



すずの郷の
Instagramは
こちらのQRコードを
読み取るとアクセス
していただけます。



平成23年10月 記念すべき
「すずの郷新聞」第一号。
第一三号まではスタッフ皆
で記事を書き、それを貼り
付けて制作するという手書
きの新聞を発行していました。
楽しみにしていました。

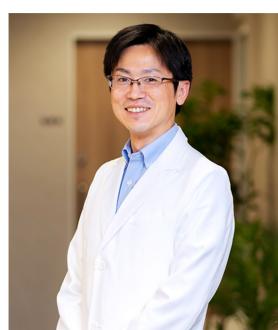
すずの郷新聞

平成23年9月より発行を続けてまいりました
『すずの郷新聞』は今後、インスタグラム、フェ
イスブックといったSNSでの情報発信を中心にお年寄りの皆様のすずの郷での暮らしをリアル
タイムにお届けさせていただきます。遠方に住
まれる息子様、娘様、お孫様、ご親戚の皆様、
お知り合いの皆様など、どなたでもご覧いただ
けます。紙面でも今後、不定期ではございますが、イベントや催しなどの際には随時発行して
います。日々の暮らしに、楽しみにしていました。
お年寄りの皆様の暮らしをリアルタイムにお届
けします。紙面でも今後、不定期ではございま
す。日々の暮らしに、楽しみにしていました。

すずの郷新聞は
SNSに移行します

4月より嘱託医の先生が変ります

新ドクターカタクリよりご挨拶



4月より嘱託医の先生が変ります。すずの郷開設以来お世話になつて、やまかみ内科循環器科の山上祥司先生から、いしはら内科・循環器クリニックの石原弘貴先生になります。

石原先生より皆様へご挨拶です。

4月より嘱託医の先生が変ります。すずの郷開設以来お世話になつて、やまかみ内科循環器科の山上祥司先生から、いしはら内科・循環器クリニックの石原弘貴先生になります。

すずの郷の排泄の取り組みについて

当たり前の排泄を目指して

この度、ご縁をいただき嘱託医となります
石原弘貴と申します。

令和2年2月に稻沢市下津大門町にて
『いしはら内科・循環器内科クリニック』を開院し、循環器内科専門医として高血圧症や脂質異常症といった生活習慣病から狭心症や不整脈の診断や治療後のフォローなど、また総合内科医として小児からご高齢の方まで幅広く地域の方々のかかりつけ医として、親しみやすく安心できるクリニックを目指し日々診療を行っています。

医師になって22年。自分自身が歳を重ねてきましたこともあり、命を救うための最前線の医療の重要性は当然の事ながら、命の火を最後まで見守り、そして見送る医療の大切さも強く感じております。これまでの経験を活かし、高齢者の生活が最後まで人間らしく、命が輝くよう微力ながら貢献できればと思っています。

3年振りにご自宅に帰られた政田政子さん。体中で感じてのんびりと過ごされました。当たり前のように再開です。春の訪れとともに、皆様にも暖かい穏やかな日々が訪れる年に、私たちもワクワクしています。



毎月第三水曜日に排泄委員会を開催しています。会議では方針を決めたり、毎月の目標を発表し先月の達成できたことや、反省点等を話し合います。昨年末にはリハビリパンツ・オムツの使用目的をもう一度しっかりと話し合い、すずの郷の方針を決めました。「布パンツへの移行時」や「外出のきっかけとなるために」それ以外では急性期の安静時や看取りの期間にご本人の安楽が保てるようになると意見がありました。すずの郷では、それでも最期までプライドを守つて気持ちの良い排泄を目指していくことを目標に決めました。

