

うぐいすの声

通巻135号

2020

9



— 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

オンライン面会実施中！
夏祭りが開催されました



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

100歳おめでとうございます！

表紙の写真は百賀を迎えられた
小林 キヌさん です。



8月8日に100歳を迎えました。
100歳になった当日に職員より「100歳おめでとうございますー」と声をかけたところ「まさかやー」と言っていたそうです。職員に立って続けに言われ「ずいぶん長くいたもんだなあ」と話されご自分が100歳になったのを実感していました。

21日に百賀の祝賀が行われ、栗石町長他、職員、ご親族2名が参加しました。

皆さんの声掛けに照れ屋なキヌさんはニッコリ
笑いとても和やかな祝賀会となりました。



8月27日～28日 夏祭り開催！夏祭り写真コーナー



お祭り仕様の
可愛い背中♡



にっこり



はじける
笑顔



これをいただこうかしら



花火だねえ～



真剣な
眼差し…！



沢山選んだなあ～！

※詳しくは介護部門の記事をご覧ください

医 務

外出自粛だからこそ「運動を!!」

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、体を動かすことが少なくなっています。日本老年医学によると、2週間の寝たきりで失う筋肉量は、7年間の量に匹敵するといわれています。一般的には加齢に伴い筋肉量は毎日減っていきます。外出自粛が続く、体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、自律神経が乱れたり、ストレスがたまったりして健康に悪影響を及ぼしてしまいます。そうならないために「外出自粛＝ゴロゴロする」ではなく、自宅で出来る体操や運動をすることが重要です。

誰でも知っている「ラジオ体操」は自宅で手軽に始められると思います。メリットとしては、たった3分で出来ること、400もの筋肉を効率的に刺激できるため新陳代謝が良くなること、筋肉がほぐれて血行が良くなること等があります。簡単に始められた3分の体操でメリットも多いのは大きな魅力だと思います。

散歩やどんな運動でもいいので、毎日少しずつ健康のための習慣としてやってみてはいかがでしょうか。

介 護

夏祭り【8月27日・28日】



2日間に分けて夏祭りが開かれました。ソーシャルディスタンスはちゃんとして。外出も行事もなかなかできず、何かないかと考えたのが「バイキング」形式での夏祭りです。夏祭りを通して季節感を感じてもらい、気分転換を図ってもらうためです。

メニューはおでん、焼きおにぎり、フルーツやアイスクリームといったものですが時間も限られた



中ではこのくらいが精いっぱいです。お祭りに必ずある綿あめ。もちろん用意されていました。その場での食事ではなくユニットに持ち帰るの食事となりました。また、綿あめをみてとてもうれしそうな笑顔。皆さん少しの時間で夏祭り雰囲気を感じてもらえたでしょうか。来年はきっと夏祭りが出来ることを願って今年はこちらで我慢の夏です。

栄 養

熱中症予防対策について

毎日暑さが続いています。皆さんは体調を崩されていませんか？今回は、熱中症にならないための日頃の予防対策についてです。

熱中症とは高温多湿な環境の下で体内の水分、塩分のバランスが崩れ、体内の調整機能が上手く働かない事により、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、こむら返り、吐き気や倦怠感など症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

熱中症の予防法として、水分、塩分の補給が必要です。私達は、普通に生活しているだけでも、尿や便、呼吸や汗で約2.5ℓの水分が失われています。

入浴中や就寝中にも、たくさん汗をかいています。食事の時間以外に喉が渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。

汗で失われる成分は塩分、カリウム、マグネシウム、亜鉛、鉄などがあります。カリウムは、トマト、ほうれん草などの野菜、芋類、海藻、大豆、果物に含まれています。食事を3食しっかり摂り体に必要な栄養補給して体調を整えておく事も大切です。

夏バテしやすい時期です。で、食べやすい物の中から栄養がある物を選び体力を落とさないようにしましょう。

相談部門

オンライン面会実施中です

相談部門からです。当園の面会対応につきましては、大変ご不便をお掛けしております。スタッフ一丸となって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願います。

現在、タブレット端末を活用してオンライン面会を行っておりますが入居者ご家族様のご利用状況は現状少ない状況です。ご利用頂いたご家族様よりなかなかの好評を得ている状況でありますので是非一度ご利用をお勧め致します。操作方法は簡単なのでお気軽にご利用頂ければと存じます。

尚、8月よりタブレット端末を増やしてご家族様のご来所を心よりお待ちしております。

当園での面会対応は周囲の感染状況に応じて定期的に変更しておりますので、ご不明な点はお遠慮なくお問い合わせ頂きたいと存じます。

最後に、相談部門につきまして藤本、佐々木、蛇口の3人体制で入居に関する相談、入居者様の生活相談の対応をさせていただきますので、よろしくお願い申し上げます。



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^●)

7月
生まれ



桜田 ハツエさん
[大正5年7月25日 104歳]



山崎 光子さん
[昭和11年7月31日 84才]



太宮 ナカさん
[昭和6年7月17日 89歳]



松木 アサノさん
[昭和4年7月11日 91歳]



岩持 正一さん
[昭和24年7月1日 71歳]



高橋 サダさん
[大正15年7月4日 94歳]



谷地 勝雄さん
[昭和24年7月18日 71歳]



千葉 ハツヨさん
[昭和9年7月10日 86歳]



石亀 卓雄さん
[昭和17年8月10日 78歳]



