— vol.28 —
2021年4月25日発行

グループホームさざなみ松屋町　ユニットリーダー

住田（すみだ） 拓也（たくや）

さざなみ

グループホームさざなみ松屋町で、日々、入居者様の介護にあたる住田拓也。現在の道を選んだ理由には、自身の故郷でもある九州・徳之島に住む親族へ、高齢者向けの施設を作ってあげたいという思いがある。そんな住田にさざなみでの日々や仕事への想いについて聞いてみた。

故郷を思い、介護の道へ

都会とは違う時間が流れる徳之島へは、夏休みや正月などを利用し、幼い頃から遊びに行っていた。そこではいつも、祖父母が優しく出迎えてくれた思い出がある。大学を卒業し、自分が歩む方向について考えていた時も、優しいその顔が浮かんできた。

徳之島に高齢者向けの施設を作っていけたら、島の未来は更に明るくなるのではないだろうか……。そうした田舎を想う気持ちから、介護福祉士の資格を取ろうと決意。将来への道を定めて歩み始めた。

田舎の祖父母のようにはいかない現実と対峙

さざなみに就職すると、業務に慣れるまでは、先輩がつきっ切りで指導にあたってくれた。仕事を通して一から経験を積んでいける環境。入社当初は、そうした職場に身を置けるありがたみを感じていた。

介護職員の一日の主な仕事は、介助と見守りだ。入居者様が朝起きてから夜眠りにつくまで、生活をしていく上で欠かせない動作をサポートし、趣味の楽しみなどを行う際は、危険がないよう、傍で見守る。安心して眠れるように、夜間も対応するのが役割だ。

この仕事をしてきた中では、認知症をもつ入居者様と初めて接した時の衝撃が忘れられない。かつて住田をかわいがってくれた田舎のおじいちゃんやおばあちゃんたちと接するように話しかけても、まったくコミュニケーションが取れず、毎日顔を合わせているのに名前も覚えてもらえない。それでも毎日、顔を合わせるたびに話しかけて接することで、自然と隣にいさせてもらえるようになっていった。

どんな時も、入居者様の気持ちを第一に

もともとおばあちゃんっ子だったという気質があるため、入居者様の要求には、どのような場合でも根気よく対応しているという住田。床のゴミが気になり、手で拾い始めた入居者様には、ほうきの使用をすすめてみる。それでも手で拾い続けたい様子があれば、手袋をはめてもらいその手を保護する。納得できるまで拾い終えたら、洗面所へと促し、その手を一緒に洗う。

決して頭ごなしに「ダメ！」とは言わない。入居者様の気持ちに叶うよう、危険のない範囲で見守り続けるのが住田の見守り方だ。こうした仕事ぶりが周囲からも一目置かれ、会社の今後を担う存在として大いに期待されている。

いつか見た夢の実現へ向けて

入社2年目の頃は、この仕事に就いて初めての死と直面する。喉を詰まらせて呼吸困難になった入居者様に、救急隊員と交代で心臓マッサージを施したが、努力もむなしい結果となってしまった。この出来事をきっかけに、人の最期を見届けるという現実を再認識した。

様々な出来事を経験し、多少のことには動じなくなったという住田。最初は抵抗のあった業務も、今では黙々とこなせるようになっている。同じような毎日でも、まったく同じ一日はない。入居者様の今日という日に寄り添い、見守るうちに、一日はあっという間に過ぎていく。一息つく間もない中、眠るように亡くなっていった入居者様の姿を見た時は、温かな気持ちになった。一人で逝くのではなく、グループホームのスタッフたちに看取られながら旅立ったのだから、きっと幸せだったに違いないと感じたのだ。

今後の目標には、ケアマネジャーの資格取得を掲げている。この資格を取得するには、介護福祉士の資格取得から更に5年間の実務経験が必要だ。田舎のおじいちゃんやおばあちゃんたちへの想い、そして入居者様への愛情が住田を動かしている。「徳之島に高齢者施設を作りたい」という目標をいつか叶えるため、これからも前進を続けていくだろう。

