



しおかぜだより

♪♪やわらぎ納涼祭♪♪



8月6日(土)に毎年恒例の「やわらぎ納涼祭」を開催いたしました。
天候にも恵まれ、利用者様・ご家族様をはじめ多くの皆様にご参加いただき盛大に行うことができました。

今年は、ゲストにKAYOKOさんと森田さやかさんをお招きしてのミニコンサートから、のど自慢大会まで多くの熱演とドラマがあり会場が一体となり大変盛り上がりしました。



また、屋合や縁日なども多くの方で賑わいとても楽しいひと時となりました。



祭りの最後には駐車場に組んだやぐらの周りで恒例のやわらぎ音頭を歌って踊り、この日のために練習された利用者様が叩く太鼓とともに皆さんの笑顔で今年の「やわらぎ納涼祭」を締めくくることができました。



最後にご協力くださったボランティアの皆様、祭りを盛り上げてくださったゲストの皆様、そして暑い中たくさんの皆様にご参加いただき本当にありがとうございました。

2011夏が皆様にとって素晴らしい夏でありますように。。。。

～やわらぎも『地デジ化』完了しました～



平成23年7月24日の地デジ完全移行に伴い、やわらぎでも、入所各階のダイルームのテレビを買い替えました。

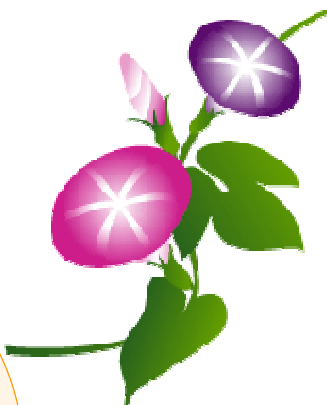
今まで吊り下げられていた小さな画面のテレビと違って、大画面・高画質なテレビの登場により、普段テレビに興味を示さなかった利用者の方も「ねえ、きれいなお嫁さん」などのコメントを職員に話しかけてきて下さったり、昼食後いつも昼寝をされる利用者の方が、部屋に戻らずテレビ鑑賞をされたり、「たかが、テレビ」と思っていたのですが、立体感あふれる高画質なテレビの影響力は凄いです。



夜に放送している歌謡番組を録画して翌日見たり、遠足で撮ったデジカメ画像を大画面に映して皆様と一緒に見たり、カラオケなど日々のレクリエーションにも活用しています。

現在はNHKの朝の連続ドラマ『おひさま』が好評で、満面の笑みでテレビを見ておられる利用者の方を見かけます。おもしろそうだったので、私も家で一度見てみましたが、画面の大きさと画質の違いに、魅力半減でした。

「たかがテレビ、されどテレビ」と感じたひとコマでした。



♪♪ヘルパーステーションやわらぎだより♪♪

『夏を快適に過ごす食生活』

1. ビタミンB1で疲れをためない

ビタミンB1は、体や頭を働かせるエネルギーをつくり出すのに欠かせないほか、疲れの原因になる乳酸をつくりにくくします。気温が上がると消耗されやすいという報告もあるので、夏は特に不足しないように摂りたいものです。

・ ビタミンB1を含む食品例

豚肉、うなぎ、レバー、大豆、大豆製品、たらこ、玄米ごはん、全粒粉パン

☆ 朝食なら、玄米ごはんに納豆やたらこ、昼食や夕食にうなぎの蒲焼やレバー、豚肉料理を組み合わせれば十分に補えます。

2. 夏野菜でビタミン・ミネラル補充

汗をかくと水分だけでなく、ビタミンCやB群、カリウム、マグネシウム、カルシウム、鉄などのミネラルも失われます。

・ ビタミンCとカリウムを含む食品

トマト、かぼちゃ、ゴーヤ、ししとう、ピーマン、モロヘイヤ

☆ トマトやなす、ゴーヤ、きゅうりなどのうり科の野菜は、東洋医学では体を冷やす作用があり、暑さを体の中から冷やすと考えられます。暑いときは冷やしトマトやきゅうりの酢の物を。ただし、冷房などで冷えやすい人は、焼きなすやピーマンのソテー、ゴーヤチャンプルーなど加熱した料理で。