澤口 アサ子さん
[昭和2年7月22日 93歳]

8月
生まれ



上澤田 キエさん
[昭和8年8月10日 87歳]



小林 キヌさん
[大正9年8月8日 100歳]



藤平 ミエノさん
[大正11年8月15日 98歳]



白石 キミヨさん
[昭和8年8月16日 88歳]



爰岩 サキさん
[昭和2年8月10日 93歳]



杉澤 リヨさん
[大正14年9月15日 95歳]



藤本 澄榮さん
[昭和15年9月29日 80歳]



朴澤 キミヨさん
[昭和6年9月12日 89歳]

9月
生まれ



デイサービス だより

まだまだ新型コロナウイルス感染拡大の不安が続く中、以前のように思いっきり行事やレク活動が出来ない状態が続く今、デイサービスでは少しでもご利用者様一人ひとりが安心して楽しく通所出来るようにいろいろな面で工夫をしております。

朝の検温から手洗い、うがいを継続し、マスクの着用、出来るだけ席の配置も一定の間隔を保ち、マスクを外す食事時はパーティションを使用しています。

感染対策を徹底しながら7月には夏祭りを計画し、わたあめ、かき氷を提供しました。

8月には誕生会の手作りおやつで利用者は楽しめました。少しでも気分転換になったと思います。

いつまで続くかわからないこの状態ですが、職員一同、ご利用者様が安全に楽しく通所出来るようこまめに観察しながら工夫して行きたいです。



ショートステイだより

朝夕は少しばかりしのぎやすくなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

ついに岩手県にまで新型コロナウイルスの感染が確認されましたが、かぎやくユニットご利用者様は、皆さんとても元気で、ご自分のペースで塗り絵をされたり、リビングでお話をして過ごされています。先日鶯鳴荘で作っているトマトと手作りお汁粉を提供しますと、「おいしい」と喜んで召し上がっていました。

暗いニュースばかりですが、ご利用者様が少しでも楽しく、笑顔で過ごして頂けるよう支援していき、また、感染防止に努めて参ります。



居宅介護支援 事業所だより

「今年のお盆は、静かにすぎだな」と、ささやくように義母が言いました。

その通り、義兄や子どもたちの帰省はなく親戚も、仏壇に手を合わせるとすぐに帰ってしまいました。本来ならそこで、お互いの子供たちの様子や、孫の成長を話したり、おじいちゃん、おばあちゃんの様子を話したり、賑やかなのですが、分散して来るためかそれも少なく、いつもと違うお盆でした。

義母が、親戚にふるまうのが楽しみで作る野菜たちも、もらわれていくところが少なく、毎日夏野菜の消費に追われる毎日です。皆さんのお盆はいかがだったでしょうか？

高齢者は「9月」の声を聞くと「秋」を想像するようで訪問する先々で「秋だな」「朝晩寒いな」と厚着をしているのを見受けます。季節の変わり目に体調を崩すことが多くみられます。家族様の見守りが必要になってきます。

夏を惜しみつつ、寒さに備えて体調管理をしましょう。



ご協力ありがとうございました

- 目時とも子 様
- 柵沢地区のみなさま

おめでとう

- 高橋 拓也 介護福祉士
〔誕生〕 高橋 大翔
- 三浦 花子 介護福祉士
〔結婚〕 旧姓：赤澤

新人職員紹介

よろしくお願いします。

- 吉田 奈々
7月からあおぞらユニットでお世話になっております。皆さんから色々教えてもらいながら一生懸命頑張っています。

元々はサービス業でしたので人と接する仕事は苦手ではありません。その経験をいかし入居者さまと一緒に生活していければと思います。よろしくお願いします。

- 高橋 正幸 介護福祉士

9月よりお世話になっております。奥州市出身の58歳です。以前は盛岡の老健で11年間介護の仕事に携わっておりました。

趣味は体を動かすことで、休日はジムで心と体を鍛錬しています。ヒグマみたいな容姿ですので、見かけたら声をかけてください。

不慣れな点も多く、皆様にご迷惑をおかけするかと思います。一日でも早くお役に立てるよう努力してまいります。どうぞよろしくお願いします。

通信欄

編集後記

夏。暑いのは当たり前ですが、今年は特に暑く感じました。皆さんはいかがでしょう。

コロナもさることながら暑さも警戒レベルができました。洗濯物も乾くので夏はありがたいですが、この気温じゃ……。昔はお盆をすぎたら寒い位だったのに……。地球はおかしくなりましたね。すっかり。おまけにコロナ対策に熱中症対策、世の中対策だらけで何がなんだかかわからなくなります。心も体もすっちゃんめっちゃかです。

その中で、なかなか面会も出来ないという事態も起きています。本誌、相談部門の欄ではオンライン面会について掲載しています。鶯鳴荘では早くからオンライン面会が始まり順調に運用されています。

利用したご家族様に聞いてみたところ「最初は慣れなくてあまり反応してくれなかったけど、少しずつしていくうちにわかってくれたようです。調子が良ければ話してくれます。良いと思います。母の様子もわかりますし」と話してくださいました。「パソコン、タブレット……。横文字の機械は苦手……。」といった場合でもやってみてくださいね。専門のスタッフがいますので。

時代の進化ですね。ウイルスも進化するものか分かりませんがついていくのが精一杯。皆さんもきっと同じに違いないと思っています。皆さんで乗り切っていきたいものです。



特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第135号 2020.9

〒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