

うぐいすの声

通巻141号

2022

3



— 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

- ・高齢者の「補食」はどんなもの？
- ・ユニット紹介 あおぞら・そよかぜユニットです



節

分



どうだ！

今年は豆の代わりに
これで！落花生
投げられた鬼と一緒に
ハイ
チーズ豆あげるね♡
(やさしい)私と一緒に鬼退治に
行きませんか？

ちょっと怖いけど

鬼と一緒に
日向ぼっこ♪

鬼どこいったー？

おいっ！
うしろうしろ

鬼と仲直り

かわいい鬼だ



ふふふ

めでたし
めでたし！

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^●)

1月
生まれ



延足 タエさん
[昭和9年1月28日 88歳]



細川久四郎さん
[昭和7年1月25日 90歳]



松橋 藤江さん
[昭和8年1月4日 89歳]



瀬川 ヨシさん
[昭和4年1月16日 93歳]



袖林 カヨさん
[昭和2年1月21日 95歳]



谷地 清美さん
[昭和22年1月20日 75歳]



米澤トミノさん
[昭和8年1月1日 89歳]



野崎 ミツさん
[大正10年1月18日 101歳]



2月
生まれ



古舘 スエさん
[昭和4年2月15日 93歳]



高橋 祐一さん
[昭和13年2月1日 84歳]



千葉 典子さん
[昭和3年2月7日 94歳]



村田 シゲさん
[昭和4年2月5日 93歳]



3月
生まれ



坂井 輝子さん
[昭和14年3月10日 83歳]



小田島フミさん
[昭和2年3月7日 95歳]



半田 春代さん
[昭和10年2月12日 87歳]



米澤 謙さん
[昭和20年2月19日 77歳]



清水美和子さん
[昭和7年3月2日 90歳]



川口 トシさん
[昭和9年3月10日 88歳]



白木ヨシエさん
[昭和12年3月29日 85歳]



木村トシ子さん
[昭和11年3月15日 86歳]



木村 マツさん
[昭和7年3月12日 90歳]



相談部門

ご家族の皆様におかれましては、日頃、新型コロナウイルスの防止にご協力いただきありがとうございます。入居者のみなさんは、コロナワクチン接種3回目無事に終了され大きな状態変化見られず、2022冬季北京オリンピック、パラリンピックをテレビ鑑賞しながら応援されていきました。

冬季では一番多い、メダル数を獲得され、選手皆さんの活躍には勇気づけられました。

先日、鶯鳴荘では各ユニットで節分の豆まきをしました。今回は青鬼さんと桃太郎が登場して各ユニットを回りました。入居者さんは、声たかく「鬼は外、福は内」と発声され、力強く豆を投げていました。

「今年こそは、コロナ終息!!福は内」

●最後に「豆知識」
誤嚥性肺炎になりたくないなら、のどを今すぐ鍛えなさい!のみ込む力が衰えて、将来、誤嚥性肺炎にな

りかねないかも。
のどの筋肉は40〜50代から衰え始めると言われています。リスクに気づいて、今すぐ予防しよう!
こんな人は要注意!

チェックリスト

- 会話をする機会が減った
- 「あー」と声を出しても10秒続かない
- 以前より食べるのが遅くなった
- 大きな錠剤がのみ込みにくくなった
- 以前より声が小さくなった
- 猫背であごを突き出した食べ方を
- 食事によくむせる
- コップ1杯の水が一気に飲めない

普段から気をつけたい4つのポイント

- おしゃべりをする
- 最初に汁物を食べない
- 運動をする
- のみ込むときはうなずく

是非、試してみてください!!

医 務

あなたは夜眠れていますか?

「この頃よく眠れない。夜中に目が覚める」という声を耳にします。高齢者は眠りが浅く目覚めが早くなる等、睡眠による満足感が得られにくいといわれています。不眠の原因である身体的、生活環境等を整える事が重要です。バランスのよい食事をとること、また日光浴をするなど様々です。

ラジオ体操や散歩など日中の活動量をふやすのもいいでしょう。

そして加齢により気温の変化による予備力が低下してきま

す。暑さ、寒さに注意し環境を整える事も大事です。これから暖かい季節になります。元氣な体づくりのため、体を動かしましょう。

もし、不眠により心身の疲労が大きい時は医師に相談し、睡眠剤を服用した際には転倒に注意しましょう。心配ごとが多くなり眠れないことも多々あります。誰かに話をきいてもらったり、音楽を聴いたり心身ともにリラックスするのも大切です。



栄 養

高齢者にとってのおやつ(補食)について

高齢者にとって食事は、日々の暮らしで楽しみにしている事の一つですが加齢によって様々な理由から食事摂取が思うように進まず、栄養の確保が難しくなる場合があります。その助けとなる高齢者の補食を考えていかなければなりません。

おやつとしての役割として、摂取エネルギーを高める沢山の食品があります。エネルギー源となる筋肉を作る卵や牛乳、大豆製品などのタンパク質、食物繊維が取れる野菜のおやつ、さつま芋や南瓜などは漬けて茶巾にすれば和菓子に、酸味が残るミニトマトは、湯剥きし少量の砂糖を加えてシ

