

Sunbrella
magazine

夏号

2022 JULY

Vol. 9

サンブレラ

コミュニケーションマガジン

(株)サンブレラ
代表取締役 日笠 伸之



アテネオリンピック女子マラソン第7位
坂本直子さんとのレッスン風景

今年の11月13日(日)に「おかやまマラソン2022」が開催される予定となっている。一昨年と昨年は新型コロナの影響で中止になった。私はこれまで同大会に3回参加し、もし今年開催されると4回目となる。これまでの自己ベストタイムは3回目の4時間40分。私の初マラソンは30kmを過ぎたあたりから脚を引きずりながらどうにか5時間40分(制限時間6時間)で完走できた。その時の脚の痛みは今でも覚えている。

初マラソンの時、私は、1日10キロを週3日ほど練習していればフルマラソンでもどうにかなるだろうと思っ望んだ。今思えばよく完走できたなと思うくらい考えが甘かった。後で読んだ本に「毎日走っているだけでは練習になっていない」と書かれていた。フルマラソンは30kmからいかにスピードを落

とさず走れるかが重要であり、そのための練習をする必要があった。2回目の参加が決まり、地道に練習を重ねた結果、タイムを約1時間縮めることができた。3回目は目標タイム(4時間30分)より10分遅かったが、自己ベストを更新できた。

初マラソンで思うように走れなかった原因の分析を私の場合は本に求めた。マラソンに精通した人が身近にいれば助言を求めたかもしれない。人間誰しも思い通りにいかないことがある。思い通りにいかない原因を特定し、その対策を考え実行する。それでもうまくいかない場合は、その思考プロセスを繰り返す。

林修氏が歴史上の敗者から学んだ共通点が3つあると言われていた。その3つとは、「①情報不足②慢心③思い込み」である。私自身、失敗をした時のことを振り返ればこれに当てはまることが多い気がする。

2019年に参加した3回目のマラソンから体重が10kg近く増えた。本番に向けて減量しながら自己ベスト更新のため、前に進もうと思う。

お知らせ

外国人技能実習生が新たにサンブレラの仲間に加わりました。
Q&A方式で紹介をさせていただきます。

【質問】 ①日本の好きなおとこ ②日本で行ってみたい場所 ③好きな食べ物 ④休日の過ごし方 ⑤この仕事をして感じたこと



グループホーム パラソル 操南
チュア マリア ジェニファー レイアルビット
(フィリピン)

- ①日本の好きなおとこは、美しい場所や美味しい食べ物がたくさんあるところ。岡山はとても静かで、周りの人もとても親切でフレンドリーです。
- ②富士山、伏見稲荷大社、金閣寺、スカイツリー、ディズニーランド、清水寺、浅草寺など、色々なところに行きたいです。
- ③ラーメン、寿司、天ぷら、そば、焼肉です。日本のチョコレートも最高です。
- ④休日はスーパーに行き、フィリピン料理を作ります。
- ⑤新しい人と出会い、新しいことを学べてとても幸せです。与えられたこの良い機会に感謝し、仕事を頑張りたいと思います。



グループホーム パラソル 操南
コルニコ ロシェル
(フィリピン)

- ①今まで訪れたお気に入りの場所は、研修期間に1か月間住んでいた大阪です。楽しくて、現代的で驚きました。
- ②東京です。スカイツリー、ディズニーランドに行みたいです。他には、富士山を見てみたいです。
- ③ラーメンとたこ焼きです。
- ④スーパーに行って必需品を買い、部屋を掃除して自由な時間を楽しんでいます。
- ⑤利用者様・従業員の皆さんの優しさに感謝しながら、ここでの仕事を楽しんでいます。日本で働ける機会を持てたことは私にとって幸運です。

当社には様々な専門資格を持つスタッフやユニークな経歴を持つスタッフが多数所属しています。今回は看護師の資格を持ち、海外の医療現場の経験を持つ渡邊広信と、現役最年長で多くのスタッフから慕われている山口洋子を紹介します。