介護の三原則である①寝たきりにしない、させない②これまでの生

活習慣を大切にする③その方の主体性（個性）を引き出すを柱に、排泄の三原則①起きて、座つてトイレで排泄する②一人一人の生活習慣を大切にする③トイレやポータブルトイレなどの環境の工夫を行う。今年度は当たり前の排泄を目指して10の取り組みをひとつずつ達成しています。①排泄のメカニズムを知る。排泄メンバーでメカニズムの勉強会を行い、ユニット会議でスタッフのみんなで共有しました。自然な排泄を行う上でメカニズムをすることは気持ちの良い排泄の大きなかかけとなります。②その方がなぜオムツ、リハビリパンツ、パットを使用しているかを知る。昨年、排泄委員会で作成したアセスメントシートを活用し、いつからどんな理由がきっかけでパットを使用するようになつたのかを調べると同時に、その方の排泄への想いも知ることができます。③パットの正しい使い方を知る。先輩スタッフさんから教わったり、ユニットを超えて共有しました。④コスト意識を持つ。毎月の集計から分かることを話し合います。⑤パットを活用すると同時に、その方の排泄への想いも知ることができます。⑥トイレの環境づくり。⑦下剤に頼る前にしておきたいこと。⑧今、これから的人生を楽しむ。⑨介護技術の見直し。⑩自分に自信を持つ。排泄の24時間シートでその方の排泄パターンを知ることでトイレでの排泄を成功でき、益々お元気になっていかれたエピソードを会議で共有し、喜び合い、お互いに刺激を受けます。目標を達成できず、落ち込む時もありますが、メンバーで励まし合い、成功例を聴くことで自信につながり、またチャレンジする姿に尊敬もあります。トランクをもつと勉強して、環境を整え、お年寄りに気持ちよくトイレに座つていだけたり、その方の本当のお気持ちに触れることでプライドを守って、【気持ちの良い排泄】をこれからも目指していきます。春からはお出かけを通して、今、これから人生を楽しめるよう、排泄をきっかけに笑顔、感動の増える一年にしたいです。（浜嶋いづみ）

施設長のひとこと

ようやく春の暖かさを感じる季節となりました。私たちの暮らしもコロナ前に戻りつつある中お年寄りの皆さんにも、お買い物や喫茶店、お花見で過ごしていただけるすずの郷を目指してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



3年振りにご自宅に帰られた政田政子さん。体中で感じてのんびりと過ごされました。当たり前のように再開です。春の訪れとともに、皆様にも暖かい穏やかな日々が訪れる年に、私たちもワクワクしています。



今月のベストショット

排泄ケアを通して歩けるように！ 矢絆千鳥 南端奈美



排泄委員会の活動報告

月に一回の排泄会議では「排泄の見直し」の情報共有をしています。お一人お一人排泄のタイミングも回数も違うので、気持ち良く排泄ができるよう排泄介助を行っています。矢絆・千鳥では下剤に頼らない排便を目指して、青汁や牛乳を飲んで頂いたり…他ユニットのアイデアも聞いて、諦めることなく取り組んでいます。今井静子さんは以前はトイレ介助が必要でした。しかし、自分の行きたいときに自分で行けることを目標に頑張っていたところ、今では日中夜間問わず自分で行けるようになりました。シルバーカーで2階から1階まで歩けるようになり、何か一つのことができると、同時に他の事も色々できるようになりますことを学びました。

入居されたばかりのお年寄りに、皆と楽しくおしゃべりして過ごせるよう、また好きな時にお手洗いへ行けるようなケアを目標にユニット全員で3週間取り組みました。その中で排便パターンをつかむことができ、出やすい時間を知ることで、トイレで気持ちの良い排便に繋げることができました。これからも排泄ケアも通してお年寄りの皆さんが元気に生活できるよう目標を立てて工夫していきたいと思います。

『気持ちの良い排泄のために』

各ユニットの排泄委員より、各ユニットで行っている排泄の取り組みについてご報告致します。



集計したデータをパソコンに保存して集計中

リハビリパンツやパットではなくトイレでの排泄を！ 井桁麻葉 水野真帆



パットとラバーシーツの毎月の使用数を個別に集計中

私が排泄委員会で目指していることは、パットではなくトイレで排泄をすることです。そのため信頼関係を築くことを大切にしています。

排泄ケアは人にとて一番デリケートな部分です。訴えることが困難な方、恥ずかしくて言えずに我慢してしまう方、様々な理由でトイレでの排泄ができない方がおられます。こちらから沢山話しかけて、お年寄りとの信頼関係を築いていく中で、北村美智子さんがご自分から『お手洗い』と教えてくださることが増えたり、内田和枝さんの排泄のサインを知ることができたりすると嬉しくなります。最近では美智子さんも和枝さんも笑顔もぐんと増え、お年寄りの方から話しかけてくださることもあります。排泄ケアは介護の中でとても繊細で、難しい部分もありますが、今後もお年寄りの皆さん生き生きと生活できるよう楽しく取り組んでいきたいと思います。