ロップで煮るとコンポートが出来上がります。そして加齢によって起こる脱水があります。水分補給が出来るおやつとして、水分として補給する以外にもゼリー状にしてみるといいので、ほうじ茶をゼリー状に固めた物などは砂糖を加えなくても、美味しくさっぱりと喉を通ります。

甘いお菓子にばかり偏っては本来の補食の役割が果たせません。食べたい物を食べられるように様々な工夫をする事で食事が進むきっかけとなってくれそうです。



介 護

あおぞら・そよかぜユニットです

なかなかこのコロナ禍で思うようにならず。外出もできず、面会もできず、たまり溜まって...でもそんな中、リハビリを楽しみにしている方、リビングで塗り絵をしたり、ゆつくりくつろいでいる方、将棋をされている方、車椅子を一生懸命こいでいる方、お部屋で休まれている方様々です。

〇〇したいを聞き入れ「その人らしさ」を支えるお世話をしています。

「やりたい」は「楽しみ」「生きがい」につながります。入居者様の思いに寄り添い「ここ」と「ここ」を通わせることが大事だと思っています。お話



を傾聴し共感する「ここ」を大切に、目配り、気配りを心がけ入居者様に安心、安全に生活していただけるよう職員全体で取り組んでいます。

写真は生活の一場面です。様子を知りたいご家族様はお知らせ願います。

デイサービス だより

今年の冬も積雪が多く、寒さが染みる日々が続きましたね。

デイサービスでは、1月の初めのレクで利用者様に書初めをして頂きました。初めて筆を握るという方も、慣れてくると思い思いに筆を滑らせていました。

その他にも、余暇活動として塗り絵や計算プリント等に取り組んでいます。その頑張った成果を1冊の冊子にして、年末にそれぞれお渡ししています。中には、家族に見せたら褒められたなど喜ばれる声も聴かれました。

一日落ち着きを見せたと思われたコロナ感染も勢力を増して、岩手県でも猛威を振るっています。継続して、感染予防を徹底的に行い皆さんに安心して来ていただけるように職員一同頑張っています。



今年も
ビンゴ大会で
盛沢山



シヨートステイだより

新型コロナウイルスが岩手県にも猛威を振るっており毎日ビクビクですが、シヨートステイご利用者はいつも元気です。

1月に水木団子作りをしました。「昔は良く作ったな」と楽しそうにお話ししながら、慣れた手つきで作られていました。「丸め方が上手ですね」と声をかけると嬉しそうなお返事でした。

今後ご利用者様には日々穏やかに過ごして頂けるようにお手伝いさせていただきます。シヨートステイかがやきをよろしく願います。



居宅介護支援 事業所だより

親や家族が病気で倒れたり、ケガをしたり介護は突然必要になることがあります。

介護が必要になった時、どうしたらよいかわからないときは、気軽にご相談していただきたいと思います。

介護保険には要支援（1・2）要介護（1～5）の状態区分があります。要支援とは日常動作はほぼ自分で行えるが、部分的に支援が必要な状態であり、介護状態にならないように予防が必要とされています。要介護とは日常的に何らかの介護が必要な状態です。

要介護状態にならないように、日頃の生活習慣を見直してみたいかがでしうか。

春はすべてそこに来ています。



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
- 御所小学校 様
- 御明神小学校 様
- 白石食品工業株式会社 様

車椅子贈呈

御明神小学校から車椅子をいただきました。32台目です。同小学校の体育・ボランティア委員の2名が届けにきてくれました。委員長から「新型コロナウイルスに負けず元気に過ごしてください」と言葉を添えていただきました。受け取った入居者は「大切に使用させていただきます」と感謝を伝えました。児童や地区の皆さんのおかげで素敵なプレゼントをいただきました。ありがとうございました。



出前講座

今回御所小学校の6年生の皆さんに福祉の仕事はどんな仕事なのかお話ししてきました。介護の仕事の内容ややりがいについてです。高齢化社会にある現代ではとても重要な職業である事は間違いありません。福祉の仕事を知ることにより幅広い職業の選択肢が出来ると思います。介護の仕事は人材不足しています。この中から未来の介護士が誕生する事を願っています。



編集後記

広報誌ご覧いただきありがとうございます。少しずつですが気温もあがってきました。季節の変わり目には身体にいろんな変化があります。「眠れなくなった」「なんか寝すぎたようでだるい」「あくびがでる」など人によって様々です。それに伴い集中力もなくなったりして・・・そして私たちは冬眠する生き物ではないのでしっかりとした食事を摂る必要があります。「うぐいすの声」にはこの食について、眠りについてどのように付き合っていけばいいのか書かれていますね。高齢者だけではなく今は若い人も寝食については重要です。偏食せずしっかりとした体づくりをしていきましょう。いつまで続くかわかりませんがこのコロナに打ち勝つためにも必要なことなのかもしれません。また次号お会いしましょう。

通信欄

特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第141号 2022.3

〒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