ヘルパーステーション ハンズケア
サービス提供責任者
渡邊 広信

Q1.大変ユニークなご経歴とのことですが？

大学卒業後、不動産会社に就職し、海外のリゾート開発の業務を行っていました。しかし、学生の頃から海外ボランティアに興味があり、携わる人の話を聞く中でやはりそちらの方面に進みたいとの思いが強くなりました。やるなら医療系と思い、仕事を辞めて看護学校で看護師の資格を取得しました。そこから数年、病院に勤務し、33歳で「国境なき医師団」に参加して、8か国ほどで活動をしました。紛争地域や衛生状態の良くない地域ではケガや感染など、死と隣り合わせのような過酷な状況も経験しました。やり切った感を味わったので、区切りをつけ、今の介護の世界に入りました。

Q2.すごい行動力ですね。

私は「やるならやる」「現状維持は後退」という性格だと思います。また、20代後半に一番下の子が0歳の時に妻が他界という大きな転機がありました。



グループホーム パラソル 倉敷中庄
山口 洋子

Q1.介護業界でのお仕事はどれくらいですか？

50歳の頃からなので、今年で28年くらいでしょうか。病院などで寮母や介助の仕事をしていました。それからこのお仕事ですね。サンブレラには、2015年からお世話になっています。

Q2.サンブレラの中で最年長ということですが。

今は78歳ですが、72歳までは夜勤もしていました。息子と娘がいますが、私が元気に働いて好きなことをしている間は、安心して自分の仕事や家庭のことができると思います。それぞれに家庭があるので、なるべく世話にならないようにという気持ちはあります。休みの日は友達と温泉に行ったり、山野草を

その時、両親も含め子供たちの友達の親御さんなど本当に多くの人に助けられました。そういった経験も人の役に立ちたいという気持ちに拍車をかけたのだと思います。

Q3.今の介護のお仕事についてはいかがですか？

「利用者様本意」という気持ちを大切に業務にあたっています。若い人たちにもこういう気持ちが伝わればと思っています。利用者様に対して、「指示が入らない」という介護士もいますが、「助言が届かない」というように言葉の使い方には配慮をしています。利用者様の笑顔と「ありがとう」のお言葉が何よりも励みになっています。

Q4.サンブレラでのお仕事はいかがですか？

私は医療の現場にいたので、ドクターの話が理解できますし、薬の知識も多少あります。そういったことを活かし、頼ってもらえることにとってもやりがいを感じます。「あなたの仕事はここまで」ではなく、任せてもらえているという実感があるのは働きやすいです。このまま長く、サンブレラで介護の仕事を続けたいです。

見に行くのが楽しみです。山道に行くので、私の愛車はジムニーです。

Q3.仕事のやりがいや若い人たちに伝えていきたいことは？

今は日によって、複数の事業所で業務にあたることがあるので、行った先々で利用者様に「来てくれてうれしい!」「次はいつ?」と声をかけてもらえることはとてもありがたいです。当たり前のことですが、例えば、今日はまだお手洗いの回数が少ないとか、ご機嫌が斜めかな?など、利用者様の様子をよく観察して、状況に合わせた最適の関わり方を常に考えています。若い人に教えたいなんてことは特にはないです。ただ、自分のやれることを一生懸命やって、その姿から何か参考にしてもらえることがあればというくらいです。職場では、山口さんと呼ばれていますが、事業所のスタッフの人たちの間では「お母さん」と呼んでくれているようで、そのことは知っています(笑)

1月



1月



3月



3月



4月



4月



5月



5月



2月



2月



【1月】

「新型コロナウイルス感染症の状況によっては、初詣に出かけることは難しいかも?」と、利用者様とお話をして、昨年12月に事業所内に手作りの神社を作ることにしました。時間を見つけては、段ボールに色を塗ったり飾ったりしながら協力して素晴らしいものができあがりました。元旦には、おみくじを引いたり、おせち料理を食べながら、お正月気分を味わうことができました。

【2月】

節分の日、「鬼は外〜!福は内〜!」と鬼に扮したスタッフへ、豆に見立てた新聞ボールを「えいっ!」。元気な声で豆まきをしました。節分にちなんだお菓子作りをしたり、利用者様もスタッフも一緒になって、笑顔の絶えない楽しい時間になりました。

