

うぐいすの声

通巻140号

2021

12



皆でがんばって
つくったよー!

— 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

ヒートショックにご注意を！
ユニット紹介 ひだまり・こもればユニットです

秋の作品展

私たちが
乗石です!

みんな
でぱちりっ☆

あねっこ
2人

よかったなはー

会いたかった。
姉弟

また来てねー

どうでしょう

この綺麗な人…
あっ私が!

握手!

しばらくぶりねー

楽しかった

あちゃ〜

かわいいなや〜

第1回 園長杯スカットとボール大会

ここは、
二人羽織作戦で
いきましょう!

そりゃいけっ!

ナイス
ショット

3人で
力を合わせれば
ポイント3倍!?

上手かった!

私は応援団!

やったー

よーく狙って!

どこに入るかな

この丸っこの
押せばいいんだ

飛んでけー

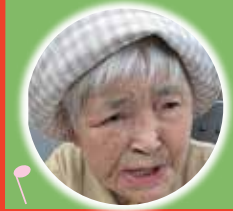
誕生者紹介コーナー

HAPPY BIRTHDAY

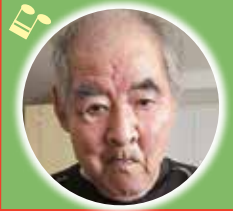
おめでとうございます。これからもお元気で(●^o^●)



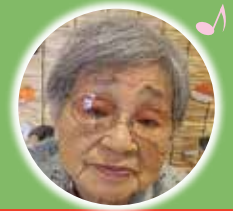
高橋トキエさん
[昭和4年10月6日 92歳]



土橋タマヨさん
[昭和4年10月19日 92歳]



外岡 昭継さん
[昭和9年10月1日 87歳]

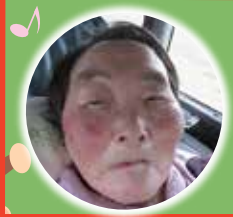


峰川 トミさん
[昭和5年10月28日 91歳]

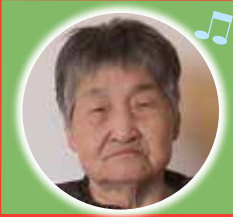


福士ヨシエさん
[大正15年10月10日 95歳]

★ 10月 ★ 生まれ



新里 幸子さん
[昭和11年11月25日 84歳]



藤本 ナヨさん
[昭和9年11月1日 85歳]



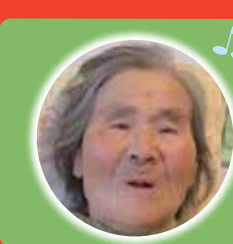
諏訪 フミさん
[昭和2年11月20日 94歳]



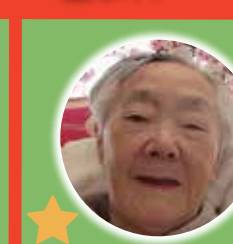
★ 11月 ★ 生まれ



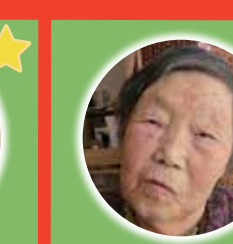
築場シモヨさん
[昭和10年12月1日 86歳]



吉田トミ子さん
[昭和7年12月3日 89歳]



石塚 スサさん
[昭和11年12月10日 85歳]



吉田 モヨさん
[昭和4年12月25日 92歳]



★ 12月 ★ 生まれ



医 務

寒くなるこれからの時期に多い ヒートショックにご注意を！

ヒートショックの予防策

①湯温は41℃以下とし、長湯

不整脈、高血圧、糖尿病のある方は発症リスクが高くなるため注意が必要です。

ヒートショックは急激な温度差によって血圧が大きく変動し、全身の血液量の減少を招きます。その結果、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしてしまつ可能性があります。最悪の場合突然死に至る事態となります。寒暖差が大きくなる11月から3月に増加し、入浴時の発症が最も多く報告されています。

- ②肩まで浸からない。(胸の下程度)
 - ③食直後、飲酒後、服薬後の入浴は避ける。(食後は1時間程度空けて、飲酒、服薬は入浴後が望ましい)
 - ④入浴前に家族に一声かける。
 - ⑤脱衣所、浴室の温度差がないよう暖房器具等を使用し温める。
- 1日の疲れを取る癒しの入浴が危険なものとならないよう、予防対策を知り、安全に快適に入浴しましょう。

介 護

こんにちは！こもれび・ひだまりユニットです！
私達のユニットでは、外出がなかなか難しい今、室内で楽しめる事はないかと様々なゲームやお菓子作りに挑戦しています。こもれびでは、ビンゴやすごろく等を行っています。その中で一番人気のゲームはビンゴです！一列ビンゴが完成すると「ビンボー」と大きな声で教えて下さる利用者様もいます(笑)ビンゴではなく「ビンボー」になつていますが、細かい事は気にせずゲームを楽しんでおります！



犬も歩けば…「い」?



