

うぐいすの声

通巻153号

2025

3

ひなまつり、季節を感じて、
おいしいものを食べたいわ！



— 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

- ・みんなでたのしく体操教室
- ・带状疱疹



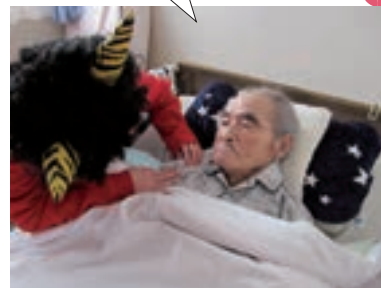
いつまでも仲良く



おにわ〜そと



負けませんよー



新年会バンザイ



だんだん春になりますわね



それ! 鬼め!



笑顔の素敵な鬼さん



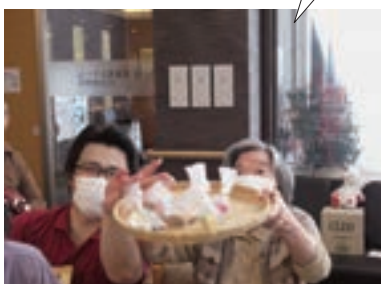
雛人形のお飾りを一緒に



鬼どこだ



ここかしら...



歌手の登場です



怖いなー



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^●)

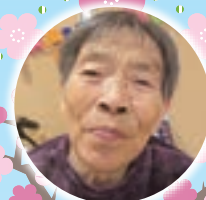
1月
生まれ



細川久四郎さん
[昭和7年1月25日 93歳]



松橋 藤江さん
[昭和8年1月14日 92歳]



深澤 スメさん
[昭和13年1月5日 87歳]



瀬川 ヨシさん
[昭和4年1月16日 94歳]



黒沢晋三郎さん
[昭和19年1月29日 81歳]



米澤トミノさん
[昭和8年1月1日 92歳]

2月
生まれ



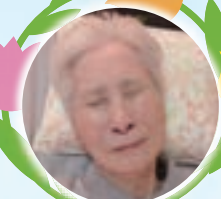
村田 シゲさん
[昭和4年2月5日 96歳]



谷上 京子さん
[昭和9年2月20日 91歳]



高橋 祐一さん
[昭和13年2月1日 87歳]



高橋イク子さん
[昭和21年3月6日 79歳]



川口 トシさん
[昭和9年3月10日 91歳]



坂井 輝子さん
[昭和14年3月10日 86歳]



杉澤アサヨさん
[昭和2年3月27日 98歳]

3月
生まれ



土井リキ子さん
[昭和9年3月29日 91歳]



畑山 敦子さん
[昭和33年3月8日 67歳]



工藤 玲子さん
[昭和6年3月31日 94歳]

医 務

带状疱疹について

●【原因】過去に罹った水ぼうそうと同じウィルスが体に潜んでおり、季節の変わり目、加齢・疲労・ストレスなどによって免疫機能が低下すると带状疱疹として神経に沿って炎症を引き起こします。

●【症状】頭・顔・体の片側の神経に沿った部分にピリピリ、チクチクとした痛みが起ります。その後、痛みが出た部分に赤い発疹があらわれ、水ぶくれが集まってでき、徐々に瘡蓋（かさ）となり、とれます。しかし、発疹が治っても後遺症として痛みが残ります。

【日常生活の対策】

●発疹部分はガーゼなどで覆

い、水ぶくれは、潰さないこと。直接素手で触れないこと。（水ぶくれの中には多量のウィルスが含まれているため、すべての水ぶくれが瘡蓋になるまでは感染力があります）水ぶくれが潰れ浸出液が多い際は、お風呂は最後にシャワーのみで入ること。

●免疫力の低い赤ちゃん・妊婦・高齢者との接触は避ける。

*早く治すためには、早期に病院受診し抗ウィルス薬を内服すると良いでしょう。

また、現在は自費となりますが50歳以上の人は予防接種を受けるのも良いでしょう。

介 護

講演会開催

5年ぶりとなる医療と介護の講演会を当園で開催いたしました。今回の講師は長年お世話になっている沼田歯科クリニックの沼田先生です。歯磨きのポイント、誤嚥を防ぐための正しい姿勢、虫歯の毒素が人体に及ぼす影響など目からウロコの話が満載で、あつという間の一時間でした。

