

小金井市 サブスタッフ通信

サブスタッフをより深く知るためのニュースレター Vol.4

サブスタッフ通信もVol.4となり、少しずつ講座について興味が湧いてきたのではないのでしょうか。今号も引き続き、講義内容の一部をピックアップしてご紹介します！

【第4講】 デイサービス利用者の生活目標を確認しよう！

前回の第3講では「生活目標」について触れました。ケアプランやインタビューなどから利用者の全体像を把握し、利用者が望む暮らしをかなえるための具体的な達成目標の事です。それを踏まえて利用者との関わり方を考えます。職員がきちんとサポートするので安心して取り組んで下さい！



【第5講】 からだを鍛える

第5講は皆さんの関心の高い講座の一つではないでしょうか。本講ではからだを鍛えるためのポイントを学びます。効果的にからだを鍛えるには、ただ闇雲に運動をするだけではなく、「過負荷の法則」に従って行う必要があります。この原則にならって実際からだを動かしながら、トレーニングの工夫などを学んでいきましょう！

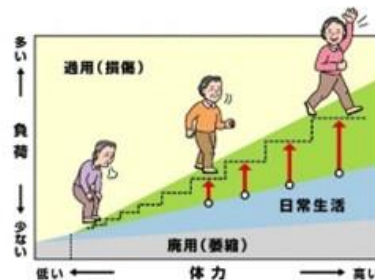


図. 過負荷の原則

【第6講】 低栄養を防ぐ

中年期 「生活習慣病」重視
肥満対策、エネルギー制限、塩分制限、
コレステロール控えめ

高齢期 「要介護状態」を防ぐ
やせ対策、食品多様化、食事を楽しむ

図. 各期に応じた栄養対策の変化

「食べること」は栄養状態を維持するだけでなく、楽しみに繋がる活動のひとつではないでしょうか。生活習慣病などの予防にも注意を払いつつ、高齢期では「低栄養」になることを予防することが重要です。健康に過ごすための食生活を学ぶことで、食事を振り返るきっかけにもなるかもしれません。

【第7講】 噛む力を高める、飲み込む力を高める

「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことはありますか？噛む、飲み込む、話す、呼吸するなどの口腔機能が衰えることを指しています。噛む力が衰えて固いものが食べにくくなると、柔らかいものを中心に食べるようになり、噛むために必要な筋力がますます低下しやすくなります。「噛める人」と「噛めない人」では栄養状態が異なり、噛む力と栄養状態は密接に関連しています。口腔機能を保つための方法について理解を深めましょう！



図. 口腔機能低下の悪循環

【 事業所・サブスタッフの声をお届けします！ 】

このコーナーでは、サブスタッフ養成講座に関わる事業所の職員とサブスタッフをご紹介します。

皆さんにもっと知って欲しいです 学びが多くて本当に楽しいですよ

今回は前回に続き「陽なたリハビリデイサービス」です。サブスタッフとして活動しているAさんにインタビューをしました。

Q. サブスタッフになって何年目ですか？

Aさん：1回更新して、コロナで1年間のお休みがあったので5年目です。活動し始めた当初は他の仕事をしていましたが、辞めてからもこうしてサブスタッフの仕事ができるので良かったです。

Q. 講座の受講を決めたきっかけは何ですか？

Aさん：市報でみて興味があって参加したいなと思いました。

Q. 受講した感想は？

Aさん：介護は未知の世界だったので、勉強することってたくさんあるんだなと感じました。毎回いろんな専門の講師の方が来てくださって、とても勉強になりました。

Q. 養成講座の良かった点を教えてください。

Aさん：将来デイサービスでお世話になるかもしれないので、こういった場所を知るきっかけになるのがいいですね。65歳になれば受講できますから友達にも勧めているんですよ！あまり知らない人が多いのが残念。

Q. 講座や実習で大変なことはなかったですか？

Aさん：知らないことは多いですから。新しいことを勉強するので苦にならなかったですね。



道具の準備をするAさん

季節の飾りつけを担当。
本当に驚きのクオリティ！



端切れで作る手
作りのリースはA
さんがデザイン



得意を活かした飾り作りをする
Aさん。施設内がとても華やか
になり季節を感じられます。

Q. サブスタッフの活動の様子をお聞かせください。

Aさん：送迎のお迎え、誘導、足湯の準備や飲み物をお出しするなど。体操は一緒にします。あとは、手芸が好きなので得意分野で壁の飾りつけを担当しています。色々な材料で作りますよ！

Q. 活動で意識されていることはありますか？

Aさん：利用者さんのことを職員の方と共有することを心がけています。利用者さんが求めていることを意識したり、新しい方には積極的に声をかけするようにしていますね。

Q. サブスタッフの活動をきっかけにして、新しく始めたことはありますか？

Aさん：SNSで小金井市の情報を発信する伝言板に登録してみました。写真を投稿すると皆がいいねしてくれます（笑）

Q. 任期が終了したら、何か地域でやりたいことはありますか？

Aさん：ずっと仕事をしていたので、地域の方の顔も知らずほとんど交流がなかったのですが、去年コミュニティーサークルをマンションの住人向けに始めたんです。折り紙や籠を作るなど、手仕事を中心にしています。サークル名はまだ決めてません（笑）月1回、5～6人でお喋りをしながら楽しいですよ！サブスタッフの任期が終わってからも続けたいですね。

★次回は「中町高齢者在宅サービスセンター」
職員の声をお届けします！

陽なたリハビリデイサービス

所在地：東京都小金井市本町6-7-6
運動を中心のプログラムをスタッフが
一体となって提供。個人プログラムの内容も豊富。

