



No. 201

H16年3月1日

— 発行 —

〒869-1217

熊本県菊池郡

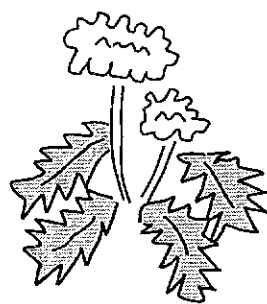
大津町森 54-2

社会福祉法人

三気の会

三気の里

☎096-293-8100



## 入浴Ⅱ

施設長 松田 健

入居施設にとって入浴は大きな位置を占めます。陰部触り、唾吐きなど不衛生に成りがちな方もおられ、清拭では十分に清潔さを保つことが困難になります。悪臭を放ち近づぎたくないような存在になることは本人さん、スタッフにとって、いい関係になることを阻害する一つの要因になりかねません。施設に就職して間もないころ、行事で外出し、ある同業の入所施設の方々とすれ違った時に息を止めたくなるような臭いを感じました。何日もお風呂に入っていない

なかったのでしょうか。1人ではなく同じような臭いがすべての人から発せられていました。今ではこういうことはありませんが、当時は珍しくなかつたように思います。

施設の遵守すべき基準の中に入浴は週2日以上とあります。自分の眼を疑いました。週2日しか入らなくてもいいと読み取れるわけ

で、ポイラーが故障したり、その日に体調を崩したなら週1回になる可能性が高くなることを意味しています。もつと入らないことも当然予想出来ません。

施設は生活の場であり、私たちが日頃行なっていることと同じことを提供すべきです。私たちが毎日お風呂に入りたいと思うように、みんなもそう思っています。年をとると毎日入るのが億劫になるのも事実です。高齢の方は、体力低下を勘案し隔日入浴にするなどの配慮を行っています。また、入浴前には検温し、体調不良の人は中止にしています。

お風呂が苦手な人もいます。熱いお湯は私も嫌いですが極端に恐る方がいます。水を見ると平常心を失う人もいます。タオルの模様が嫌なのでしょうか。タオルを踏もうとしない方もいます。しかし、ほとんどの方が今ではお風呂が好きになっています。

三気の里は、自閉症の親が創設した施設です。親の想い、願いが

脈々と息づいています。開設以来毎日入浴することを目指して頑張っています。ほとんど実現できていることを誇りに思っています。

ただ、悩みがあります。80名の施設なので入浴時間を考えるところでも利用者の方にゆっくり入ってもらうことが出来ません。かといって、お昼の1時や2時からお風呂を始めるのは嫌です。午前、午後働いてお風呂に入るというパターンは崩したくはありません。こちらの都合に合わせたくはありません。午後4時から約2時間の間に男性だけで50名近くを2人のスタッフで入浴させようとすると、どうしても介助中心になります。失礼なのですがそちらの方が早いからです。結果として時間をかけてでも待つと出来る方の芽を摘み取っていることになってしまいます。

なんとかしたいとみんな思っています。アンケートを取り、要望や問題を拾い上げ、次に個人の状況を分析し、課題を設定し、支援プログラムを組み、3ヶ月後ごとに見直しを図りました。洗髪、洗体、ヒゲソリなどがきちんとできるかどうかのチェックポイントを細かく設けて評価の基準としました。支援するうえで注意した点は、それぞれの段階を考慮し、無理のないようにレベルアップを図ることでした。(逆に、トップダウンの発想を持ち、苦手な箇所がある方も午後7時からの後半入浴組「ほとんど自分でできる自立メンバー」に入ることです昇華していきました。)

驚くことに半年もしないうちに湯船から上がり、自分のタオルを間違えずに取り、身体を自分で拭いて脱衣場が上がって行くということを多数の方が出来るようになりました。スタッフを1名多く配置していたのですが、その頃には必要なくなりました。ヒゲソリもこの一年間で10数名の方が自分で行うようになりました。利用者が成長された姿を見るととても嬉しくなります。

しかし、課題も多く見えてきました。その一つ一つを時間をかけてでもみんなと一緒に解決していきたいと思っています。もつとゆつくりとくつろいだ状態で一日の疲れをとってもらおうような入浴にするために。

