

“ 手話 + 笑顔 + 仲間 = 幸せ ”

さっぽろ聴覚障害者介護支援センター通信

第6号 2018年8月発行

ほほえみ祭りにみんなで参加してきました ～ほほえみの郷・ほほえみ手稲～

7月8日に開かれた「第6回ほほえみ祭り」に、ほほえみの郷のご入居者、ほほえみ手稲のご利用者、ご家族、そして職員、総勢 30 名で参加してきました。バス・地下鉄組と車組に分かれての移動となり、少し大変でしたが、リフレッシュの良い機会となりました。

ステージ発表では、10 名のご入居者に協力いただき、ほほえみの郷・ほほえみ手稲で



▲「ほほえみ祭り」の文字は ほほえみ手稲のご利用者が作りました！

毎日行っている『口腔体操』と、今年の春頃から始めた「セラバンド」を使った体操を披露しました。恥ずかしがっているご入居者もいましたが、「ほほえみのために！」と、皆さん快く協力

してくださいました。平均年齢は 80 歳を超えるご入居者の皆さんなので、劇のように時間をかけて練習が必要なものはなかなかできませんが、日々の様子を少しだけでも知っていただける、大変良い機会となりました。



◆口腔体操◆

高齢になると、口周りの筋肉が弱くなり、食べたものや飲んだものが、正しく飲み込めなくなることがあります。正しく飲み込めずに、誤って気管に入ってしまうと、肺炎の原因になることもあります。食事の前に、首や口周りを動かしてストレッチをし、唾液を出すことで、食べ物を噛んで、飲み込むまでの流れをスムーズに行うことができます。

◆セラバンド◆

セラバンドはゴム製で、伸縮性があり、結んで輪にしたり、自由に使えるので、トレーニングには非常に良い道具です。折りたたんで使うことで負荷も調節できますから、自分に合う方法でトレーニングすることができます。高齢になると、どうしても運動する機会が減ってしまい、筋力が弱くなって、転倒しやすくなったりもします。セラバンドのような道具を使いながら、無理なく、毎日体を動かすことを続けるのが、とても大切です。

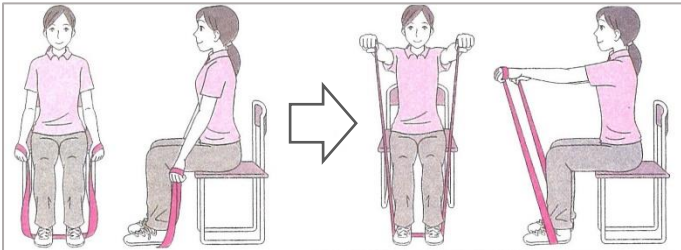
体操・ストレッチ

みなさんは日頃、体を動かしていますか？

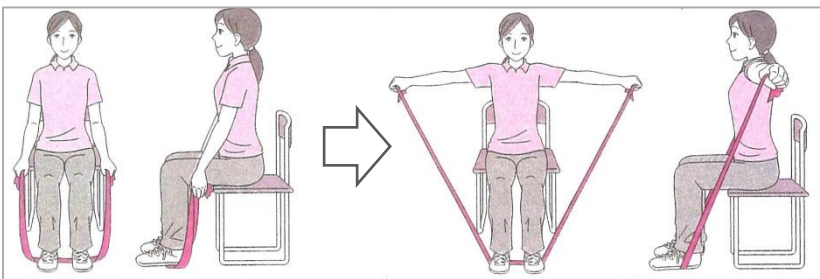
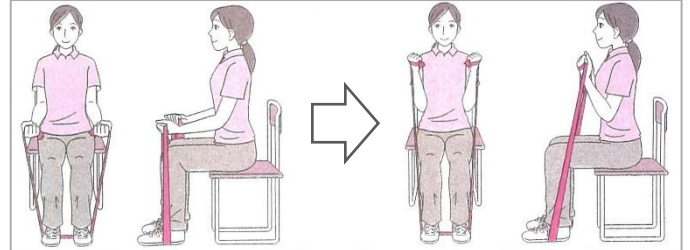
体を動かさないと、筋肉がかたくなり、血行も悪くなるので、ほほえみ手稲では毎朝、体操の時間を設けています。今回は、ほほえみ祭りでも披露した「セラバンド」を使った体操を紹介します。利用者様からは