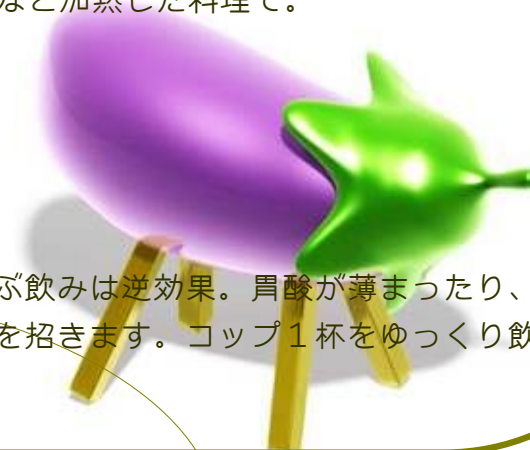
3. 適度な水分補給を

① 毎食、水や茶を飲む

② 外出前には水分を摂る

③ 汗をかいたらすぐに水分を補う

この3つは鉄則ですが、冷たい飲み物のがぶ飲みは逆効果。胃酸が薄まったり、胃が冷えてしまい消化吸収能力の低下、食欲不振を招きます。コップ1杯をゆっくり飲むようにしましょう。



♪♪デイケアだより♪♪

7月の終わりに、ご利用者の皆さんとやわらぎから北に100m位の位置にある海岸近くの公園まで散歩に出かけました。

今年は暑い日が続き、なかなか外を散歩する機会も少なかったですが、その日はとてもよい散歩日和でした。景色もよく、皆さん海を眺められたり潮風にあたりながら談笑され、とても楽しいひとときとなりました。



♪♪サービスプランやわらぎだより♪♪

今回からは「生活する環境を整える」として介護保険サービスの情報を発信していきたいと思います。

＜その1：福祉用具をレンタルする＞

レンタル出来る品目は特定されており、以下の12品目です。

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| ①車椅子★ | ⑦手すり（工事をとみなわないもの） |
| ②車椅子付属品（クッション）★ | ⑧スロープ（工事をとみなわないもの） |
| ③特殊寝台（ベッド）★ | ⑨歩行器 |
| ④特殊寝台付属品（サイドレール等）★ | ⑩歩行補助杖 |
| ⑤床ずれ防止用具★ | ⑪認知症老人徘徊感知機器★ |
| ⑥体位変換器★ | ⑫移動用リフト★（入浴用・階段移動用・
段差解消機） |

★印のものについては、原則として要支援1.2、要介護1の方は利用出来ません。（但し、例外もありますのでケアマネジャーに相談下さい）購入を希望される方もいらっしゃいますが、レンタルを利用する事で定期的なメンテナンスを受ける事も出来ますし、ご利用者様のお体の状態の変化に応じてその都度用具を変更出来るのが利点です。

＜その2：福祉用具を購入する＞

要介護認定で認定を受けた方には特定福祉用具購入として、1割の負担金で用具を購入する事が出来ます。（米予市は年間10万円まで1割の負担金で購入可）しかし、これも購入できる品目が決まっており、指定を受けた業者からの購入が条件です。

①腰掛便座②特殊尿器③入浴補助用具④簡易浴槽⑤移動用リフトのつり具が対象です。

これ以外のもの、例えばシルバーカー、杖、リハビリシューズなどは助成の対象にはなりませんので注意して下さい。ホームセンターや通信販売でも、介護用品コーナーで気軽に購入出来ますが、事前に指定を受けた業者かどうかを確認する事をお勧めします。助成を利用する事で経済的な負担を掛けないですみますし、体に合った福祉用具を使用する事は生活をより快適に安楽にしてくれます。

※なお「サービスプランやわらぎ」では、福祉用具専門相談員や理学療法士など専門のスタッフと連携しながら、御本人様にとってより良い福祉用具を提供しております。お気軽にご相談下さい。



♪♪栄養部だよリ♪♪

『高齢者と水分補給』

「高齢者はこまめに水分補給するように！」とよく言われますが、それは何故なのでしょう？順を追って見ていきましょう。

加齢と共に大きく三つの変化が起こります。

- ①水分を蓄えるための筋肉が減少し、体内の水分量が少なくなる
- ②水分調節において重要な腎臓の機能が低下、老廃物を排出するための尿量が多くなる
- ③体の感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくく、水分が必要でも本人が気づかないのどが渇いた時には既に脱水症状というケースもあります。

