

# うぐいすの声

通巻133号

2020

3



令和2年!

## — 基本理念 —

私たちは、人道・公平・奉仕の赤十字精神に則り、  
利用者の人権と福祉を守ることを第一に、  
安心で安全な施設づくりを目指します。

## Topics

オーラルフレイルって何？  
それぞれの年末年始

12月25日(水) クリスマス会



いえーい!



何回目のクリスマス?



何はいつるべった?



またね!



いや～  
ありがとうございます



あら。  
これけるってすか?



すっかりおなじみサンタさん



カンパーイ

ユニットの飾りつけもクリスマス一色になった鶯鳴荘にサンタがやって来ました。サンタが「又リークリスマス」とユニットに現れると、入居者はビックリしていました。今年のプレゼントはプリンだったようで、もらってすぐ食べたす入居者もいました。経口摂取が難しい入居者にはハンカチが贈られました。また、今年も白石食品様よりクリスマスケーキを提供していただき、こちらも美味しくいただきました。ありがとうございました。ユニット内では黒ひげ危機一髪などのゲームをして楽しく、和やかに過ごしたようです。

2月3日(月) 節分



なあに?おに?



鬼め!こら!



今年もこの季節、インフルエンザ流行の時期となり全体での節分行事はできませんでしたが、各ユニット毎に豆まきを行いました。職員が少しばかりリアルな鬼になりきり登場。「鬼はー外、福はー内」の声に合わせ豆をまき、鬼を退散させました。最初のうちはなかなか豆を投げてくれず戸惑う鬼。しかし一度投げ出したが最後、持っている柀の中が空になる程投げ続けてくれる入居者さんも!皆さ

んが健康で幸せにすごせますようにという意味を込め鬼を退治したとのことでした。中には野球選手もびっくりの豪速球を投げてる方まで!さすがの鬼も驚いて涙に…。豆まき終了後は、歳の数とはいきませんが豆をおいしくいただきました。さらに昼食では太巻きを食べ、邪気を祓うことができました。良い一年が過ぎますように!!

12月1日(日) シンポジウム

日赤鶯鳴荘地域交流ホールにて「医療・介護に関する講演会『認知症家族への思い』」を開催しました。講師は鶯鳴荘居宅介護支援事業所の主濱ケアマネです。「先ずは緊張をほぐしましょう!」と認知症防止に役立つ指折り体操から。一見簡単そうですが、実際にやってみるとなかなか難しいもので、参加者も悪戦苦闘していました。そして本題、「認知症家族への思い」を自身の経験から語ります。何度も参加者へ「自分だったらどうしますか」と問いかける場面



がありました。認知症家族への対応に正確な答えはありませんが、「自分だったら」「うちだったら」と、もしもの時に備えてご家族と話し合ってみることが必要なかもしれませぬ。

# 誕生者紹介コーナー



おめでとうございます。これからもお元気で(●^o^●)

## 1月 生まれ



延足 タエさん  
[昭和9年1月28日 86歳]



千葉キヌ子さん  
[昭和6年1月19日 89歳]



袖林 カヨさん  
[昭和2年1月21日 93歳]



谷地 清美さん  
[昭和22年1月20日 73歳]



南野 サメさん  
[昭和4年1月15日 91歳]



米澤トミノさん  
[昭和8年1月1日 87歳]



村田 シゲさん  
[昭和4年2月5日 91歳]



米澤 謙さん  
[昭和20年2月19日 75歳]

## 2月 生まれ



古舘 スエさん  
[昭和4年2月15日 91歳]



黒沢 クニさん  
[昭和8年2月2日 87歳]



千葉 典子さん  
[昭和3年2月7日 92歳]



村上子々松さん  
[大正13年2月15日 96歳]

## 3月 生まれ



坂井 輝子さん  
[昭和14年3月10日 81歳]



新田 英子さん  
[昭和8年3月7日 87歳]



西田 良子さん  
[昭和19年3月15日 76歳]



村田 サメさん  
[大正4年3月3日 105歳]



中家 光雄さん  
[大正15年3月5日 94歳]



米澤マツエさん  
[大正11年3月10日 98歳]



木村 マツさん  
[昭和7年3月12日 88歳]