---

# クラブニュース

三気の里では毎週金曜の午後にクラブ活動があります。クラブ活動は学習クラブ(動作法を行ないます)、音楽クラブ、スポーツクラブ、そして手芸クラブと4つのクラブがあり、利用者の希望、適性・必要性を考えそれぞれのクラブに分かれ活動します。今回はそのクラブの様子を皆さんにお伝えしようと思います。

## 学習クラブ・ゆとりを求めて…

三気の里の多くの利用者にとって、自ら意図し努力をして身体を動かすことは、簡単なようで案外難しいことなのです。私たち学習クラブは、動作法や身体運動を通して個々が身体をコントロールし、落ち着きやゆとりを持って生活できるよう取り組んでいます。クラブでは、まずはじめに皆でマットの上に5～10分程仰向けになります。(ここで呼吸や気持ちを整え、リラックスして訓練に取り組めるような体勢を作ります。)お喋りや身体の動きが止まらなかった人も徐々に落ち着き、中にはあまりリラックスし過ぎて、いびきをかいて寝ちゃうなんて人もチラホラ…。長年の身体の緊張の積み重ねによって不均衡を生じ、これは楽に身体を動かす事を妨げる要素となります。例えば、皆が座っている中でいつもウロウロと歩きまわったり、ベタァーっと寝ているある利用者の方は、スタッフからよく座るよう促され、一見落ち着きのない人と思われがちです。しかし、促されても上手く座る事が出来ず(腰を曲げて座る事が困難)、いつも仰け反るようにして座っています。その為、いつも「楽な姿勢」=ウロウロと歩きまわったりベタァーっと寝転んでいるのです。しかし、自分の身体を上手く使える(自分でコントロール)ようになることで、座位保持という行動が獲得でき、いつもよりゆっくりと座っていることが出来るのです。そのことからゆとりが生まれます。皆さん、ゆとりを求めて一度学習クラブへお越しください！

松本一

## 音楽クラブ

今年度の音楽クラブのテーマソングは“世界に一つだけの花”でした。この歌を年間の歌とし、毎週歌っていくこととなったのです。しかも、この歌に振り付けを作りダンスとしてクラブに取り入れました。クラブの度に歌える人が増え、ダンスの方も参加できる人が着実に増えていきました。今では、ダンスを楽しみにしている人が多いようにも思えます。さらに、クラブで最大の楽しみといえるカラオケで“世界に一つだけの花”を歌う人も少なくはありません。

クラブで最大の楽しみであるカラオケも最初はアカペラだったのが、いつもお世話になっているボランティアの井川さんのピアノ伴奏でのカラオケで盛り上がりも全然違ってくるものです。今まで歌わなかった人も自主的に歌うようにもなりました。なかには何曲もお願いする人もいます。また、井川さんには音楽鑑賞の時間にいろいろな曲を弾いてもらっています。この音楽鑑賞の時間は皆ビックリするほど静かなのです。井川さんの演奏に皆聞きいつているのは言うまでもありません。また、皆もこの時間を過ごすごとに聴き方も上手になっているのだと思います。今後もっと上手に聴く練習をし、コンサート等のイベントに行ってみたいと思います。ボランティアの井川さん、いつもピアノ演奏ありがとうございます。

佐藤

## スポーツクラブ

木枯らし吹く寒い時期、スポーツクラブで力を入れているスポーツは？冬といえばマラソン、マラソンといえば冬というように（！？）ウォーキングとマラソンを交互に入れながら、スポーツの森、パークドーム、運動公園など近郊のスポーツ施設に行き走りこんで（！？）います。冬の時期になるとスポーツクラブの参加する行事が多く、日頃の練習の成果を発揮できる場でもあります。ウォーキングでは前の人の歩調に合わせてほぼ全員が同じ足並みで歩くことができるようになり、マラソンでは1人1人ペースは違いますが、約2キロのコースを、途中歩く事もあるのですが完走は出来るようになってきています。利用者の方もスタッフの方も年を重ねるごとに、ペースダウンしている事も現状です。しかし、日頃ほとんど体を動かす事の少ない利用者にとっては（スタッフもですが）1週間に1度のマラソンを行うことで、日頃使わない筋肉を使う、外の空気を思いっきり吸って、汗をかくという事を経験することも大事なのではないかと思うこのごろです。これからの時期は屋外での活動も気持ち良くなります。走った後、道端でごろんと横になれる醍醐味を味わえるのもスポーツクラブならではの。大の字になって空を眺めるのも気持ち良いですね。心も体もリフレッシュです。ご家族でもたまには外の空気を思いっきり吸って、走ってもよし、歩いてもよしその後は、大の字になって空を眺めてみてはいかがでしょうか？

