

うぐいすの声

通巻137号

2021

3



息退治!

— 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、安心して安全な施設づくりを目指します。

Topics

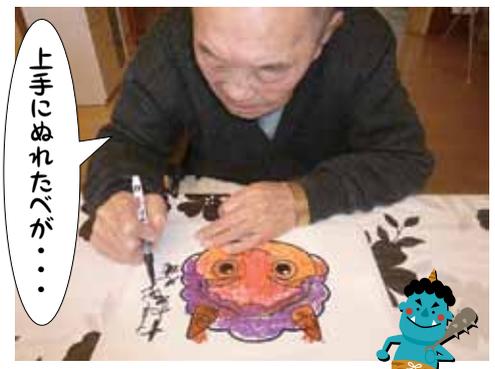
花粉症の季節です
スピーチロックって？

2月2日(火) 節分



世の中では節分は邪気をはらう行事として定着してきています。今年は2月2日が節分の日でした。各ユニットでは工夫を凝らし豆まきをしたり、節分に備えて鬼の塗り絵やお面を用意したりしていました。

鬼がユニットへ回りついでに桃太郎も一緒に。鬼退治というところでしょうか。何十年も生きていると鬼なんてへっちゃらで一緒に写真撮って楽しんでいました。鬼はいつ桃太郎に退治されたかは……秘密です。



上手だべ



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 87歳]



千葉キヌ子さん
[昭和6年1月19日 90歳]



袖林 カヨさん
[昭和2年1月21日 94歳]



谷地 清美さん
[昭和22年1月20日 74歳]



米澤トミノさん
[昭和8年1月1日 88歳]

2月
生まれ



古舘 スエさん
[昭和4年2月15日 92歳]



千葉 典子さん
[昭和3年2月7日 93歳]



村田 シゲさん
[昭和4年2月5日 92歳]



米澤 謙さん
[昭和20年2月19日 76歳]

3月
生まれ



西田 良子さん
[昭和9年3月15日 87歳]



伊藤 リキさん
[大正11年3月20日 99歳]



高橋 スキミさん
[大正9年3月20日 101歳]



坂井 輝子さん
[昭和14年3月10日 82歳]



清水美和子さん
[昭和7年3月2日 89歳]



平子田チヨさん
[大正14年3月3日 96歳]



川口 トシさん
[昭和9年3月10日 87歳]



村田 サメさん
[大正4年3月3日 106歳]



太田原フミさん
[大正14年3月20日 96歳]



中家 光雄さん
[大正15年3月5日 95歳]



木村 マツさん
[昭和7年3月12日 89歳]

医務 今日からできる花粉症対策

①マスクを正しくつける事で花粉の侵入を防ぐことができますが、マスクと顔の間に隙間があると効果が弱まります。顔に合ったマスクをつけることが大事です。

②バランスの良い食生活。花粉症はアレルギー反応によって発症します。体の免疫を高めることで抵抗力をあげ、アレルギー反応を抑え

花粉症のピークは春だと思っ
ている方が多いと思います。実
はスギ花粉の飛散のピークは毎
年2月から3月頃
です。花粉症の対
策として三つお知
らせします。



③しっかりと睡眠をとる。睡眠不足は免疫力の低下だけでなく、ホルモンバランスを崩し花粉症の症状を悪化させる原因となります。睡眠をとり、心も体も休ませましょう。最後におまけです。ツボ押しというものもあります。親指と人差し指のつけねのへこんでるあたりおしてみてください、首の上の症状全般に効くそうですよ。鼻づまりなどにも効果的と言われています。



栄養 花粉症と食事

花粉症はアレルギー疾患の一つ。身体の免疫系が過剰に反応することで起こります。規則正しい生活のリズムと、バランスの取れた食事ももちろんのことです。花粉症に効果のある食品を紹介します。それはヨーグルト。ヨーグルトには花粉症の原因であるIgE抗体の活動に抑制作用があることから、アレルギー症状にも有効とされます。花粉症は腸内環



境悪化することが原因の一つです。ヨーグルトは花粉症対策に効果的な食品なので花粉の飛散が始まる前から習慣的に取り入れることをお勧めします。レンコンやトマトに含まれるリコピンを継続的にとることで症状緩和効果があります。なんでも継続することが大事です。

介護 声のトーン・口調・心がけています!

