

わくわく、いきいき、明日への好奇心。

# ローズライフ

Vol.36

2020.新春号

## Index

特集 ローズライフ高の原  
文化祭開催ご報告

いきいきライフ  
ノーリフティング ワンポイント レッスン

## ローズライフくずは 常に介護を必要とされる方に…



### 「昼食付きホーム見学会」

2020年 1/18(土)・26(日)、2/8(土)・23(日)  
12時30分～

大阪府枚方市楠葉朝日1丁目2番5号  
☎ 0120-877-602  
<https://www.roselife.jp/kuzuha/>



## ローズライフ高の原 自立した生活をお過ごしの方へ



### 「昼食付きホーム見学会」

2020年 1/19(日)、2/16(日)、3/14(土)  
11時～

京都府木津川市相楽台9丁目1番地5  
☎ 0120-716-602  
<https://www.roselife.jp/takanohara/>



## ローズライフ京都 常に介護を必要とされる方に…



### 「ホーム見学会」 ※午前の部は昼食付き

2020年 1/12(日)・25(土)、2/9(日)・22(土)  
10時30分～/14時30分～

京都市中京区壬生東高田町1番23  
☎ 0120-381-602  
<https://www.roselife.jp/kyoto/>



「見学会」は随時受付しております。お問い合わせください。

### よくある質問

#### Q 看護体制は どのようにされていますか？

看護職員が24時間常駐し、協力医療機関と連携して日常の健康管理、緊急時対応を行います。ご入居者の状況に合わせて最期まで寄り添いながら必要とされるケアをさせていただきます。

#### Q 入居条件はありますか？

認知症や要介護状態が重度の場合も、その方らしい生活ができるよう、大切にお世話させていただきます。施設によって条件は異なります。

#### くずは

入居時に要支援・要介護認定を受けておられる方が対象となります。

#### 高の原

ご入居時に自立の方、または要介護認定で要支援の方でも日常生活が充分可能な方が対象となります。要介護の方もご相談ください。要介護状態になられても居室を住替えてより手厚い介護体制の中で暮らしていただくことができます。

#### 京都

入居時に要介護認定を受けておられる方が対象となります。

# ローズライフ高の原 文化祭開催ご報告



ローズライフ高の原は、平成21年（2009年）11月1日に開設し10周年を迎えました。恒例の文化祭が10月28日から11月3日まで行われて、ご家族の方々も来館いただき、日頃の成果をご覧になりました。作品展すべてを紙面でご紹介できないのが残念ですが、ひと月ほどアトリエールムに籠って仕上げられた絵画や、亡くなられたご主人の着物をリメイクされた作品など、趣味の領域を超えるような逸品がところ狭しと展示されていました。

11月1日の発表会は、10周年を祝う鏡開きからはじまり、大道芸・オカリナ・ハーモニカ・口笛・ハワイアンフラ・仕舞・大正琴・ハーモニカ・歌と、ご入居者が特技を披露されていました。中には、大病で手足が不自由なときに、リハビリを兼ねて始められた楽器が発表できるまでに回復された方もおられ、どなたも楽しそうに演奏されていました。



## ローズライフ スタッフインタビュー

### いきいき ライフ

温かい、家族のような愛情に包まれて働いています！と明るい笑顔でおっしゃる山口さんにお話を伺いました。

前職は、ひとり暮らしで特養勤務でしたが、実家に近いローズライフくずはに転職し4年目を迎えます。毎日の暮らしは、運営スケジュールが主ではなく、ご入居者の方に合わせて、モーニングケア、朝のお声掛け、朝食、お薬の確認から始まります。日中は体操やお散歩、レクリエーションにお誘いしています。作業は各フロアで行い、必ず誰かが見守るようにして、お部屋から覗かれてアイコンタクトを取るだけでも安心してもらえるようにしています。できるだけ自宅暮らししているような日

常生活を送っていただけるように、時間の制限を少なくし、自分では出来なくなっと思われていた「爪切り」が出来るようになられたり、部屋に閉じこもりがちの方とも一緒に散歩したりすることで笑顔が増えることが嬉しいですね。週2回、移動スーパーが来てご病気の節制内で自由に食べたいお寿司や果物、お菓子などを買われ、楽しまれています。他にも運動会、レストランで外食、お琴の演奏会、お餅つきなどイベントがあり、何かと忙しくなっていますよ。

ご入居者の方は人生の大先輩です。ついつい家族のような親近感を持ってしまい、冗談を言ったり、時にはご入居者のことを考えるあまり、きつい言い方になってしまったかなと反省したりもします。なので「私も心配事があれば言うので、〇〇さんも私に何でも言うてくださいね」とお話しさせていただいています。以前は、悩みを一人で抱え込み、何と



ローズライフくずは  
山口 光恵さん

「今年も文化祭が盛大に終えられ開設10周年を迎えられたのも、ひとえにご入居者、ご家族をはじめ、地域の皆様、そして明るく元気なスタッフのお蔭と深く感謝しております。」

これからも『ローズライフ高の原に居て良かった』と思っただけのサービスと心がけ、皆様と年数を重ねていきたいと思っています。

かしようと力が入っていました。ご入居者の方の温かさや職員同士の協力で、色々な状況にも対応できるようになってきました。

3Kの仕事といわれますが、中学生のとき、進路相談で先生から「面倒見がよいから介護を学んでみたら？」との一言がきっかけでこの道に進みました。全く後悔はしていません。日々の暮らしでご入居者の方の変化を見つめる嬉しさを知り、この仕事は私の天職だと思えます。きつと他の仕事は、もうできないです(笑) 休みの日は、ジムで思いっきり体を動かしたり、母と出かけたりにしています。看護師だった母は私の良き理解者です。



## ノーリフティング ワンポイント レッスン

かんでんライフサポートでは「持ち上げない」、「抱え上げない」、「かぶくで行わない」ノーリフティングケアを実践し、職員の腰痛予防にも取り組んでいます。今回は腰痛とその予防について少しお話ししたいと思います。

皆さんは普段の生活の中で中腰姿勢(写真①)をどのくらいしているでしょうか？



皆さんの生活、家事動作でも中腰姿勢になる場面がたくさんあります。腰痛の原因は様々ですが、中腰姿勢は腰の負担となり、痛みの原因になります。腰痛を防ぐためには腰への負担を蓄積しない事が大切です。中腰姿勢にならないために低いところでの作業は、腰を曲げるのではなく腰を落とすことを意識しましょう。



もし中腰をしないといけない状況の時は、長時間を避け、こまめに上半身を起こして腰を伸ばす(写真③)ことで負担を軽減できます。普段から腰痛予防を心がけて、いつまでも元氣な生活を送りましょう!!



膝が痛くて腰を落とすのが大変な方もおられると思います。そういう場合は、例えば洗濯干しのように高低差