八木

## 手芸クラブ

小物作りが大好きで、いろんな作品を作っている福嶋さんと余暇時間に始めたバック作り。バックを作りながら「手芸クラブを作ってほしい」と話す彼女に「こつこつ頑張っていたらきっと認めてもらえるし、夢も叶うよ」と励ましていたのは4年前のことです。熱心に作品を作る彼女の頑張りが少しずつまわりに認めてもらえるようになり、1年後にはサークルに、2年後には彼女の夢が叶いクラブとして活動できるようになりました。そして現在はメンバーが6人となり、活動内容も個人の作品作りと月1回九電の手芸教室に参加、また開園祭前にはみんなで協力し販売用の作品も作りました。クラブは週に一度、1時間半程でその中でやれることは限られているのですが、みんなクラブの時間を楽しみにしてくれています。

最近のみんなの様子としては、まず福嶋さんはパッチワークで新しいバックを楽しそうに作り始めました。伊石さんはひもにビーズを編みこむストラップ作りで、神沢さんの編んでいるマフラーも、もうすぐ仕上がりそうです。藤本さんはコースター作り、ビーズを使ってのストラップ作りを経て現在は編物に挑戦中です。そして、長田さんもマスコット作りをやっていましたが先日より編物に挑戦し始めました。明日香さんは時々誤って針を指にさしてしまい痛そうにしつつも、熱心にさしこでコースターを作っています。

今後は、それぞれの作品作りと共に、みんなの笑顔がもっと増えるよう手芸だけでなく料理作りや園外での活動への参加を増やしていきたいと考えています。そして、手芸クラブの活動を通して、みんなの生活が少しでも潤いのあるものになり、1日1日を生き生きと過ごせるようになればと願っています。

黒澤

# クラブの時間

# ゆとりの時間

「行動について考える⑦多動」

主任 榎本 英也

自閉症の方達の特徴的な行動の一つに「多動」があります。皆さんもよく耳にされた言葉だと思えますが、文字の通り、動きが多し、常に動いている、などのイメージが持てるでしょう。具体例としては、作業中などじっとしている事が出来ずウロウロする（離席が多い）・周りのことが気になり、常に頭・目など身体の一部が常に動いている・かかとうが上がっている（かかとを着くことが出来ない）・指の動きが止まらない等々たくさんあります。

多動について分析すると、気になる物を見てしまうと衝動的に動いてしまう（視界に気になるものが見える）とつい動いてしまう（理由・目的もなくウロウロしている。常に何か気忙しい、体に入力が入っている…という状態が見られます。また、拘りがエスカレートすると多動になり、更にエスカレートすると混乱（パニック）を引き起こしてしまうこともあります（典型的な例として、作業を

どんどんこなすからといって、さらに作業量を増やしてしまい、本人任せにしてしまうと、ますます動きが激しくなり、本人自身ではコントロールできない多動モード状態になってしまい、なかなか落ち着くことが出来ず、パニックになる。その他にも、同じ失敗をしているのに次に活かせない（積み重ねがきかない）、口が勝手に動いてしまう（多動言語）・虚言癖があり、中々自分の否を認められない、更には嘘が出てしまう、程度の認知が悪い（少しずつ・だんだんなどの程度の言葉がうまく理解できない）、目に見えない物は判断しにくい、忘れ物が多いなどが見られるようです。