「体を楽に動かせて、暖まるので良い」という感想をいただいています。

◆肩の拳上◆ 手のひらを下向きにして、ひじを伸ばしたまま前方に腕を上げる



◆ひじ曲げ◆ 手のひらを上向きにして 両手でバンドを持ち ひじを動かさずに曲げる



◆肩の外転◆ 手のひらを下向きにして、ひじを伸ばしたまま左右に腕を開く

(イラスト：お元気体操&生活機能向上トレーニングより)
セラバンドは 500~1,000 円程度で購入できます。皆さんもぜひ、試してみてください。

高齢になると、便秘に悩む方が増えます。加齢による腸の機能低下が最大の理由です。20歳と75歳では「腸の伸び縮みする力（腸が便を先へ押し出す働き）」は3割以上も低下するそうです。また、運動量も低下するので、腹筋が弱くなり、腸の働きも弱くなります。

加えて、高齢者は喉の渇きを感じにくく、またトイレの回数を抑えたいとの理由から、水分摂取量が減ってしまいます。便の約7~8割は水分です。水分が7割を切ると硬い便になり、便が腸の中を進みにくくなり、便秘がひどくなります。

みなさんも普段から簡単にできる便秘の予防法をご紹介します。

みんなで便秘予防



◆1日1500mlの水分

朝起きてコップ1杯の冷たい水を飲むと、その刺激で大腸の動きが活発に！あとはこまめにコップ1杯程度の水分を補給。

◆毎日 適度な運動

30分程度のウォーキングや、水中ウォーキング。通勤で1駅分歩いたり、エスカレーターでなく、階段を使うのもいいでしょう。

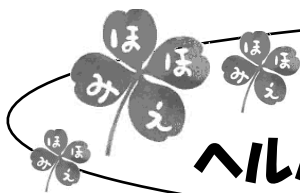
◆食べ物で改善

食物繊維が豊富な「おから」をひき肉の代わりにしたり、うの花にしたり。「オリーブオイル」は腸内のビフィズス菌を増やし、血液をサラサラにする効果があり、サラダや冷奴に。ねばねば5兄弟「なめこ・納豆・おくら・山芋・めかぶ」は食物繊維が豊富。腸内の善玉菌を増やし、便秘を防ぎ免疫力も高めます。

