特別養護老人ホーム　日赤鶯鳴荘

うぐいすの声

通巻148号
2023
12

― 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

食事が高齢者に与える影響
ヒートショックについて

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society
人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

敬老会

唄っこも踊りも
良かったよ

二階からも応援

まず上手だね

2人仲良し

いい
笑顔

嬉しいな

これからも元気に
長生きしてくださいね

いつまでも仲良し

長生きバンザーイ
おめでとう
ございます

ありがとね

綺麗なお花
ありがとう

行ってきまーす

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

外岡　昭継さん
[昭和9年10月1日 89歳]

岩崎　ヒデさん
[昭和6年10月4日 92歳]

及川アキ子さん
[昭和7年10月8日 91歳]

高橋トキエさん
[昭和4年10月6日 94歳]

土橋タマヨさん
[昭和4年10月19日 94歳]

南黒沢ヨイさん
[昭和3年10月27日 95歳]

11月生まれ

横田　京子さん
[昭和15年11月3日 83歳]

坂井　止子さん
[昭和4年11月13日 94歳]

新里　幸子さん
[昭和11年11月25日 87歳]

12月生まれ

平田　仁明さん
[昭和19年11月29日 79歳]

澁谷　チエさん
[85歳]

藤本　ナヨさん
[昭和9年11月1日 89歳]

牛越　恂さん
[昭和7年12月13日 91歳]

山鼻　カツさん
[昭和3年12月15日 95歳]

松尾　文子さん
[昭和6年12月6日 92歳]

米澤　ノリさん
[昭和14年12月10日 84歳]

医　務

ヒートショックについて

今年の夏は気温が高く暑い日が続き、身体が慣れないまま寒い季節を迎えることとなり、ヒートショックという言葉を耳にすることも増えてきたと思います。

ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が上下に変動することで、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気等を引き起こす健康被害の事です。症状は軽度であれば立ち眩み・めまいとして現れます。これは血圧の急激な低下によって脳に十分な血液が送れなくなることで起こります。重症になると意識喪失・頭痛・嘔吐・脱力感・呂律が回らない・胸や背中が痛い等の症状としてあらわれます。

特にヒートショックをおこしやすい場所は、冬の冷え込んだトイレ、洗面所・浴室など極端な温度差がある場所です。予防するには、冷え込みやすい場所を暖房器具等で温めることが効果的です。寒い冬をひと工夫し皆さんも、健康被害にあわないよう気を付けてお過ごしください。

介　護

イベントやお祭りなど日常生活が戻って来ていますが、施設ではなかなか難しい状況です。コロナが5類になり施設全体でも少しずつですが行事の規模を広げつつあります。今回は秋のバスハイクを行ったユニットを紹介したいと思います。つなぎ方面に行った際には「ここ草刈りしたなー。大変だったなあー」と外を見ながら話されていました。雫石町では自宅周辺へ行き家族さんが気付いて外に来てくださったりと楽しまれた様子です。自宅を忘れてしまっている方もいましたが紅葉や外の景色をみて気分転換出来ていたようです。

栄　養

食事が高齢者に与える影響とは

食事は五感（味覚・嗅覚・触覚・視覚・聴覚）の全てを使って感じることができ、食事をしたいと感じることで食欲が湧いたり気持ちが高揚します。

通りがかりの焼き鳥屋さんの煙に誘われて焼き鳥を買ってしまうのも、このような刺激に誘導されるからです。

同様に、高齢者が家庭や厨房で料理中の音や食べ物の臭いを感じることで食事が楽しみとなり、満腹になると幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンが分泌され、幸せな気持ちになるので食事をしたくなるというわけです。

高齢者の食事にとっての役割は、身体的健康だけでなく、心の健康も維持するための食事を取ることが大切となり、食事の楽しみは高齢者の心の健康に良い影響を与えることになります。

相談部門

ご家族におかれましては日頃から面会について、事前の予約や時間制限等にご協力及びご理解を頂き、ありがとうございます。例年のことではありますが、感染症の流行期においては、岩手県のインフルエンザ流行情報等を鑑みながら、面会制限の内容を変更（直接面会の禁止等）させて頂く場合があります。その場合は速やかに、ご家族にお知らせ致しますので宜しくお願い致します。又、面会時は日頃の様子について、職員からご家族に分かりやすい説明を心掛けていますが、ご家族から、お聞きしたいことがありましたら遠慮なく職員に質問して頂ければと思います。