【3月】

ひな祭りの日、フルーツポンチと甘酒を手作りしました。フルーツのカットや盛り付けは利用者様にご協力いただき、見た目もかわいらしく、美味しいひな

祭りデザートが完成。

また、中洲事業所では、地元の小学校より車いす2台を寄贈いただきました。生徒さんから心のこもった手紙とともに届けられ、利用者様もスタッフも感動と感謝の気持ちでいっぱいになりました。

【4月】

桜をモチーフにした壁画作りや桜の飾りのついた道具を使ったゲームをしたり、お花見弁当を一緒に食べたり、お花見をしたり、春の訪れと桜の美しさを満喫しました。桜尽くしの4月でした。

【5月】

外部のインストラクターを招いた音楽レクを再開しました。道具や楽器を使ってしっかり身体を動かし、気分爽快、いい汗をかきながら楽しまれています。

また、新茶の季節にちなんだ抹茶ティラミスを手作りしたり、端午の節句にちなんだ柏餅を味わったりと、季節感を取り入れた日常を心がけています。

サンブレラでは、日々の生活の中に音楽レクリエーションを取り入れています。カラオケの音楽に合わせて身体を動かすものから、生演奏を聴くものまで、各事業所がそれぞれに工夫をしています。今回はその取り組みの一部と音楽療法の効用を紹介させていただきます。



グループホーム パラソル 操南
ホーム長
寺竹 麻美

Q1. 音楽を日常に取り入れようとされたきっかけは？

事業所にピアノを置いていただいたので、ピアノを習っていた娘に演奏を頼みました。小学校で習うような唱歌を中心に演奏してもらったのですが、その時の利用者様の喜ばれる姿、笑顔にとっても感動したのがきっかけです。さすがに毎日演奏に来てもらうわけにもいきませんし、感染症予防のため、外部の人を招くことも難しい状況になったので、「だったら私がやってみよう」一念発起して練習を始めました。

Q2. 元々、ピアノをされていたのですか？

いいえ、まったく。楽譜もほとんど読めませんが、娘に右手と左手に分けて演奏してもらった動画を見たり、時には怒られながら指導を受けて頑張っています。目標は1年でレパートリーを10曲にすることです。事業所のスタッフが「上手になったよ」などと応援してくれるので、ちょっとだけ調子に乗っています。(笑)

Q3. 実際に音楽を取り入れてみていかがですか？

本当に音楽の力はすごいです。認知症が進行して、「座って」「立って」という言葉が届かない方も、音楽が流れると曲に合わせて動いたり、知っている曲だと口ずさんだり、自然に動かれます。認知症の方は不安な

気持ちになったり、意欲が低下してしまったりされることがあるようですが、音楽は昔を思い出したり、心地よくなるので、不安を和らげられているのだと思います。人それぞれに思い出の曲があります。カラオケでよく歌われている曲などを観察したり、利用者様それぞれの背景を知る中で、どんな曲がお好きなのか情報収集をしています。認知症に対して薬を使うことも必要かもしれませんが、私はできるだけ非薬物療法を取り入れて、寄り添っていきたいと考えています。薬を飲んでいただく方が効率的かもしれませんが、ケアをされる側もする側も和めるような優しい時間を持ちながら、心の通った介護を行っていききたいと思うのです。

Q4. 今後の音楽の取り組みは？

私が勤務している日は、ほぼ毎日わずかな時間ですが、ピアノを弾いて、それを利用者様に聴いていただいています。今後はそれだけでなく、利用者様に何か楽器を持っていただき、一緒に演奏して、歌えるような音楽会がやってみたいです。こんなことを言うとハードルを上げてしまいますね…。でも、一緒に楽しめる。そういう時間を作りたいと思います。



～番外編～

当社所属のスタッフが自前の衣装を着用し、歌謡曲を披露して、利用者様に喜んでいただいています。歌を歌う時の名前は、響五郎(ひびきごろう)です。

専門家より 音楽療法と認知症について

音楽療法士 武田 仁美さん

認知症の中核症状に「記憶障害」があり、患者様本人には、精神的不安や活動性の低下が生じ、日常生活の様々な場面に支障をきたします。認知症疾患による記憶障害は、新しい記憶(短期記憶)を保つのが難しく、昔経験した記憶(長期記憶)は比較的保たれている傾向があります。しかし、昔の記憶に関することであっても実際の自分の気持ちを言葉でうまく表現できないこと