◆腸体操

朝一で腸を「の」の字にマッサージ。朝一番に腸を刺激することで、腸の動きが活発に。





こんにちは！ ヘルプステーションほほえみ白石です



ヘルパーのお仕事



ご本人が行う掃除や調理の見守りをして、ご本人がわかりやすい方法で助言し、難しい時にはその部分をお手伝いします。



調理後に見守りながら食事をして頂きます。食後に服薬の促しと確認をします。



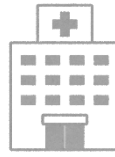
部屋の掃除や洗濯をご本人と一緒にを行います。



車椅子を押して通院や買い物のお手伝いをします。



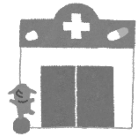
バスや地下鉄やタクシーを利用して、その方のいつもの方法と一緒に病院に行きます。



ご本人と一緒に買い物に行きます。店内ではカートを押して、ご自分で必要な物を選ばれます。荷物はヘルパーが持って移動し、ご本人と一緒に冷蔵庫に収納します。



ご本人の代わりに薬局に薬の受け取りに行ったり、生活必需品の買い物に行きます。



健康維持の為に目的地まで一緒に毎回1万歩以上、時には2万歩以上歩くこともあります。



区役所に交通費の助成申請や補装具や日常生活用具の給付申請と一緒にいきます。



動物園、映画館、コンサート等、その方が希望する余暇活動と一緒にいきます。



観光バスに乗って、視覚情報をお伝えしながら、日帰り観光を楽しむお手伝いをします。



お墓参りや冠婚葬祭と一緒にいきます。



こんなご希望もあります！

【行きたい場所】

- ・スーパー
- ・眼鏡店、補聴器店
- ・薬局
- ・靴屋
- ・難病連
- ・コンビニ
- ・本屋
- ・衣料品店
- ・カフェ
- ・福祉用具販売店

…等

【したいこと】

- ・買い物がしたい
(食料品、本、スポーツ新聞、衣類、絆創膏…等)
- ・白杖、遮光レンズ眼鏡等の申請をしたい
- ・JRタワーから札幌の夜景を見たい
- ・温泉に行きたい
- ・ラジコンカーを走らせに行きたい
- ・大倉山シャンツェに行きたい
- ・ビアガーデンに行きたい

…等

△▼△ あなたの力、ほほえみ白石で活かしませんか？ △▼△

一人のヘルパーが全部の事は出来ません。

料理の得意な人、体力に自信がある人、お話が得意な人・・・皆の得意を集めて、ご利用者の方々の希望に応えたいという思いで日々活動しています。
お一人お一人の得意分野で、一人でも多くのご利用者が笑顔になるように、そして皆がその笑顔を活かして、良いスパイラルを生じさせませんか？

お知らせ・募集

ほほえみの郷・ほほえみ手稲
これからの予定

入居・利用者向け企画

外出レク①（おたる水族館）

とき：8月28日（火）

外出レク②（おたる水族館）

とき：9月3日（月）

※①・②ともに、ほほえみ手稲のみ

聴覚障がい者社会生活教室「韓国手話」

とき：9月14日（金）

午後2時～・ほほえみの郷



見学・交流 歓迎！

手話サークル等の団体、個人を問わず、見学や交流は随時受け付けています。入居者の皆様も大変喜ばれます。

ほほえみの郷まで、お気軽にお問い合わせください。

【各所の連絡先】

ヘルパーステーションほほえみ白石
〒003-0825 白石区菊水元町5条1丁目9-8
電話 011-876-8256/FAX 011-876-8257
Mail hst-ho-shiroishi@sadeaf.jp

サービス付き高齢者向け住宅ほほえみの郷
〒006-0032 手稲区稲穂2条7丁目5-7
電話 011-691-3883/FAX 011-691-3884
Mail hohoemi-sato@sadeaf.jp

小規模多機能型居宅介護ほほえみ手稲
（ほほえみの郷内）
電話 011-691-7660/FAX 011-691-7661
Mail hohoemi-teine@sadeaf.jp

ヘルパーステーションほほえみ白石

登録ヘルパー募集

一緒に働いてくださるヘルパーさんを、募集しています。ご利用様は、耳の聞こえる方・聞こえない方、若い方・ご高齢の方と様々で、ニーズも多様。「ヘルパー資格はあるけれど、手話はできないから…」という方も大丈夫！あなたのできる範囲で一緒に働きませんか？

応募資格

介護職員初任者研修

ヘルパー2級課程以上修了の方

※年齢、性別は問いません。

※未経験・聴覚障害の方の応募も歓迎します。

勤務時間 月～土曜 7:00～20:00の間

※日数・時間帯は応相談。直行直帰も可能です。

給与（訪問支援時）時給1,000円～

※割増（早朝・夕方以降、祝日、年末年始）あり。

※交通費・移動手当・報告手当は別途支給。

【お問い合わせ】

ヘルパーステーションほほえみ白石

暮らしを一緒に支えませんか

～ボランティア募集～

ほほえみの郷・ほほえみ手稲では、ご入居者、ご利用者の暮らしを支えてくれるボランティアを募っています。

- 麻雀・ゲームなどのお相手
- お散歩など外出時の付き添い
- 趣味のお相手
（編み物、手芸、踊り、習字等）



一回の活動は2時間程度で、月に一度でも構いません。手話がわからなくても大丈夫です！興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】ほほえみの郷 担当) 樋口
ほほえみ手稲 担当) 中村