そよかぜ

こもれび

ひだまり

デイサービスだより

早いもので、今年が終わろうとしております。月日が経つのはあっという間ですね。

デイサービスでは、新規利用者様をお迎えし、日々のレクリエーションを楽しんでいただいております。お互いを応援したり、拍子をとったり、みんなで数を数えたり、声を出したり、歌ったり、笑ったり・・・毎回大盛り上がりです。

先日、令和5年度の運営推進会議が行われました。前期の報告と情報交換を行いました。今後のデイサービス発展の参考にさせていただこうと思っております。

本年も利用者様・ご家族様方には大変お世話になりました。

来年もどうぞよろしくお願い致します。

ショートステイだより

日増しに寒さつのってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。ショートステイご利用者様はいつも変わらず元気で、ご自分のペースで過ごされています。

ショートステイでは11月から、リハビリとして月曜～金曜の1日1回10分程度で看護職員が、上肢・下肢の体操を行っています。リズムに合わせて腕や足などを動かしています。「むずかしいねぇー」などと言いながら、皆さん意欲的に笑顔で取り組まれています。

利用者の皆さんが変わらずに生活できるよう、職員一同で支援していきます。

居宅介護支援事業所だより

今年度から、居宅介護支援事業所が2名体制で活動しております。相談件数も増えてきた中で、最近多いのが一人暮らしや高齢者世帯です。『高齢になっても、ずっと自宅で生活したい』と思う気持ちは皆さん同じです。離れて暮らす家族が心配するのも同じです。いざ、その環境に立った時に慌てないようにするために、日頃から少しだけでもいいので介護保険制度に関心を持っていただければと思います。最初に知っていただきたいのは、市町村の地域包括支援センターです。要介護認定を受ける前でも配食サービスなど日常生活に必要な相談ができます。要介護認定を受けてからはなんでも相談できるケアマネジャーを見つけることです。

私たちは日々なんでも相談していただけるように、利用者様、ご家族様の声や様子に耳と目を傾け、その人らしい生活とご家族が安心できる環境等、介護サービス等を通じて提案できるようにしていきたいと思っています。どんなことでもご相談下さい。

ご協力ありがとうございました

- 雫石中学校 様
- 中川　愛子社中 様
- 杉村　美枝子 様
- 御所小学校 様
- 瀬川　　勉 様
- 目時　とも子 様
- 雫石高校郷土芸能部 様
- 村田　政民 様
- 御所保育園 様
- 渋谷　　剛 様

雫石中学校生徒さん
「職場体験学習」について

令和５年９月28日（木）に生徒５名が来園してくださり、職場体験を行いました。

午前中、各ユニットに１名ずつ別れ、入居者様の食事の準備、後片付けや、シーツ交換や個室掃除を手伝っていただきました。また、笑顔で元気よく、挨拶をしながら、入居者様とコミュニケーションを図っていました。入居者様は、「とても可愛いね。手伝ってくれてありがとう！！また、来てね。」と生徒さんに話をされていました。

午後は、デイサービスセンターでレクリエーション活動に利用者様と一緒に運動をされていました。今回の体験を生かして、将来の仕事に「福祉」を選択していただければと思います。

終わりに、来園していただいた雫中生徒の皆さん、ありがとうございました。「感謝」申し上げます。

編集後記

いつも広報誌を読んで下さりありがとうございます。本格的な冬がやってきました。こたつが恋しい季節。これからの冬、気温の変化により体調不良が出てきやすい時期。記事にも載っているように「ヒートショック」という現象が起こります。そのヒートショックを防ぐためにはどのようなことをしたらいいのかこたつを囲んで家族と考えるのも良いかもしれませんね。隙間風を防いだり、今ではホームセンターなどで便利なものが売っています。それぞれの家庭に合った方法でこの冬を乗り越えましょう。あとは・・・雪国ならではのスリップ事故。皆さん気を付けて車の運転してくださいね。それではみんなで元気に冬を過ごしましょう。

通信欄

特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声　第148号　2023.12

〒020-0573 雫石町南畑第32地割15-30
TEL 019-695-2473 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