スピーチロックとは???

身体拘束とは異なり「言葉の拘束」と言われています。介護者の発する言葉によって、入居者の行動を抑制・制限する対応のことです。入居者に対して「したらダメ」「ちよつとまって」「動かないで」「どつしてこんなことする」という言葉も対象となり、このような声掛けは入居者の行動障害や不穏な状態を引き起こす原因になります。

言葉には注意が必要です

当施設でもアンケートを取ったところ、たくさんスピーチロックが存在していました。今回の結果を踏まえ、今後も入居者の安全安心な生活環境を提供し、心のこもった丁寧な対応を心がけていきたいと思いを



相談部門

当園の面会対応につきまして、大変ご不便をお掛けしております。スタツフ一丸となつて現在も新型コロナウイルス感染症予防に努めておりますのでご理解の程宜しくお願い申し上げます。

さて、介護保険における介護報酬が3年毎に見直され、今年4月に改定することとなります。詳しい改定内容はまだ通知されておりませんが、今回の改定から介護保険法もついに「AI」人工知能を本格的に取り入れていくこととなります。全国の介護事業所から送られる利用者様の身体状況などのビックデータを国

が集計と分析を行い今後は「AI」が介護内容の助言・調整していく時代がもつてくるようです。

近い将来、人工知能を持つた介護ロボットが本格的に介護事業所に導入され、実際の介助や介護補助役を担う時代が来るのが予測されます。皆さんはこのような介護ロボット、人工知能の介護への導入はどう思いますか?これから介護業界も変動の時代を迎えようとしています。



デイサービス だより

新型コロナウイルスにより私たちは毎日未経験の試練と戦いながら頑張ってきた今シーズンでした。利用者一人一人が安全に楽しく通所出来るように私達は色々アイデアを出し感染対策に力を入れました。

趣味活動では1月第一週には書初めを行いました。利用者の中には初めて筆を持ったと言った方も居り、最初は遠慮がちに書いていましたが、一枚書き上げると次々に筆をはしらせていました。本当に新鮮さを感じながら過ごせた時間でした。

その他、悪病退治に新型コロナウイルスが1日でも早く終息できる様に皆が気持ちを込めて「アマビエ」を書きました。

まだコロナウイルス時代が続きますが、繋がりを大切にハリのある生活を送るように頑張りたいです。



ショートステイだより

こんにちは、ショートステイユニットです。近頃は日差しもようやく春めいてきました。ご利用者様も、「天気がいいね」と外を眺めながらお話されています。

感染予防のため、大々的に行事や余暇活動ができませんが、録画していた歌謡番組を放映すると、手拍子をしたり、笑いながら観られています。お正月や節分などには行事らしいメニューやおやつを提供しています。皆さん「美味しう」といながら楽しんでくれています。

これからもご利用者様が元気に笑って過ごせるよう、感染予防を徹底しながら援助していきます。



居宅介護支援 事業所だより

今年の冬は、いつになく雪景色が長く続いています。昨今の今頃は福寿草が咲いていましたが、今年はまだ顔をだしていません。

季節の変わり目は、体調を崩すことが多い時期でもあります。

規則正しい生活を心掛け、食事・水分摂取を心掛け、適度な運動をしながら健康を維持していただきたいと思います。



ご協力ありがとうございました

- 白石食品工業株式会社 様
- 田代英 様
- 目時とも子 様
- 新田正弘 様



通信欄



編集後記

今年の雪はとても多く雪かきしても永遠に雪かきが続きヘトヘトになりました。おまけにホワイトアウトも多かった・・・家に帰れるのかと心配になりとても不安でした。雪が解ければ凍って降っての繰り返し。わたくしごとですが、凍った上のパウダースノウの震にかかりダイナミックに転び尾てい骨にひびが・・・。最近発覚しました。皆さん本当に気を付けてください。生活の中には震がひそんでいますよ。



早く暖かくならないかな・・・とおもうも花粉症の季節到来。花粉・・・スギ花粉特に嫌いです。

今回は花粉症についての記事が医務と栄養から出ています。できることからやってみてはいかがでしょうか。



特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第137号 2021.3

〒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
ホームページURL <http://www.oumeisou.jrc.or.jp>

日赤鶯鳴荘

検索