トイレでの排泄にこだわって… 鹿子市松 諒訪間新菜



週に一回一週間に使用する量のパットを発注します

普段の排泄で大切にしていることは「おむつやパットに頼らないこと」です。様々なご病気等でご自分で手洗いまで行くことが困難な方や言葉で伝えることの難しい方もおられますが、「気持ちの良い排泄」を当たり前に考え、パットではなくトイレでの排泄を目標にしています。その中でもトイレでリラックスできる環境づくりに目を向けて、その人にあったトイレを使用するようにしています。

木村幸子さんとおしゃべりをたくさんして、一緒に過ごす時間を増やしていく中で、顔見知りのスタッフさんには優しく話しかけてくださることが増えていきました。中々便秘を改善できないこともありますですが、それでもトイレで成功したときは嬉しくなります。はじめは排泄のタイミングが掴めず、トイレでなかなか成功できなかったお年寄りに毎日、どうしたら気持ちの良い排泄をしていただけるかを考えました。排泄のサインを知り、環境を工夫し、成功したときは嬉しくなります。排泄は健康のバロメーター！！その人にあった気持ちの良い排泄を大切に皮膚も綺麗にを意識してこれからも取り組んでいきます。



下剤を減らして気持ちのよい自然な排泄へ！ 西館 柴田智香



方針をみんなへ呼びかけます

入居されたばかりのお年寄りの気持ちの良い排泄を目指して、24時間シートを使い、一時間おきにその方が何をして過ごされているか、排泄があったか、なかったかを記録にとりました。一週目では薬の内服時間と排泄に関連があることが分かりました。二週目では排泄リズムが分かり、トイレで排泄の成功が増えました。三週目では更に成功率がUP！！笑顔でハイタッチして喜びを分かち合うことができました。また、お年寄りの中には慢性の便秘の方もおられます。入居当時から便秘だったお年寄りの便秘対策を西館全体で取り組みました。定期的に下剤を服用して、排泄をするというリズムから、トイレで気持ちよく自然な排泄するにはどうしたらよいかを試行錯誤し、初めはバナナやヨーグルトを試しました。ヤクルトなどの乳製品やひじきのふりかけも試して、何を食べたときにどんな効果があったか、量やタイミングも模索しました。トイレに座っていただく回数も増やして、少しずつですが成功していました。キウイフルーツや美酢などその方その方で効き目も違います。こうした取り組みを毎日コツコツとを行い、その方にとっての気持ちのよい排泄を目指していく、下剤を服用していた方が今では普通の自然な排泄ができるようになりました。これからも下剤に頼りすぎない排泄を目指していきます。

24時間シートで排泄のパターンを知る 七宝亀甲 山之口胡桃



排泄委員会ではお年寄り一人一人に合わせた気持ちの良い排泄を大切にしています。そのため排泄パターンを知る取り組みを始めました。1時間おきにどんなことをして過ごされているか、その時どんな排泄だったかを記入する排泄24時間シートを3週間続けることでその方を知ることができます、ユニットスタッフ全員

でそのお年寄りの排泄について考えることができます。トイレで排泄できる時間帯を知り、そのお時間に合わせてお誘いすることができます。また、昼間に座っている時間が長い佐々木和子さんの脚のマッサージすることで、下肢の浮腫みを減らしたり、お昼寝することで、改善することができます。松本伸子さんは、言葉でお知らせくださいが増え、恥ずかしいお気持ちや、ご自分のペースで安心して排泄したい気持ち、パットをしたくないお気持ちに少しでも応えられるよう、スタッフ一丸となって排泄ケアを行いました。これからもお年寄りに合わせた気持ちの良い排泄を工夫していきます。



届いたパットの片付け作業