皆さんの口の中は細菌の温床で排泄物より細菌が多く繁殖しているって存じですか？また、虫歯が認知症の発症にも影響してくるこの事



す。皆さん今からでも遅くありません。日頃にコツコツと運動・歯磨きをしつかり行い、健康寿命を延ばし美味しいものを頂きましょう。来年度の内容は未定ですが講演会を予定しておりますので是非ご参加下さい。

栄 養

栄養士より



1月23日（木）ひだまりユニットにて、カラオケ喫茶ホーホケキョを開催しました。利用者様も歌いながら、職員のカラオケ熱唱を聞きつつ、当園の栄養士と第三者相談員による手作りおやつを提供がありました。題して『焼かないスイーツポテト』。

食材は、普通食用だとさつ



ま芋とアイスクリームのみですが、ソフト食・ムース食用は牛乳を入れてくちどけなめらかに仕上げました。利用者様にとっても好評で、おいしく食べていただきました。

相談部門

みんなで楽しく体操教室開催!!

2月25日（火）当園地域交流ホールにて体操教室を開催しました。

第一興商様の男性職員2名がインストラクターになり、入居者様、利用者様と1時間たつぷり体操を行いました。

43名の入居者様、利用者様が参加され、「上を向いて歩こう」「北国の春」「幸せなら手をたたこ」「高校三年生」等の歌に合わせて歌いながら笑顔で声をだし、腕、足を動かして体操を行いました。

参加された皆さんは、「とても楽しい」



と笑顔で話されていました。皆さん、リズム感が良く、体操のお兄さんもびっくり！「日頃のリハビリ体操の成果ですね」と話されていました。

今年度は2回実施しましたが、今後は職員がインストラクターになり、定期的に楽しく活動していきたいと思っております。ご参加された皆様、お疲れさまでした。



節分の様子
おにわそと～
ふくわうち～



書初めの様子
上手にかけられるかなあ～



今年は西南西～



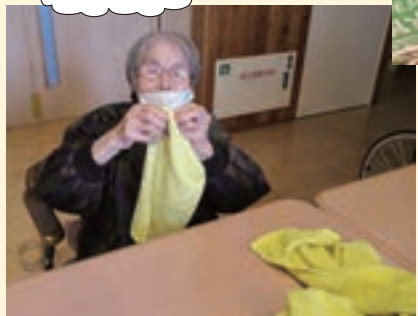
デイサービス だより



新年会・回すよ～



こうかな？



まんじゅう、
美味しいな！



端と端を合わせて・・・

ショートステイだより

居宅介護支援 事業所だより

節分が過ぎれば立春。暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しく、空気の乾燥がより一層気になる季節になりました。

空気が乾燥していると、体からの水分の蒸散量が増加し乾燥します。肌荒れなどの皮膚トラブルだけでなく、体の色々な部分に影響を及ぼすのです。

まずは血液です。体内の水分量が減ると血行が悪くなるため、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなります。また乾燥は筋肉の弾力も奪ってしまうため、寒さによる血行不良と合わさってぎっくり腰にも要注意です。

そして喉や鼻の粘膜の乾燥は免疫機能を低下させ、風邪やインフルエンザなどの感染症の発症率を高めてしまいます。適切な水分補給、保湿対策をしながら一日一日を大切に、健やかな一年を送りましょう。

ご協力ありがとうございました (1月～3月)

- 栗石町赤十字奉仕団 様
- 第一興商 様

体操教室の様子

毎日のリハビリの効果でしょうか。皆さん元気いっぱいです！



編集後記

いつも広報誌を読んで頂きありがとうございます。

体調の変化が出やすい季節になってきました。当園では「寒さに負けないように健康を維持しよう！」と体操教室が開かれ、利用者様・入居者様は楽しそうに体を動かしていました。みなさんは適度な運動していますか？冬の寒い時期は、筋肉が固くなりやすい為ストレッチや体操をする事で、体を温めたりするには最適な方法です。疲れやストレスからくる帯状疱疹にならない様に、運動で免疫力を高めるのもよいかもしれません。

それでは次号またお会いしましょう。



通信欄

特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第153号 2025.3

〒020-0573 栗石町南畑第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