これら多動の共通点は、何事も行動に移る時に考えて動いているのではなく（頭を使っていない・思考していない）、無意識的に体が動いている（反射で動いている）ことが多く、だからこそ失敗が多くなるようです。以上のことから考えると多動モードになると、人の話が聞けなかったり、パニックに陥りやすかったりと悪循環になってしまいます。

ここで、多動の人たちに対してのアプローチとしては、まずは、自分の動きをコントロール出来るように、行動の一つ一つを丁寧にしていく事です（一緒に歩く・一緒に走る等）。また、自分で自分を抑えられない衝動にかられている状態ですので、脈が上がっているでしょうし、体も過度の緊張が入っている事が分かります。体の力を抜くと同時に、自分の体を意図して動かせるような取り組みが必要になってきます。三気の里では、一つの方法として、動作法（心理リハビリテーション）を用いています。元々触られる事が苦手な彼らですが、その背景には、身体の張り詰めた固さや緊張があるようです。少しづつ少しづつ触られる事に慣れていく事で、リラクセス感が持てるようになり、落ち着けるようになります。次に、いろんな事に対して具体的な説明が必要になってきます。何事も思考せず、反射で動いている事が多いわけですから、じっくり考えてから動くような習慣を身に付ける事も大事だと思います。多動の中には、衝動性が含まれていますが、衝動とは目

的を意識せず、ただ何らかの行動をしようとする心の動きですが、目的を意識して行動出来るように体と心の動きをより一致させていく努力が必要になってくるでしょう。

最後に今まではどちらかと言うと欠点ばかり記述してきましたが、多動の人たちの一番の長所は、働きの多い点です。その良い所をさらに認めてもらうためにも、そういった点を改善する事でよりすばらしい人になることと思います。実際、私自身も多動に当てはまる点がいくつか見られます。多動が他動までとはいきませんが、それくらい落ち着いた言動（思考して言動する）が出来るようにしていきたいものです。



#### 4 R白川回収

2月14日に4R白川が行なわれました。利用者の方と地域の方が交流できる良い機会です。三気の仕事は新聞(チラシ)と雑誌の分別でした。新聞を頑張つてコンテナに入れてくれた松井さん、分別が分からないときには「これはどっち?」と聞いて入れていた神沢さん。重いコンテナを積極的に運んでくれた剛さん、隆博さん。地域の方とたくさん話をしてお手伝いをしてくれた福嶋さん、坂本さん。ダンボール運びを頑張つてくれた橋村さん。みなさん朝早くから気持ち良い汗をかいたと思います。協力ありがとうございました。

栗野

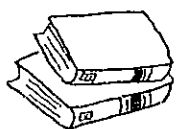
#### 利用者インタビュー

新聞分けしました。疲れたけど面白かった。

橋村

きつくないし良かった。これからも続けていきたい。

神澤



#### 食堂営業中

手軽につまめるビタミンC供給源いちご。ビタミンCは4〜5個(200g)で1日の必要量を軽くカバーするほど豊富。露地もの、新鮮なものほどたっぷり含まれています。食物繊維の含有量もじゃが芋以上で、ペクチン、クエン酸、りんご酸も含むことから、大腸を刺激し便秘予防にも。また利尿作用もあり高血圧などの成人病にも有効。たばこ、ストレスでビタミンCの消耗が激しい人は、ちょっとつまんで見てはいかがですか?

厨房 矢野



#### 保健だより

一年を振り返って

早いもので、三気の里に来てちょうど1年になります。自閉症については30年前の看護学校で習ったくらいの知識で、入職してきるとに驚きました。その頃ある利用者が熱を出しており、お昼(飯(カレー))を居室に持ってゆくと1時間かけて食べました。おそらく、

咽がとても腫れて痛かったのです。何か柔らかいお粥かプリンかゼリーの方がよかったです。

シヨックを受けました。細かい観察と配慮がいます。それと、早めの治療と看護。肝に銘じました。

近頃は、私が看護師であることが認められてきました。具合が悪いと、私に近寄ってきて、熱をはかってくれと、言葉が出なくても訴えてきます。手を触つてもイヤがられなくなりました。嬉しい限りです。より一層、皆の為に頑張りたいと思う近頃です。