深掘り！

巻頭インタビュー

「住田拓也」さんへのメッセージ

巻頭インタビューに登場いただいた住田さん。普段はどのような方なのでしょうか……？その素顔に迫ります！

さざなみ松屋町
三輪（みわ） 博昭（ひろあき）さん

住田さんの第一印象は？

第一印象はあまり話をされないイメージでした。お酒好きということで飲みに行ったときに仕事の話やプライベートのことで盛り上がり今は仲の良い職員の一人です。

住田さんにまつわるエピソード

さざなみ松屋町での初日の仕事が看取りだったときや研修期間中にいろいろと相談に乗ってくれました。これからも分からないときは教えてください！

住田さんへのメッセージ

これからも業務やチームケアで要として頑張ってください！プライベートでは飲み会もしたいですね。

さざなみ松屋町
小坂谷（こさかたに） 麻子（あさこ）さん

住田さんの第一印象は？

最初は担当フロアが違ったので話す機会も少なく、力強そうだけど、そんなにお話される方ではないのかなと思っていました。同じフロアになってからは、よく通る大きな声で笑って、どんなときにも動じずに対応する「頼もしいアニキ」という感じです。

住田さんにまつわるエピソード

いつも車イスで移動されている利用者様が、住田さんが一緒だと手引きでしっかり歩いているのを見たとき、本当にびっくりしました。もちろん、危険がないように、利用者様の状況とご自身の力をしっかり把握されてこそできることだと思います。

住田さんへのメッセージ

「この利用者様とはこういう状況」という思い込みを、どんどんこれからも壊してくださいませ！楽しみにしております。

さざなみ松屋町
片岡（かたおか） 真理子（まりこ）さん

住田さんの第一印象は？

初めはおとなしそうな方だと思いました。今はご利用者様・スタッフともにコミュニケーションが取れていて明るい人だと思います。

住田さんにまつわるエピソード

利用者様のことを相談したときに、一緒に考えてもらいアドバイスをくださったことが印象に残っています。

住田さんへのメッセージ

いつもアドバイスをいただき、ありがとうございます。これからも頼りにしています。

今だから話せる失敗談 Part 2

いつも入居者様に対して優しく、丁寧に対応しているスタッフの皆さん。そんな皆さんが昔の失敗から学んだこととは……？

さざなみ城東
小島（こじま） 陽子（ようこ）さん

①まだ介助の経験がほとんどない頃、両目を失明されている方の入浴介助をしました。裸にされ、リフトに乗せられ、お湯をかけられる。こちらのペースで本人の気持ちも考えず進めてしまい、「目が見えないと思って馬鹿にしているやろ」と怒られたことがありました。

②知らない人の声、見えなくて纏う物もない状態で一つひとつの声かけも十分でないなか、作業的に今までの自分のやり方とは違うやり方で洗われる。「最悪だ。洗う順番、こだわって洗いたい場所など配慮していなかった」と深く反省しました。

③あの方が叱ってくれたからこそ気づけた配慮。盲目の人に出会ったからこそ身についた声かけ。当時は必死でした。先に気づいてあげるべき内容ですが、忘れられない失敗として今もその経験が生かされていると思っています。

④お互いの笑顔が増えるように向き合って頑張っていきましょう！

さざなみ松屋町
森島（もりしま） 隆（たかし） さん

①昼食の配膳時にご飯のスイッチを入れ忘れたことに気づき、間に合わなかったことがあります。

②「やってしまった！お昼ご飯が間にあわない。今から炊くと40分かかるからスーパーにご飯を買いに行くほうが早いか？それともご入居者様に待っていただくか？」と思っていました。

③いつもの時間にスイッチを入れているつもりでしたが、途中で確認をするべきでした。

④調理にかかわらず、介護においても、ほかのことにおいても、自分の中での「やったつもり」ではいけない！ 何事も確認が大事です！

さざなみ加納
長澤（ながさわ） 奈緒（なお） さん

①高校卒業してからお金があまり溜まっていないことです。高校卒業してから7年経つのに、貯金がなかなかできなくて、「あのとき、貯めておいた方が良かった」と思いました。今は頑張って貯めようとしています。

②いろいろなものが欲しくて、お金があったらすぐに使ってしまいます。今になって後悔しています。

③もう少し考えてお金を使わないといけないということを学びました。貯金が少しできるようになってきたので、頑張って貯めようと思います。

④お金を使うときは「なぜこれが必要か」を考えてから買うと、無駄遣いにならないと思います。私もまだ無駄遣いをしているので、しないようにします。

質問内容

①過去の「やってしまった」体験を教えてください！
②その時どのような心境でしたか？
③今だから思う、「あの時こうしておけばよかった」はどのようなことですか？
④その経験を踏まえて、皆さんへのアドバイスをお願いします！