悪化すると意識レベルが低下し、昏睡状態、さらには死に至ることもあります。

脱水状態にならない為には定期的に水分を摂る必要があります。

水分補給の際には以下の点にご注意ください。

一般的に高齢者は、食事から摂取できるもの以外に、1000～1500ml 必要だと言われています。ただし、体調や環境の変化によっては、より多くの水分補給が必要となります。特に、発熱時・下痢・嘔吐をしたときは要注意です。

水分補給のコツとしては、高齢者は自分で喉の渇きを感じにくいため、進んで水分摂取しようとしません。また、失禁等の排泄面が心配で水分補給を嫌がる方もいます。そんな方に無理やり水分補給を促しても嫌がってしまいます。根気強く、「こまめな水分補給」「排泄面で精神的にも十分なケア」などが重要です。



医療法人同愛会

はあとふる・ねっとわーく

■ 介護老人保健施設やわらぎ

TEL (0859) 31-1000

FAX (0859) 31-1003

■ デイケアやわらぎ

TEL (0859) 31-0150

■ ヘルパーステーションやわらぎ

TEL (0859) 31-1025

■ サービスプランやわらぎ

TEL (0859) 31-1002

1日おためし体験についてのお知らせ

デイケアやわらぎでは毎週月曜日から金曜日(祝・祭日除く)の9:30~15:30迄の時間でおためし体験を受け付けております。

対象者…要支援・要介護認定を受けられた方

内 容…健康チェック・レクリエーション
グループ活動(体操・脳活性・工作)

【見学】入浴・個別リハビリ・施設内案内

費用…昼食(おやつ代込み)600円

ご家族同伴・送迎(車イスでも可)も承っております
のでお気軽にお申し込みください。

問い合わせ (担当 判田)

♪♪リハビリ室だより♪♪

なにげなく毎日を過ごしていると『しまった。忘れてた〜。』ということがよくあります。人の名前を思い出せなかったり、何をしようとしたのか忘れてしまったりする物忘れは日常的に起こります。皆さんもありますよね？この物忘れは精神的ストレス、栄養バランスの乱れた食生活や過労、寝不足で、集中力が低下して多くなります。心身に疲れが溜まっているサインですから、十分な休息をとることが大切です。また物忘れの悪化は認知症にもつながりますので以下を参考にして認知症の予防や進行の抑制を行ってみてください。

①頭の体操：鉛筆をもって読み書き、計算などを継続的に行う。

②作業療法（アクティビティ）：クラフト細工、切り絵、ちぎり絵、折り紙、ぬり絵、刺し子、ハンガー細工、おりもの、編み物などを行う。

③運動：好きなものでよく、散歩だけするのではなくて体操をいれたりし、30分以上半年以上続けて行う方がよい。

その他にもまだまだありますが省略させていただきます。

単調な生活では脳の働きが衰えやすいので物忘れしやすい。1人で黙々とするのは頭の刺激になりにくく相手がいる活動の方がよい（マージャン、オセロ、楽器演奏、ダンスなど）。結婚して子供がいて1週間に1回以上会う、孫の予守をする、知人がいるなどいかに人との交流があるかも大切です。一人で過ごすことが多ければサークル、公民館活動などに参加したり、デイ利用したりして交流する機会を作るとよいなどともいわれています。

日常生活に支障が出るほどの物忘れが起こり、認知症が疑われるときは受診をお勧めします。



今後の行事予定

- 9月5日 和風喫茶
- 9月17日 敬老会
- 9月30日 手作りおやつ（おはぎ）
- 10月12日 運動会
- 10月17日 ミックスジュース大会
- 10月下旬 秋の遠足

編集後記

立秋とは名ばかりで、暑い日が続く毎日ですが、体調を整えて食欲の秋を満喫したいと思っております。

食欲を満たせば、結果は目に見えていますが…まあ、食欲があることは健康な証拠ともいえますし…では、次号！

しおかぜだより 18号（2011年夏号）
2011.8 発行

医療法人同愛会

介護老人保健施設やわらぎ

683-0801 鳥取県米子市新開 4-11-13

TEL (0859)31-1000

FAX (0859)31-1003

H P <http://www.douaikai.net/>

E-mail yawaragi@douaikai.net

以下の QR コードから携帯でもご覧頂けます。

