



さざなみ城東 **嵯 宣 義**

初めての介護職に 四苦八苦

おむつ交換やトイレ介助……。すべてのことが初めてで戸惑いの毎日だった。そのなかでも特に苦労したのは「利用者様との会話」。認知症の方とはなかなか意思疎通が難しく、何を言いたいのか、何を訴えているのかなど、悩むことばかりだった。それでも一人ひとりときちんと向き合うことで、徐々に意思疎通が取れるように。その瞬間がとにかく嬉しく、楽しかった。

利用者様からの 喜びの声が何よりの活力

ご飯を召し上がっているときに「美味しかった」「また作ってね」など、利用者様が嬉しそうにしてくれるときにこの仕事のやりがいを感じている。また、利用者様がいきいきと話をしてくれる姿には元気をもら



えると話す。学校の先生だった方、船長を勤めていた方。利用者様の経歴はさまざま。絶妙なタイミングで「おっちゃん、何言ってるの？」とツツコミを入れてくる利用者様もいて、それはまるで漫才のよう。懐メロを口ずさめば、それを気に入って1日中歌っている方も。そのようなやり取りに周囲も笑ってくれるので、皆さんが楽しく過ごせていることを大変嬉しく思っているようだ。

親戚の介護がきっかけとなり、介護職の道へ

前職は煎餅屋の職人だった嵯宣義。高校卒業後すぐに弟子入りし、35年間地元をはじめとした多くの方に愛されるお店の職人として腕をふるってきた。過去にはラジオ出演などもあるということで、異色の経歴を持っている。そんな嵯が介護業界に入職したきっかけとは……？

高校を卒業して間もない頃から、煎餅屋の職人として働いていた。約35年間勤めてきたが、体力的に厳しいと感じたことから退職。しばらくは家でゆっくりと過ごしていた。その頃ちょうど親戚の叔母が要介護となったため、介護職に興味を持つよ

「ご飯を食べていない」と主張する利用者様との 関わり

初任者研修でも言われたことだが「ご飯を食べていない」と主張する認知症の方に「もう食べたでしょう」は禁句。しかし、働き始めた頃はつい言ってしまうこともあった。そうなるも収集がつかなくなってしまうのだ。「そんなときはお菓子を一口あげたり、水分を口に含ませたりする」といいよ」と先輩から教わり、少しずつ対処の仕方を覚えた。先輩の皆さんは人柄が良い方ばかり。たくさんのお話を教えていただけていることに感謝の思いでいっぱい。

さざなみでできるだけ 長く働き続けたい

まずは私自身が健康であること。今も人混みをなるべく避け、マスク着用などで自己管理を徹底してい

うに。すぐに介護の初任者研修を受講し、自宅近くで職場探し。そこで出会ったのが「さざなみ」だった。面接時の雰囲気も良く、すぐにさざなみの魅力に惹き込まれたとのこと。その場で採用が決まり、翌日から早速出勤した。

夜勤職として関わる

出勤後、まずは夕食のお手伝い。配膳したり、服薬のフォローをしたりすることも主な業務だ。その後は口腔ケアやトイレ介助、パット交換など、入眠に向けた準備を行う。洗濯物を畳むことや、朝ご飯の準備も夜勤の仕事のひとつだ。

。目標は70歳、その先まで長くここで働くことだ。必要としていただけるのならば、利用者様をこれからも見守っていきたいと思っている。



鳥 宣義 さんへの メッセージ

\Thank You!/
さんへの

仕事中の鳥さんをよく知るお二人から
メッセージを頂きました！
職人肌で何事も責任感を持って行う鳥さん。
周りの方からも頼りにされていることが
よく伝わってきました！

ささなみ城東
くれ や かず こ
呉屋 和子さん

Q 第一印象は？
いつも動いていらっしゃる
印象でした。

Q 鳥さんにまつわるエピソード
仕事でなにか物がなくなったと
き、いつの間にか補充してくださ
り助かっています。

鳥さんへのメッセージ

仕事はいつもきちっと正確にされ
ていて尊敬しています。鳥さん
を見習い頑張ります！

ささなみ城東
さとう ひろし
佐藤 浩さん

Q 第一印象は？
初めてお会いしたときは
真面目な方だと思いま
した。話をしてみると物知
りで、いろいろと教えてく
ださいました。

Q 鳥さんにまつわるエピソード
職人肌で仕事に対してきちりす
る方です。曲がったことをしない
ため、とても頼れる人です。

鳥さんへのメッセージ

いつまでもお身体には気を付け
て元気に過ごしてください。

いけばな教室 実施 Report

5月10日 いけばな教室が開かれました！
自然の美を感じ、心を癒すひとときを過ごすことができました！
皆さんもぜひ体験してはいかがでしょうか？



健康コラム

見逃すな！五月病より怖い「六月病」～原因と対策～

新年度を迎えた職場では、環境の変化などで心や体に不調を訴える人も珍しくありません。そこで今回は、「六月病」にならないためのヒントを共有します。「急性の適応障害」と言われる五月病とは違い、六月病はうつ病の入り口。早めの対策が予防の鍵となります！