あの人の一日に密着！

仕事とプライベートを充実させる秋山さん。
その気になる１日に密着です！おすすめの朝食とは……？

さざなみ鶴見

あきやま ともひこ
秋山 智彦さん

業務内容　利用者様の食事や排泄介助、身の回りのお世話を行っています。

6:30　起床

6:40　朝食
食パンにマーガリンをつけて食べるのがおすすめです！

7:40　自宅出発、出勤
会社まで自転車で５分です。出勤後は夜勤の方に、利用者様の容態の変化など申し送りの確認をします。朝食が7:30に開始されるので、途中から食事介助をします。

8:30　午前の業務
リハビリ体操を利用者様全員で行います。私は利用者様の前に立って、体を大きく動かし大きな声を出して見本を見せます。体操後、利用者様はお部屋に戻って休み、おやつを食べます。利用者様一人ひとりによって過ごし方が異なり、私が担当しているフロアは重度の方が多く、部屋に戻る方が大半です。現在は入院されている方を除いて８名を担当しており、３名で分担して介助を行っています。

13:00　お昼休憩
利用者さんと同じ調理師さんが作ってくださった食事を取ります。ハンバーグが美味しくてお気に入りです。食後は１人でテレビを見てゆっくりしています。

14:00　おやつ準備、声掛け
15:00に始まるおやつの準備をし、寝ている方の部屋に行き声を掛けます。

15:00　おやつ
おやつは、スーパーで売られている和菓子や洋菓子、固形のものが食べられない利用者様にはカロリーが高いゼリーを提供。利用者様にはおまんじゅうが人気で、和菓子と洋菓子どちらがいいか聞くと、ほぼ和菓子と言われます（笑）フロアでゆっくりテレビを見ている方や新聞を読んでいる方もいて、一緒に雑談をします！

18:00　退勤
17:00に来る夜勤の方に引き継ぎを行います。体調の把握を徹底しています。

18:30　入浴、映画鑑賞
最近は『ヘレディタリー』という外国のホラー映画を見ました。

20:00　夕食
自炊をしています。自信作はカレーをはじめ簡単に作れるものばかりで、手の混んだ料理は練習中です（笑）また、料理の内容や出来栄えを利用者様に伝え、料理が得意な利用者様にアドバイスをもらいます。写真を見せるとリアクションをしてもらえるので、最近の楽しみは自炊と利用者様とお話をすることです。

24:00　就寝

一日を終えた感想
以前はデイケアで半年ほど働いていました。さざなみには 2020 年７月後半に入社し、半年が経ちました。仕事を初めて日が浅いので失敗をして後悔をすることもあり、帰宅後は１人で反省会をしています。少しミスをしても、ゆっくり落ち着いて行動することを意識しています。

いつも美味しいご飯を作ってくれる福間さんの１日に密着！
１人で 26 人分の食事を用意……？パワフルな福間さんが心がけていることとは？

さざなみ大池橋

ふくまま さこ
福間 マサ子さん

業務内容　昼夜、利用者の調理を１人で行っています。

5:00　起床
犬の散歩をしたり、コーヒーを飲んだりします。主人の帰宅が私より早いため、朝のうちに夕飯を作っています。１週間に２～３回おかずを作っています。

9:00　自宅出発
足りない食材、調味料の買い出しに行くときも……！

9:40　出社、着替え

10:00　調理開始
まずは１時間かけてお味噌汁の出汁を取ります。26 人分の昼食を１人で１時間半～２時間半弱で用意しなければならないので、出汁をとっている間に他の食材を切ったり調理したりと段取り良く作業しています！

12:00　昼食提供
２、３階に料理を載せたワゴンを運びます。

13:00　お昼休憩
テレビ見ながら仮眠を取り、体を休めます。

14:00　調理開始
夕食のメニューを見て、お味噌汁の出汁を取ります。料理が冷めず、一番美味しい状態で提供できるように用意しています。例えば、炒め物やすき焼きは提供する１時間前に用意し、ベストな状態で食事が取れるようにしています。