もあります。その気持ちの引き出しを開ける鍵として「音楽」を活用していくことは有用とされています。昔なじんだ歌(音楽)によって、長期記憶を司る脳の海馬が刺激され、その曲を聴いたときの体験やそれらに関する記憶も一緒に引き出すことにつながるからです。また音楽を通じて、嬉しい・楽しいなどの感情への働きかけや、他者と場を共有することでの社会的交流を支援することもできます。音楽を日常生活に取り入れることは、認知症の周辺症状の軽減を図り、QOLの向上においても、ケアの一助を担うことができると考えられます。

サンブレラ事業所一覧

□番町事業所	サービス付き高齢者向け住宅 スローリビング 番町 ヘルパーステーション ハンズケア 街なかデイサービス 和音 訪問看護ステーション ソレイユ	岡山県岡山市北区番町1-10-4	TEL 086-237-1113
□御津事業所	住宅型有料老人ホーム スローリビング 御津	岡山県岡山市北区御津高津1787-1	TEL 086-724-1223
□吉備中山事業所	住宅型有料老人ホーム 和楽リビング 吉備中山	岡山県岡山市北区西辛川323-15	TEL 086-284-8585
□青江事業所	住宅型有料老人ホーム スローリビング 青江	岡山県岡山市北区青江1-6-10	TEL 086-237-8600
□原尾島事業所	住宅型有料老人ホーム スローリビング 原尾島 ケアプランセンター クローバー	岡山県岡山市中区原尾島3-6-8	TEL 086-273-0077
□倉富事業所	住宅型有料老人ホーム サニーライフ 倉富 小規模多機能ホーム スマイルケア 倉富	岡山市中区倉富501-1	TEL 086-277-0330
□操南事業所	グループホーム パラソル 操南	岡山県岡山市中区藤崎136-26	TEL 086-230-0501
□総社事業所	住宅型有料老人ホーム サニーライフ 総社	岡山県総社市駅南1-2-18	TEL 0866-90-0330
□倉敷酒津事業所	住宅型有料老人ホーム 和楽リビング 倉敷酒津 住宅型有料老人ホーム 和楽リビング 倉敷酒津 新館 小規模多機能ホーム 和楽の里 倉敷酒津	岡山県倉敷市酒津2747-1 岡山県倉敷市酒津2723-8 岡山県倉敷市酒津2722-1	TEL 086-421-8116 TEL 086-421-8108
□倉敷中洲事業所	住宅型有料老人ホーム 和楽リビング 倉敷中洲 小規模多機能ホーム 和楽の里 倉敷中洲	岡山県倉敷市安江547-2	TEL 086-430-4466 TEL 086-430-4488
□倉敷中庄事業所	グループホーム パラソル 倉敷中庄	岡山県倉敷市中庄2371-1	TEL 086-441-8077

表紙デザインについて

この広報誌の表紙には、障がい者アート作品を使用しています。障がい者アートの純粋で無垢な魅力を活かしながら、福祉作業所で働く方々の収入ややりがいや働きがいの向上を目指すといった団体の活動に賛同し、採用を決めました。当社も社会の一員として、サステナブルな社会の実現を微力ながら参加したいと考えています。尚、同団体は、IAUD国際デザイン賞2020を受賞しました。ますますの活躍と発展を祈念いたします。

※国際ユニヴァーサルデザイン協議会(IAUD)は、「ユニヴァーサルデザインの更なる普及と実現を通して、社会の健全な発展に貢献し、人類全体の福祉向上に寄与すること」を基本理念として活動する団体。IAUD国際デザイン賞2020は、世界14か国からエントリー。

編集後記

今回は現場で実務にあたるスタッフの方と日常の取り組みにフォーカスした内容だった。経歴やスキル、当然個性も異なるが、利用者の方がいかに今までと変わりなく、心地よく過ごせるか、心の通ったサポートをしたいという思いが共通していると感じた。このことがサンブレラの強み。音楽療法をはじめとする、非薬物療法への関心の高さからもそのことがうかがえる。昨今、VUCA(先行きが不透明で、将来の予測が困難な状態)という言葉を目に耳にするが、心の通った介護を目指すといった志は揺るがないのだと思う。(YS)