や踊りで幕を開け、ご入居者が習われているフラスタジオの皆様がボランティアでフラダンスを披露してくださいました。続くカラオケには飛び入り参加する方もおり、大いに盛り上がりしました。最後の盆踊りは、事前にご入居者とスタッフで練習していたので、当日も多くの方が輪に入って楽しまれていました。



「サミット祭り」プログラム

- 1 職員による余興(カラオケ・ダンス)
- 2 あいさつ・乾杯(社長・元館長・館長)
- 3 ご入居者とボランティアによるフラダンス
- 4 カラオケ大会
- 5 盆踊り

感動

プロジェクト 認知症ケア

より高いスキルを身につけ より適切な認知症ケアを

当社の介護スタッフが認知症ケアの知識・技術・意識を高めるために参加しているセミナーについてご紹介します。

認知症ケアプロジェクトでは、スタッフに5年ごとの認知症ケア専門士資格更新に必要な単位（研修や学会への参加、論文発表などで取得）となるセミナーである「SHIGETAの学校」の受講を推奨しています。

セミナーは2カ月に1回開催され、毎回10名程度のスタッフが参加しています。

コロナ禍はオンライン限定でしたが、5月からは現地参加も可能となりました。

今回は2023年度の第2回セミナーを取材させていただきました。

「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

立場を超えて意見を交わし、視野を広げています。

7月11日、「SHIGETAハウスプロジェクト」※の副代表である内門大丈医師が理事長・院長を務めるメモリーケアクリニック湘南でセミナーが開催されました。講演の特別ゲストとして、病院だけでなく施設や在宅の方にも認知症ケアを実践されてきた大滝和枝看護師が「認知症のある人



の看取りについて事例を通して考える」というテーマでお話くださいました。

医療・介護職だけでなく、認知症当事者やそのご家族も参加しており、様々な立場からの意見もうかがえ、大変有意義なセミナーでした。

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

自ら考え、理解を深め、気づきを得ています。

繁田先生は「本人の気持ちを考えて、それを少しでも活かさないか」「自分だったらと考えると」「娘さんはどんな気持ちだったと思う？」等の助言や質問を投げかけながら、理解や気づきを促す講義をされていました。

意思表示が難しい認知症の方の思いを汲み取ることにも目が行きがちですが、講師のお2人や他の受講者のお話をうかがい、ご家族の潜在的な思いを引き出すために、必要な情報提供と問いかけをしながら、最期を見据えたご本人とご家族の思いを実現できるよう支援していかなければと、当社の受講者は改めて感じたようです。



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・横浜鶴見
 香葉村 多望
 (介護副主任)

「ご自身の思いやお身体の不調を上手く表現できない」「入居者も多いので、常にその方の立場で考え行動するように心がけています。

お一人おひとりの隠れたニーズに触れるために、D'sケアの基本である3つのケア方法「見る」「話す」「触れる」を意識しています。ご入居者の尊厳を尊重し、心から笑顔になっていただけるよう、日々スタッフたちと切磋琢磨しています。



ネオ・サミット湯河原
 箕田 和馬
 (介護スタッフ)

私は、D'sケアマスターとして、ご入居者に安心して任せてもらえるようなケアをしていきたいです。安心感があると自然と笑顔が生まれると思うので、私と関わることで、少しでも笑顔になるご入居者が増えたら嬉しいです。そして「さすがケアマスター！」と言ってもらえるように、スタッフのお手本の1人になりたいです。



もみの樹・杉並
 齋藤 恵李佳
 (介護スタッフ)

認知症実践者研修は、認知症ケアについて改めて学べる機会となりました。ご入居者への接し方や、お声かけの仕方などにも活かせる、今までよりもお一人おひとりに寄り添えるようになりました。

ご入居者に笑顔で安心した生活を送っていただけるように、また他のスタッフの見本となれるように、しっかりとケアを行なっていきたいと思います。



講演特別ゲスト
 大滝和枝 看護師
 講師
 繁田雅弘 医師



感動

プロジェクト

オンリーワン

ネオ・サミット茅ヶ崎 T様(90代前半) 要介護3

趣味のハーモニカ演奏を 伴奏に合わせて披露したい

背景

長年の夢を叶えるために始動

T様はハーモニカを吹くことが趣味で、日常的に居室の椅子に腰かけ、目をつぶり暗譜で演奏されています。曲の音階などに合わせて、20〜30本もあるご愛用のハーモニカを使い分け奏でる音色は心地よく、他のご入居者の間で「あのハーモニカが上手だよ」「今日、廊下で聴こえたよ」と話題になるほどです。そんなハーモニカ愛の強いT様から「実は以前より伴奏付きでハーモニカを演奏してみたかった。未だ叶わず残念…」と



お気持ちをうかがい、本プロジェクトを始動することとなりました。

実施までの取り組み

選曲も練習も積極的に

日々のアクティビティの中で、他のご入居者の前で演奏する機会を設け、練習と準備を進めました。

楽譜なしで演奏できる曲を100曲以上お持ちのT様が選曲を行い、伴奏をするスタッフに依頼・相談しながら熱心に練習されていました。

また、ネオ・サミット湯河原にもハーモニカ好きのご入居者がいると分かり、オンラインで顔合わせすることとなりました。「どんなハーモニカを持っている?」「ハーモニカを始めた経緯は?」など会話が弾み、

お二人とも「とても充実した時間でした」と喜ばれていました。

当日の様子

アンコールが起るほど大好評

7月14日午後のレクリエーションにて、ピアノとギター伴奏のスタッフ2名とともに、ハーモニカ演奏をご披露いただきました。



Webアンケートご協力をお願い

「こころつなぐ」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「人生100年! 元気をつくるセルフケア介護予防ノート」と「ロゴ入り3色ボールペン」を進呈いたします。

アンケート受付期限

2023年12月15日

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



プレゼント
1

人生100年!
元気をつくるセルフケア
~介護予防ノート~

高齢期の健康づくりに特に必要な項目(血圧、体重など)を毎日簡単に記録するノート。外出や会話の有無を書き込めるのでフレイルの予防にも役立ちます。

A4サイズ。著者/監修者：新開省二 医学博士。女子栄養大学教授 土井剛彦保健学博士。国立長寿医療研究センター所属。

プレゼント
2

ロゴ入り 3色ボールペン

「もみの樹」「ネオ・サミット」のロゴの入った赤・青・黒の3色ボールペン。持ちやすく、書きやすい仕上がり。

●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。

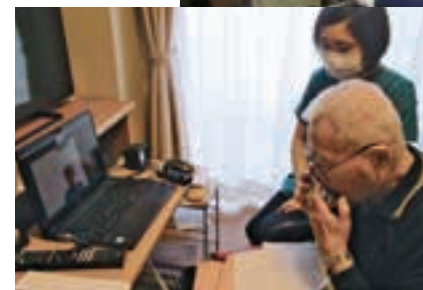


スタッフボイス



ネオ・サミット茅ヶ崎
介護スタッフ
瀧本 涼子

今回の大きな舞台として、8月6日のサミット祭り(夏祭り)での演奏をご提案すると、T様はとても喜んでくださいました。演奏したことのない新曲を含め懸命に練習されていたので、サミット祭りでも称賛の声が多く聞かれ嬉しかったです。



感動プロジェクト 「オンリーワン」とは

ご入居者が人生でやり残したことや、諦めてしまっていることを実現できるようお手伝いさせていただき、その人らしさを取り戻す機会をご提供しています。

日々の生活の中で目標に向けて励む充実感や、夢を実現した達成感を味わっていただけるプロジェクトです。