17:00　夕食提供

17:30　調理器具の後片付け

18:00　退勤
夕食の買い物に寄ります。

18:00　帰宅
主人のために、朝作った夕食の足りない分を作ります。出前を取ることもあります。私はお昼によく食べるので、夜はおかずを少し食べています。

19:00　入浴

20:00　テレビ、就寝
早寝早起きを心がけています。

一日を終えた感想
ワゴンを全階に運んで降りてきたときは、終わってホッとします。皆さんに美味しく食べてもらえたらいいなと思います！

さざなみ
京都南から

お知らせ

地域に根付く施設を目指して

―― インタビューが掲載されます！ ――

先日、京都府内の大学生が主体として運営されている団体ふくみっと様より、施設や職員の働き方についてのインタビューをお受けする機会がありました。

このインタビューは、現在人材紹介業界も多くの企業が淘汰される中、より選ばれる企業を目指している株式会社コムライズ様と福祉業界を活性化させたいという思いで活動されているふくみっと様によって企画されたものです。

グループホームさざなみ京都南でもこの趣旨に賛同し、より地域に根差した施設になっていきたい、さらには若い方にも介護施設について知ってほしいという思いから協力させていただきました。

当日は、株式会社コムライズの担当者様と、ふくみっとを運営されている学生の方々がお越しくださり、インタビューを受けました。

介護士のキャリアの積み方や、さざなみ京都南の挑戦、さざなみの理念のお話など……様々なお話をさせていただきました。

このインタビューの様子は、ふくみっと様のHPで近日公開予定となっております！

さざなみ京都南は
今後も地域に根差した施設に
していけるよう進んでいきます。

知らない間に蓄積してるかも？

春の疲れは入浴で回避！

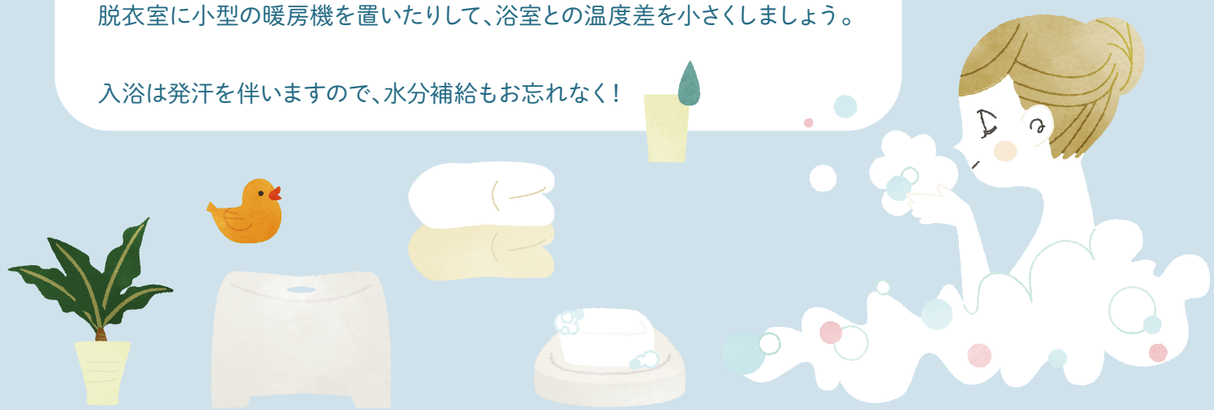
春が訪れ過ごしやすい日が続くようになりました。
今回は意外と溜まっている疲れについて
いち早く解消するための
入浴法についてご紹介します！

春は気温の変化が激しく、また進学、就職など環境変化のため、疲れやすい季節です。
そのため、夜、上手に入浴をして、上質な眠りに就き疲労を回復させる事が大切です。
入浴は、生理学的に運動と同じで、交感神経の働きが高まるので、身体を興奮状態にします。

では疲れない入浴法は何でしょうか。

40℃以下の
ぬるま湯
15分間

４０℃以下のぬるま湯に１５分間つかるのがよいとされています。
１５分程度ならば、疲労度はさほど上がらないからです。
また、手先を温めると交感神経の働きが活発になりやすいので、
できるだけ手先は浴槽から出して温めないほうがよいです。

そして入浴前後の急激な温度変化は身体に負担をかけます。
脱衣室に小型の暖房機を置いたりして、浴室との温度差を小さくしましょう。

入浴は発汗を伴いますので、水分補給もお忘れなく！