

うぐいすの声

通巻144号

2022

12

エイ・エイ・オー!



— 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

ゲーム大会開催！
冬に向けての脳卒中を予防しよう

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

初期消火の大事さを学ぶ!! ~防災訓練の実施~

11月は津波防災の日（11月5日）もあり、防災意識を高める月間でもあります。また、空気が乾燥し始める時期でもあり、火事も多く発生します。そこで、当園では11月に防災訓練を実施しました。当日は、消防設備業者である互光商事様から実際に火事が起きた時の動きの確認と消防設備の説明をしていただき、防災委員会の委員を中心に設備等に触れながら確認を行いました。水消火器訓練では、職員は教えていただいたとおり、「的」に対して消火剤に見立てた水をしっかり当てて倒すことができました。さらに、初期消火ができなかった際の対応なども聞くことができ、実際の動きなども再確認できました。今回は、コロナ禍により職員の参集が難しいため少人数での訓練になりましたが、施設内で共有し、今後も防災意識を高めて取り組んでいきます。



水消火器訓練の様子（令和4年11月15日）

新人職員紹介

よろしくお願いします。

●内田 穰

9月よりデイサービスにて勤務させていただいております。私はこれまでも介護の仕事に就いておりましたが、デイサービスでの業務は初めて携わっております。日々先輩方の指導のもと、勉強させていただいております。今後より切磋琢磨し努めて参ります。よろしくお願いいたします。

編集後記

いつも広報誌をご覧くださいありがとうございます。皆さんの車は冬支度終わっていますか？広報誌が皆さんに行きわたるところには雪がたくさん降っている事と思います。車もさることながら体も冬にそなえて日ごろから準備しておかなければなりませんね。岩手県は脳卒中ランキング上位となっています。先日ある方が「漬物食べてないけど最近血圧高いんだよあー。歳のせいかな？」と話されていました。塩分摂ってなくてもこのような事が体に変化をもたらします。記事の中にその対処法が載っていますのでご覧ください。

ニコチン依存症についても載っていますので目をそらさずに読んでくださいね。皆さんが健康で元気に春を迎えられますように。



通信欄

特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第144号 2022.12

〒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

デイサービス だより

色鮮やかな紅葉も終わり、岩手山の頭頂が白くなるころになりました。

デイサービスでは、9月に敬老会を行いました。日ごろの感謝を伝えるとともに、楽しんでいただけるよう、職員と一緒に「花笠音頭」や「九州炭坑節」を踊りました。

おやつでは秋の味覚として、旬のさつまいもや南瓜を使用したおやつを提供し、季節を感じて頂きました。

まだコロナウィルスの流行は落ち着きませんが、引き続き感染予防に取り組み安心してご利用して頂けるよう努めてまいります。



ショートステイだより

こんにちは、ショートステイががやきです。日に日に寒くなってきましたが、皆さまいかがお過ごしですか？ショートステイご利用者様は寒さにも負けず、毎日元気に過ごされています。

ショートステイでは時々、余暇活動で体操を行っています。口を大きく動かし、「あ・い・う・え・お」などと発声したり、歌を歌ったり、体を動かしたりしています。皆さん楽しんで取り組まれています。

「動かすのはいいな」「歌忘れたな」と笑顔でお話されてました。ゲーム大会にも参加され「楽しかった」と話されていました。これからもご利用者様にはゆっくり過ごしていただけるよう、感染対策をしながら職員一同頑張ります。



居宅介護支援 事業所だより

今年も、あと数日を残すこととなりました。皆さんはやり残したことはありませんか？

私事ですが、今年は主任ケアマネジャーの研修会がありました。私の他に施設のケアマネジャーも研修会に参加し主任ケアマネジャーの資格を取得しました。これからも、日赤鶯鳴荘、居宅介護支援事業所が、一丸となり地域の皆様の「住み慣れた地域で生活できるよう」皆様の力になれると思います。

高齢化とともに認知症が増えているのも現状です。研修会では、食事や歯の健康が重要だと言ったことを学びました。自分の歯でしっかり噛んで、タンパク質を主とした栄養摂取を心掛けることで健康寿命を延ばすことができるということです。鶯鳴荘には管理栄養士、理学療法士、看護師がいます。ケアマネジャーを取得している職員、認知症について学んでいる職員など、専門職が多数います。小さなことでもご相談ください。





たくさん割るぞ!!



応援も真剣



でっけえ魚釣ったぞ



風船割ってスッキリしたー



どの色にする?



ゲーム大会

11月6・13・20・27日



上手に釣れた!



頑張るわ!