医 務

暖かい日が増え少しずつ春に近づいてきました。心地良い季節の訪れとともに、花粉症で辛い思いをする方もいらつしやるのではないのでしょうか。花粉症の症状として、くしゃみ・鼻水・鼻づまりが三大症状と言われていますが、その他にも目のかゆみ・のどのかゆみ・熱っぽい感じなどの症状が現れることもあります。花粉症の約9割に鼻づまりの症状があると言われています。花粉症はスギなどの花粉が原因となっており、アレルギー疾患の一つです。天気および地域により異なりますがスギ・シラカバ等の木による花粉の飛散は2月頃から始まっている地域もあります。対策としては、花粉情報をチェックする、外出を控える、帽子やマスクなどを着用し完全防備する、外出後は玄関外で花粉をきちんと払う、帰宅後はうがい、手洗いを徹底するなど習慣づけることです。また、かかりつけ医に相談し、自分に合った薬を処方してもらおう等、自分に合った対処法で乗り切りましょう！



ギンギンとシラカバ等の木による花粉の飛散は2月頃から始まっている地域もあります。対策としては、花粉情報をチェックする、外出を控える、帽子やマスクなどを着用し完全防備する、外出後は玄関外で花粉をきちんと払う、帰宅後はうがい、手洗いを徹底するなど習慣づけることです。また、かかりつけ医に相談し、自分に合った薬を処方してもらおう等、自分に合った対処法で乗り切りましょう！

介 護

小正月の飾りづくり

1月12日、さえずり・せせらぎユニットでは、みずき団子作りを行いました。五穀豊穡や家内安全等の願いを込めて、みずきの枝に団子をさして飾り付けます。団子の色にも意味があるそうです。「赤は春の桜、緑は夏の草木、黄は秋の紅葉、白は冬の雪」と四季を表しているそうです。「もっと丸めたほうが良いかな？」「おいしそうだな」等、和気あいあいと、色々な話をしながら丸めていると「こんなこと初めてやったな」と話される方もいて、「えーそんなんですか？」と言った私も昔を振り返ってみると、家で作った覚えがない…。初めての



方も、そうでない方も昔ながらの文化に触れ、貴重な時間を過ごすことができました。作っている時の表情は真剣そのもの。まるでベテランの団子職人のような手さばきです。最後はみんなで枝に綺麗に刺し、完成！今年も美味しく食事を楽しめるように願いを込めて…。

栄 養

知っていますか？“オーラルフレイル”

「オーラルフレイル」とは口の虚弱（小さいな口の機能の衰え）という意味です。食事でよく食べこぼす、固いものが噛みにくい、むせやすくなった…。こうした状態が続くようであればそれは「オーラルフレイル」の可能性があります。要介護状態になる前には筋肉の低下や食欲の低下など様々な症状がみられますが、オーラルフレイルの症状は老化の早期に現れるため、早い段階で気づき予防や改善に努力することが重要です。

オーラルフレイル 予防のための3つのポイント

- ① よく噛んで味わって食べる
- ② 歯や口の衛生状態を良く保つ
- ③ バランスの良い食事を意識する

普段からの心がけが予防になります。今すぐにでも始めましょう！



相談部門

施設ケアマネをしております蛇口です。今回は相談部門よりお知らせが無い為フリートークでお届けします。昨年の10月27日に開催されました、いわて盛岡シティマラソンに参加してきました。当施設からは私を含め3人が参加。「一生に一度はマラソン大会に参加してみたい」、「身近でフルマラソンが開催される減多にない機会を逃さない！」と思いついて参加を決意。大会当日は多少肌寒さがあるものの天候にも恵まれ、約8千人のランナーが盛岡市内を颯爽と走り抜けました。

競技中は浴道からは温かいご声援をいただき、声援を力に変えて走り続けることができました。スタート前は30kmの壁を乗り越えられるか？と不安や緊張もありましたが、体調を大きく崩すことなく笑顔で無事にゴールすることができました。最後に、今年5月17日に開催予定の奥州きらめきマラソンに参加していきます！仕事に支障が出ないように注意して楽しんでいきます！



# デイサービス だより

12月は、野菊の会の皆さんの踊りの披露や、千葉寛さんのミニコンサートもあり、盛り上がった12月となりました。誕生会の手作りおやつは、サンタをイメージしたブチケーキ・トライフルを作りました。大寒には、ゆず風呂に入り、身体もポカポカ。

1月は、かるた取り・新年会・ビンゴゲームとお楽しみ企画が沢山！中でも新年会は、カラオケ、職員による踊りや歌の披露があったり、皆と一緒に炭坑節を輪になって踊ったりと、歌声や笑い声が飛び交いました。食事もいつもより豪華。御馳走を食べ、一年の始まりをお祝いしました。

