

## 「生活の質」

|| 高齢に向けて ||

施設長 苅部 一夫



新年会では、  
素敵なパフォーマンスに  
とても盛り上がりました。

今年もこぶし保護者会の皆様のご厚意で和やかな新年会が行われました。保護者の皆様からの温かいおもてなしにいつも感謝しております。ありがとうございます。

私事で失礼します。最近、歳のせいかわりに肌の皺が気になったり、頭皮が気になったりします。ですから、顔を洗ったあとにクリームをつけたり、薬剤を塗ったりと「お手入れ」に時間がかかります。この他にも、老化を防ぐために、ストレッチや口腔ケアなどの時間も入れると一日に一時間は優にかかっている計算になります。若いころには必要感も感じなかったこのお手入れ時間が、実は人が人間らしく生きる上でとても大切だと思ふようになりました。

人が人間らしく生きる || 健康寿命が大切だと言われています。そして、健康であるためには、「生活の質」が低下しないように注意することです。「生活の質」と言っても、高価なものを身につけたり、美味しいものを食べたりすることではなく、健康の状態を保つて、気持ちよく生活できることを指します。

私の子供のころは、「生活の質」があまり良くない時代でした。冬になればそこから中に赤切れの手や鼻水垂らしの子供がいまじし、冷暖房がないので暑さや寒さを防ぐこともままなりません。その頃と比べると今は格段に生活の質は高いと言えます。社会全体としては、清潔で文化的な生活環境が保

## 行動する慎重派

早いもので、年が変わり1ヶ月が経ちました。最近、年齢を重ねるごとに1年経つのが早くなっているなと感じることが多々あります。体力も昔と比べると落ちてきているのを実感しますが、好きなスポーツを行うために日々の生活の中で運動も取り入れなければと考えさせられます。

さて、こぶしでは年が明けると、各職員が今年の漢字を習字で書く取り組みをしています。今年の目標や自分を表す漢字など、館内に様々な字が並びます。そんな中、私の今年の漢字は「行動」としました。行動派・慎重派という言葉をよく耳にしますが、私自身は慎重派だと思っています。ただ、慎重になり考えるだけで、結局行動に移せずに終わってしまうということもありました。そこで、今年は考えすぎずに行動することを意識した1年にしようと思い、筆をとりました。

皆さんは行動派・慎重派に分けて考えたことがありますか？思い立ったら即行動することは、仕事を早くこなせたり、周りからも活発な人だと見られたりすると思います。ただ、細部まで配慮が行き届かない、問題が発生した時に対処が遅れるといったデメリットもあるかもしれません。私は、そのデメリットに目が向きがちだったのだと思います。

先日、とある慎重派の成功者を取り上げたコラムを目にしました。その中で「即行動が成功の秘訣とは限らない、成功者は行動に移す前の時間をしっかり設けている」とありました。この記事の中で思ったことは、その方は行動に移す前に考えたり、学習したりという「行動」をしているのではないか、ということです。慎重に物事を行うためには、そのための行動が必要なのだと考えさせられました。慎重になりすぎるあまり、行動せずに終わってしまうのでは、何もしない派になってしまいます。

1年後に「去年は行動した年だったな」と自分自身が振り返れるよう、職場に来たら今年の漢字を見ようと思います。

運営環境整備部長 剣持 勇氣



## ドベネックの桶

年に数回、保健所で調理従事者向けに衛生講習が開催されています。そこに参加し、多摩地区の食中毒の発生状況や最新の衛生情報を学んでいます。毎回同じ内容ではなく、保健所の講師の方によって違ったお話が聞けるので、毎回新鮮な気持ちで講習に参加できています。

その中で印象に残った話がありました。複数の高さが違う板が張り合わされた桶では、周囲の板がどんなに高くても一番低いところからの水は溢れ、結局水が一番低い板の高さまでしか溜まらない。つまり、水の高さが一番低い板の高さに影響される。というモデル（ドベネックの桶）を使った説明でした。

それは施設でも同じで、10人中9人の衛生意識が高くても、意識の低い人が1人いればその施設の衛生基準は、その1名に影響されてしまう。このお話を活かし、施設全体、全員の意識が高くなるように、ポスターを掲示するなど、情報の伝達手段も工夫し、意識して伝えていこうと強く感じました。

栄養士 小林 由記子

たれていると言えるでしょう。

しかしそんな時代になっても、一人一人の健康維持や快適な環境は、本人しかわからない事情をもっているのだと思います。

こうした視点でこぶしのご利用者様一人一人に目をやると、年々高齢化しており、健康の状態を維持していく支援が日々重要になっていっていると感じています。

例えば、風呂上がりに皮膚疾患の方に軟膏を塗布する方が増えてきますし、乾燥肌の方には予防でワセリンを塗るために、常にお手洗いが好きでない方や歩行が不安定になってきた方には、すきま時間にストレッチやマッサージを行って、少しでも筋肉、骨に刺激を与える時間もとっています。

昨年の十二月には、風邪症状やうちみなどの外、大事に至らないように早めに医療機関を受診した方を含めると、かなりの方がいらつしやいました。今後、予防医療を含めて医療機関との連携が益々頻回することが予想されます。

このように、こぶしの高齢化対応は喫緊の課題です。何をどのように進めていくのか具体的には、何をどのように進めていくのか具体的に示さなければなりません。平成30年度の経営計画には、「生活の質」を向上していく取り組みとして、生活の質に視点をもちた職員を配置し、その情報を職員同士が共有し、生活の日常習慣として組み込んでいくようにしたいと考えています。

# フォトニュース

## ～年始の様子～



## ～新年会～



## 3月活動予定



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				開所日	開所日	
4	5	6	7	8	9	10
	開所日	開所日	クラブ 開所日	開所日	開所日	
11	12	13	14	15	16	17
	開所日	開所日	クラブ 開所日	開所日	開所日	
18	19	20	21	22	23	24
	誕生日会(施) 開所日	開所日	クラブ 開所日	開所日	開所日	
25	26	27	28	29	30	31
	開所日	開所日	クラブ 開所日	開所日	開所日	

### 失敗は成功

私がこの施設に就職してから1年が経とうとしています。支援のことだけでなく、社会人としてのあり方を勉強させてもらっていますが、まだまだ勉強が足りない身であり、失敗と経験を繰り返す毎日です。

失敗は怖いことでした。取り返しのつかないことになるのではないか、その失敗からまた失敗を生むのではないかと考えながら行動していました。今でも怖いとは思いますが、そのうえで私は行動せねばいけないと感じています。

私にとって失敗とは、成功するための第一歩です。踏み出さなければそもそも何も始まっていない、諦めは成功を遠ざけてしまうかもしれません。失敗から成功がつけられる、そんな気すらもしています。気付けば私は、失敗から情報を吟味する瞬間を最高に楽しむようになりました。

じきに後輩が来ると思われます。後輩が真似したくなるような人に、私はなりたいです。

生活支援員 奥住 憲矢



### ご寄附を頂きました

保護者 5万円

有効に使わせていただきます。ありがとうございました。