やったよー

今晚のおかず・・・



でっかいなー

やる気
No.1



全部釣ったぞ!



赤いの割るわ!



釣り名人参上!



どっちが先に釣れるかな?



獲物狙ってます



大物が釣れるかなー



大物が釣れた!



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^●)

10月 生まれ

高橋トキエさん
[昭和4年10月6日 93歳]

岩崎 ヒデさん
[昭和6年10月4日 91歳]

外岡 昭継さん
[昭和9年10月1日 88歳]

南黒沢ヨイさん
[昭和3年10月27日 94歳]

福士ヨシエさん
[大正15年10月10日 96歳]

吉田トミ子さん
[昭和7年12月3日 90歳]

吉田 モヨさん
[昭和4年12月25日 93歳]

神崎 ツルさん
[昭和5年12月14日 92歳]

川村マツヨさん
[大正15年12月3日 96歳]

土橋タマヨさん
[昭和4年10月19日 93歳]

米澤 ノリさん
[昭和14年12月10日 83歳]

築場シモヨさん
[昭和10年12月1日 87歳]

11月 生まれ

新里 幸子さん
[昭和11年11月25日 86歳]

藤本 ナヨさん
[昭和9年11月1日 88歳]

平田 仁明さん
[昭和19年11月29日 78歳]

松尾 文子さん
[昭和6年12月6日 91歳]

医 務

ニコチン依存症を知っていますか？

たばこは健康に悪いのは分かっているのに、禁煙できないのはなぜでしょうか。あなたはたばこを吸う理由は何ですか？吸うと落ち着く、仕事に集中できる、ホッとすると様々な理由が挙げられそうです。反対にあなたが禁煙したと仮定し、メリットを考えてみてください。自分自身、家族の健康のために良い、たばこを吸える場所を探さなくても良い、たばこの臭いが気にならぬ、火の始末をしなくてよい、ご飯をおいしく感じる、お金が貯まる等考えられます。

いつでもやめれると思っ
た吸い始めたのにいつの間にか
たばこと離れられなくなつて
しまふのはなぜでしょうか。
原因はニコチン。強い依存性
を持つからです。現在では「ニ
コチン依存症」という治療が
必要な病気とされています。
そのため、自分の意志だけで
は難しいのです。禁煙したい
と思つたら
お医者さん
に相談しま
しょう。



介 護

ゲーム大会開催！



両チームの健闘を称えます



11月6・13・20・27日の毎週日曜日に他のユニットとの交流を深めるために、ユニット対抗ゲーム大会が行われました。

各ゲーム1位のユニットは……
魚釣りゲームは、そよかぜユニット3080点、風船割ゲームは、のどかユニット51点でそれぞれ1位でした。
シヨートステイの利用者さまも参加されました。お疲れさまでした。

栄 養

冬に向けての脳卒中予防について

高血圧が続くと動脈硬化が起りやすくなり、血管が破れたり詰まりやすくなります。岩手県は脳卒中による死亡率の全国ワーストから脱却しようと毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」に設定し、県民一人ひとりが食生活習慣と健康について考え、行動する日として様々な普及啓発を行っています。1日の塩分摂取量を6g未満にする事を推奨としています。

減塩のコツは、減塩タイプの調味料を使い香辛料や塩分の多い醤油や味噌汁の代わりに、出汁をきかせて調味料を減らす。
・お酢や柑橘類の酸味、香辛料などを使って味付けにアクセントをつけ、ソースや醤油は「かける」のではなく「つける」
・インスタント食品は塩分が多い為なるべく控え、麺類の汁は飲まない。
・新鮮な旬の食材を利用し、野菜や果物、魚は旬が一番美味しく、少量の調味料でも食材料本来の味を引き出せる。
また、血圧を下げるためには高血圧ケアでは減塩と排塩の二つを同時に行うのが効果的となるため、排塩の為に、カリウムが豊富な野菜や果物を食べましょう。野菜であれば枝豆やカボチャ、フルーツであればバナナ、キウイフ

相談部門

7月から入所者様の気分転換や外に出る機会をつくることを目的に毎月1ユニットの入所者様の希望を聞き取りし、「夢叶う? うぐいすカフェ」と銘打った企画を催しています。9月はカラオケ、10・11月はバスハイクを催しました。カラオケではユニットに戻られた後も疲れた様子はなく、もともと歌いたいと話される方もおられました。バスハイクは車内で利用者様が



普段、あまり見せない表情が見られたり、笑顔も多く見られました。また、園に戻られてからも、他入所者の方と車内から見た景色や以前にも行ったことがある場所の思い出話などで会話が弾んでおり、気分転換できた様子が伺われました。