おいしい

ひだまりでは、カルタや塗り絵等を行っています。その中で一番人気ゲームはカルタです！毎回、白熱し集中して行っています。毎日が「ちはやぶる」のようです(笑)
また、ハロウィンの日にはお菓子作りをしました。今後、室内で楽しめる事はないか模索し、ユニットでの生活が充実するよう努力していきます。

栄 養

家庭で出来る高齢者の食欲アップの工夫について。環境面や調理方法を工夫することで、食欲アップが出来る場合があります。

高齢者には高齢者の生活リズムがあります。生活のリズムが合わないとならぬ事もあるので、高齢者の体内時間に合わせ食事時間を変更してみましよう。高齢になると個人差がありますが、一度に多くの量が食べれなくなる場合もあります。1日、何回かに分けて食事を提供して見るのもよいかもしれません。自分ご飯を食べ終わった場合は一緒にお茶を飲みながら一緒にいる事もよい方法です。特に高齢者は疎外感を感じやすいです。そのようなこと

も考慮し、例えば、外食などをするのも良いでしょう。

調理の工夫については、好みの味付けにする、軟らかく飲み込みやすいようにする、塩分の摂り過ぎなどに注意しながら、本人の好みの味で料理を提供しましょう。食欲不振の場合は、葱や生姜などの薬味を使ったり、出汁などを使えば塩分を抑えたままでアクセントのある味付けができます。食事の種類によつては食器を変えるなど工夫し「美味しそう」と感じ食欲を刺激します。

食事をすることが楽しくなり、ストレスを抱えないような食事を作ってみましょう。



相談部門

新型コロナウイルスにおける感染防止対策におきましては、面会制限等で御本人様、御家族様の御協力を頂いており、感謝申し上げます。面会の実施については、今後も国や岩手県のインフルエンザを含めた、感染状況や対応策に準じて実施していく予定です。面会の実施内容で変更等があれば都度、郵送等でお知らせ致します。今後も感染症対策への御理解と御協力の程、何卒宜しくお願い致します。

これから冬を迎え、転倒や車のスリップ事故に注意が必要となる時期となります。何事も「急ぐ」

ことは、事故につながりやすくなりますので、外出の際は気持ちにゆとりを持っていただければと思います。

又、寒い時期は体への負担も大きい時期でありますが、冬期間に介護サービス(特に宿泊を伴うサービス)を利用することは、要介護者である御本人だけではなく、御家族の体調維持を図る上でも有効です。寒さ対策を目的とした介護サービス利用についても、ご遠慮なくお問い合わせください。



デイサービス だより

朝晩気温差があり体調を崩しやすい季節になりました。来所時にはうがい、手洗い、消毒をし活動を行っています。例年なら秋にはバスハイクに行き紅葉を満喫しているのですが、今年も出来なくとも残念でした。今出来ることとして、送迎中の紅葉狩り。いつもより声を多くし外の景色を楽しんでいただきました。

余暇活動では、運動不足解消のために体をいっぱい動かしながら、体力維持や向上を目指し工夫しています。これからも利用者と家族が安心して通っていただけるよう職員一同頑張りたいと思います。



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ががやきです。

コロナ感染は大分落ち着いてきましたね。イベントも開催するところが増えてきました。

しかし、我々の一大イベントである敬老会予定の9月はまだコロナウイルスが元気な時期。何も催しができずに申し訳なかったのですが、ある職員が「雰囲気だけでも」とフラワーアレンジメントでリビングを華やかにしてくれました。生けてある器はペットボトルを再利用、ピンクリんどうは栗石町で1件しか栽培していないという貴重な物を頂戴し、活用したものだそうです。お花は心を穏やかにしてくれますね。利用者の皆さんも「きれいだね」「花はいいもんだよな」と言ばれていました。



いやー
きれいだこと

居宅介護支援 事業所だより

今年も寒くなってきました。体調管理が難しくなる季節ですが、皆さまはどのような方法で体調管理をしていますか？

日本は長寿国ですが、健康寿命は（元気に自立して過ごせる期間）は平均寿命より男性は9年、女性は12年も短いと言われています。（厚生労働省平成28年簡易生命表より）

いつまでも元気に暮らすために、健康寿命を延ばすことが必要とされています。寒さに負けず、簡単な運動習慣や予防方法を身に付け、健康対策を始めてはいかがでしょうか。

健康寿命を延ばす鍵は筋肉にあります。体の痛いところと相談しながら、無理のない範囲でトレーニングすることが長続きの秘訣とのことです。

こたつと仲よくなりたい季節ですが適度に心身を動かし、健康で春を迎えることができるようにしましょう。

尚、介護保険等に

ついて詳しく知りたいときは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

- 目時 とも子 様
- 藤川 富貴子 様
- 杉澤 憲 様

新人職員紹介

よろしく申し上げます。

●山口 義則

10月よりそよかぜユニットでお世話になっております。久しぶりの現場でとまどっておりますが、皆さんの協力をもらいながら仕事が出来たなラと思っております。よろしく申し上げます。

皇后陛下より手拭を賜りました

12月9日、日本赤十字社の名誉総裁である皇后陛下のお誕生日を記念し、御下賜品である手拭が入居者（80名）の皆様に贈られました。手拭には柚子などの果物が描かれており、心温まる御下賜品を受け取った入居者の皆様は「たいへん立派な手拭をいただいて嬉しい」と喜ばれていました。大事に使わせていただきます。

通信欄

編集後記

広報誌ご覧いただきありがとうございます。これから寒い季節になりますね。皆さん寒いからと言ってこたつにはいりっぱなしでいませんか？ユニット紹介で「カルタとり」が紹介されました。意外と地味なようで、手も使い頭も使い身体機能の向上にもなるそうです。カルタにはいろいろな種類もあって中には「スポーツかるた」というのもあるそうです。運動不足だなーとおもったらやってみるのもいいかもしれませんね。



そして気を付けなければならないのが「ヒートショック」部屋と廊下やお風呂場に起こる寒暖差です。お風呂の入り方、薬の飲む順番など色々あるようです。皆さん是非参考にしてくださいね。



御下賜品を受け取った入居者の皆様

特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第140号 2021.12

〒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