2月は風船バレーや、輪投げと体を動かす活動や、2月3月生まれの方々の誕生会を行いました。今回の誕生会の手作りおやつは、きりせんしよと、チョコレートフォンデュ♡チョコレートの淹へバナナやマシュマロをくぐらせて、たつぷりのチョコレートでコーティングし口の中へ！！初めての体験に「美味しい！！」と皆様から嬉しいお言葉を沢山いただきました。ぜひまた企画したいと思います。



よっ！新年。



ゆず湯。楽しみ。帰る頃には若返り～。



素晴らしい筆さばき。まだまだ現役

## ショートステイだより

色々な感染症が話題の今ではありますが、かぎやき利用者様は元気にご利用頂いております。

1月にはみずき団子作りをしました。「昔はよくやったもんだ〜」とお話をしながら作業され「これで大丈夫だべか。全然できなくなったな〜」と謙遜の言葉を言いつつもさすが経験者。慣れた手つきで団子を丸めあつという間に完成させていました。

ショートステイご利用の利用者様は比較的リビングに集まる事が多く、日々賑やかな雰囲気でお過ごしいただいております。

今年もまだまだ前半。令和2年、今年もかがやきユニットをよろしくお願ひいたします。



温かいうちに…



懐かしいなあ



久しぶりにやったわ。

## 居宅介護支援 事業所だより

朝の光景に白鳥が行き交う様子が見られ、春が来たな〜と感じています。

先日、栗石町役場で、認知症支援をされている橋場さんと話をする機会がありました。認知症力フエが栗石町でも毎月開催されています。

参加者には、認知症家族を抱える人や自分の認知症予防にと参加される方も増えてきたとお話されていました。私の利用者様も着実に認知症は増えていきます。「歩ける。話せる」しかし、「短期記憶が低下している。同じことを何度も話す」よって、家族の精神的疲労の相談が増えています。症状は十人十色ですが、家族が困っているのは事実です。「認知症？物忘れ？」と思ったら、認知症力フエに参加してみるのも予防の一つだと思えます。

日赤鶯鳴荘居宅支援事業所でも、相談に応じます。いつでもご相談ください。



## ご協力ありがとうございました

- 千葉寛 様
- 野菊の会 様
- 目時とも子 様
- 白石食品工業株式会社 様

## お疲れさまでした

### ●黒澤介護福祉士

この度、結婚することになり、退職する運びとなりました。入社をしてから約4年間、入居者様、ご家族様、職員の皆様に支えていただきました。本当にありがとうございました。入居者様と一日、一日ともに過ごすことが出来たこと、毎日の生活のありがたさを今後も忘れません。今後も初心を忘れず、鶯鳴荘で学んだことを生かしていきます。皆様の健康とご多幸をお祈りいたします。



通信欄

## 年末年始

思い思いに年末年始を過ごしました。中には令和2年になる瞬間を目撃した入居者まで！



## 編集後記

冬に入ると面会に規制が入りどうしても会えない日々が続いてしまいます。ご迷惑をおかけしています。冬の最大の敵はインフルエンザだと思いましたが、インフルエンザという言葉をもみ消してしまうほどのウイルス「新型コロナウイルス」が世界で猛威を振るっています。感染拡大を防ぐため学校を休校にしたりと様々な対応がとられています。わが娘は高校3年生で卒業を迎えますが、残念ながら卒業式は中止となりました。親としては最後の制服姿なので是非にと思っていたが国と学校の方針なので仕方ありません。一番怖いのは進学、就職のため人があちこちに移動すること。岩手はまだ新型コロナウイルスの発症者はいませんが今後はどうなることやら。娘は関東の大学に進学しますが、確かに心配。しかしこうなってしまうのはどうにもならないので消息を待つばかり。とにかく「誰かにうつされた」とかではなく「自分の命を自分で守る」ことを忘れないでほしいと思います。

### 特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第133号 2020.3

〒020-0573 雫石町南畑第32地割15-30  
TEL 019-695-2131 FAX 019-695-2576  
E-mail [oumeisou@oumeisou.jrc.or.jp](mailto:oumeisou@oumeisou.jrc.or.jp)  
ホームページURL <http://www.oumeisou.jrc.or.jp>

日赤鶯鳴荘

検索