「六月病」ってなに？

環境の変化に戸惑ったり、慣れない仕事で疲労が溜まりやすくなったりしているのではないですか。それがまさに、六月病です！不安なことは上司の皆さんに相談するなどして、心と体を健康に保ちましょう。

「六月病」の主な症状

以下のような症状が表れたら要注意です。

体への影響

- 眠りが浅くなる
- 寝ても疲れがとれない
- 食欲がなくなる
- 身体がだるい
- めまい、動悸
- 吐き気
- 頭痛

心への影響

- 気分が落ち込む
- イライラする
- 焦ってしまう
- やる気が出ない
- 集中力の低下

六月病の原因とは？

①心と体にたまっている仕事の疲れ

新しい仕事・環境に慣れようとして緊張状態が続くと、心にも体にも疲れがたまってしまいます。

②仕事における精神的なプレッシャー

「仕事の質を上げたい」「上司からの評価を上げたい」「同期のあの人と比べて自分は劣っている……」といった気持ちが強いと、過度なプレッシャーになることも。

③責任感の強さ・思い詰めがちな性格

「自分がしっかりしなければ」「絶対にミスをしてはいけない」と考えがちな人は、小さな失敗が大きなストレスになってしまいます。責任感が強いことは良いことですが、一人で抱え込みすぎないようにしましょう。

六月病の対策

- ①安心できる家族や友人と話す
- ②デジタルデトックスに挑戦する
- ③自分なりの「お守り」を作る

(好きな音楽を聴く、お気に入りのお菓子を食べるなど)

自分自身が機嫌良く過ごせるよう、時には休息も必要です♪



❌ こんな行動はNG!

お酒の飲みすぎや夜ふかし

「飲みすぎでついつい気性が荒くなってしまった……」「テレビを観ていて気付いたら夜中に！」など、こんな経験はありませんか？お酒や夜ふかしはほどほどにしましょう！

心と体のコンディションを整えることも仕事のうち。
毎日楽しく過ごすためにも、六月病にはご注意ください！

生活お役立ちコラム！

カビ予防3選

梅雨の時期など、湿気に悩まされる頃に気になるのがカビ問題。

窓枠やカーテン、壁紙など、気が付いたらカビが生えていて困ってしまった経験のある方は少なくないはず。もう二度とカビに悩まされたくないという人のために、今回は今すぐできるカビ対策を3つご紹介します。

水分をこまめに拭き取る

窓の結露やお風呂の水滴など、拭き取れる水分はできるだけすぐに拭き取るのがカビ予防につながります。湿っている状態が続くとカビが格段と生えやすくなってしまいますので、日常に+αの行動を取り入れましょう。



換気する／除湿する

通気性をよくするため、窓を開けて換気したり、除湿機を置いたりするのはとても効果があります。梅雨時期で窓を開けられないという場合は、除湿機をフルパワーで活用しましょう。また、室内だけでなくクローゼットや押し入れなどの収納スペースの換気も大切です。定期的に扉を開け、風通しをよくしましょう。



汚れをすぐに拭き取る

おうちの掃除もカビ対策につながります。日々のホコリ取りや皮脂汚れ、石鹸カスなどの除去でカビのエサが減って予防になりますよ。また、こびりついた落ちにくい汚れは拭き掃除でしっかり落としましょう。



皆さんの回答 大募集!

こんなレクリエーションやっています!

あなたの事業者で実施しているレクリエーションをぜひ教えてください！
こだわっているところ、利用者様が喜んでくれたレクリエーションありませんか？



家族へのありがとう

なかなか直接伝えることができない「ありがとう」の気持ち。
ぜひその感謝の言葉を伝えませんか？



利用者様の様子をお届けします！

★ 暖かい日が徐々に増えてきましたね！皆さん体調に気をつけて元気に過ごしていますか？来たる夏に向けて楽しいイベントでリフレッシュしながら前向きに過ごしていきましょう！

お誕生日会を皆さんで開きました！



Happy Birthday



リハビリ教室！



ふれあい喫茶に参加しました♪



お花見を実施！