看護師 矢野



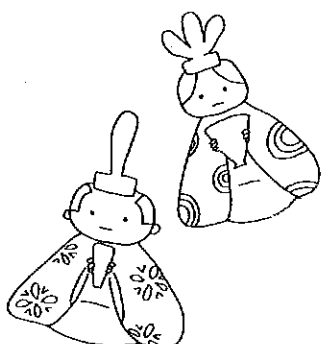
#### 保護者だより

三気の里にお世話になって、早いもので十年が経とうとしております。入所時は、園に慣れるまで、親子で泣きの涙でがまんし、園を飛び出し保育園に逃げ込んだり、夜中に非常ベルを鳴らしたり、大

変な迷惑を掛けたのは、最近の事

の様に思い出されます。子どもは一人っ子で、父親の死、家の引越、心臓の手術、私の入院といろんな事があり子どもにとっては精神的、肉体的なシヨックが大きく寂しい思いを一人で受け止めねばならない、つらい思いをしてきたと思います。そんな時、スタッフの方々の力添え、励ましがあつて親子で立ち直れ、ここまで来たと感じしております。子どもも早いもので三十才になり少しずつ老化が始まり、また親の方も体のあちこちが痛み始めていますが、子どもの為にも少しでも長く一緒に元気でいてやらねばと健康に気を配っているところです。子どもが帰宅したら、一緒に出掛けたり料理を一緒に作ったり、いろんな事も二人で出来る様に努力して行きたいと思っております。

西澤 美智子



2004年 3月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土	備考
	1	2 佳子さんの 誕生日(34) 4班レク	3 希久男さんの誕 生日(36) 通所部宿レク	4 桜木さんの 誕生日(33)	5 2班宿泊レク	6	通所宿泊 レクレ ーション  (3月3日 ~5日)  2班宿泊 レクレ ーション  (3月5日 ~6日)
7	8	9	10 中原さんの 誕生日(30)	11	12	13 家族会 1班レク	
14	15	16	17	18 誕生会	19	20 春分の日 坂梨さんの 誕生日(24)	
21	22 伊石さんの 誕生日(32)	23	24	25	26 帰宅バス スタッフ全 体研修	27	
28	29	30	31	佳子さん、希久男さん、桜木さん、 中原さん、坂梨さん、伊石さん誕生日 おめでとう! ◎ 13日家族会 18 日誕生会 26日帰宅バス			

実習ボランティア

☆ 実習…1月後半、尚綱短大の

橋木さん、森田さんが2週間

の実習に入られました。

初めての施設実習で、始めは不安や緊張もあったようでしたが、

実習最終日には利用者の皆さんが「寂しいなあ、もう終わりなの？」

と寂しがらるくらい仲良くなってお

り、その言葉を聞いて私も嬉しく

思いました。短い期間ではありま

したが、利用者の皆さんの心の中

に2人と過ごした時間が良き思

い出となつて刻まれたことに感謝

いたします。実習は、実習生の勉

強の為だけではなく、実習生を受

け入れる施設側が実習生に教えて

いただくことも多くあります。こ

れからも三気の里の実習、お待ち

しています。

平山

(ボランティアありがとうございます)

※生け花 西村 栄子

※ピアノ演奏 井川まり子

※ブラッシング 前淵 隆子

敬称略



後援会ありがとうございます

別府 卓・坂口 正浩

藤井 理恵・藤井 文子

藤井 貴史・石原 典子

※敬称略

後援会募集のご案内

三気の会では、後援会を募集し

ています。御入会頂いた方には、

毎月発行している機関紙「たんぼ

ば」をお送り致します。

《振り込み先》

口座番号…郵便振替

01970・8・14902

社会福祉法人三気の会 後援会

住所

熊本県菊池郡大津町森54・2

一口 3千円

団体は、1万円より

編集後記

「自宅の庭の草が伸びて困って

いる」という方や「うちの畑の草

取りをしてほしい」という方、三

気の里農園芸作業班が出張して整

備を行います。詳しくは三気の里

まで気軽にお尋ねください。

佐藤