



しおかぜだより



新年のごあいさつ

介護老人保健施設やわらぎ 施設長 大原 務



新年あけましておめでとうございます。

ご利用者様、ご家族の方々、地域の皆様並びに関係機関の皆様の多大なるご支援、ご協力をいただき、本年も無事新年を迎えることができましたことを感謝申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、医療・介護報酬のダブル改正や第5期介護保険事業計画が策定され、いわゆる2025年に向けての「地域包括ケアシステム」の確立に向け医療、介護サービスは大きく舵が切られた年でありました。やわらぎは同計画に照らし合わせ、立ち位置をより明確にして、機能充実を図り、拡張していくことが今後の目標であると考えます。

今年は巳年であり、私も何回目かの年男となりました。蛇は脱皮を繰り返すことから、再生や新たな出発といった意味があるそうです。昨年より一段と「進歩」できるようになりたいと思います。施設においては職員一人一人が専門職として、より良いサービスを提供できるように、常に知識・技術を研鑽し続け、利用者さんが楽しみと安らぎのある生活が実現できるよう、さらなるサービスの質の向上に取り組みながら、安心・安全なサービスを提供し、進化した施設を目指していきたいと思っております。

末筆ながら、皆様の2013年におけるご多幸とご健康を祈念し、新年の挨拶とさせていただきます。

介護老人保健施設やわらぎ 看護師長 宅野 安子



新年あけましておめでとうございます。

昨年は大変お世話になりありがとうございました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年四月に介護保険法の改正があり、介護老人保健施設の役割を再確認いたしました。

その中で在宅復帰とターミナルケア等の重度利用者への対応を更に強める必要性を感じました。

今後、他職種協働、連携を深めながらご利用者様一人一人の目標を明確にし、ご利用者様、ご家族様に満足していただけるケアを目指して参りたいと思っております。

そして、やわらぎには開設以来、私自身がとても気に入っている『こころやわらぐ場所がここにあります』というテーマがあります。この言葉を常に念頭に置き、ご利用者様の看護・介護を心がけて参りました。これからも変わらず、テーマに沿った支援を続けて参りたいと思っております。

今年は蛇年です。蛇年は金運アップ、そして新しい事へ挑戦するのにとても良い年といわれています。現状に甘んじることなく、何事にも挑戦する気持ちを持ち続け邁進して参ります。

これからも皆様方の温かいご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

～やわらぎ新年会～

1月19日にやわらぎ新年会を開催しました。

当日は天候にも恵まれ、多数の来賓の方々、ご家族様にご出席していただきました。

始めにやわらぎ新人職員によるダンスやジャグリングが披露されました。

緊張のためかミスもありましたが、ご利用者様に声を掛けていただき最後までスムーズに行うことができました。本番を前に一生懸命練習した成果が発揮でき、ご利用者様ご家族様も満足していただけたと思います。



今年はゲストに「淀江キッズクラブ」の皆様と鳥取県立米子白鳳高等学校郷土芸能部の皆様をお迎えし盛大に行われました。



始めに「淀江キッズクラブ」の子供たちによるダンスが披露されました。明るい曲に合わせて、元気いっぱい踊ってくれました。

一生懸命子供たちが踊りをする姿に、ご利用者様も拍手喝采でした。

次に白鳳高校の皆様による銭太鼓・傘踊り・壁塗り踊りを披露していただきました。

普段見る事のない演芸を高校生とは思えない大人顔負けの淀江さんご節や踊りのパフォーマンスに穏やかなムードに包まれ大変盛り上がりました。



そして皆様お待ちかねの昼食となりました。

ご家族様、ご利用者様と一緒に食べる松華堂弁当はおいしく感じられたことでしょう。

笑顔があふれ楽しく過ごした新年会はお開きとなりました。



♪♪デイケアだより♪♪



① 居宅訪問指導・栄養相談について

デイケアでは、昨年の介護報酬の改定以降、新たにご利用いただくご利用者様の居宅を開始後1ヶ月以内に担当の理学療法士・作業療法士と訪問させていただくようにいたしました。

訪問では、居宅における日常生活の状況や家屋の環境を確認させていただいた上で、居宅での日常生活能力の維持・向上に繋がられるようなリハビリテーションの提供に取り組んでおります。

新規利用者様以外でも、現在ご利用中の皆様で自宅での生活でお困りになっておられることや、不安に思っておられることがございましたら、お気軽にご相談ください。

また、お食事（栄養）に関してもお困りになっておられること等もございましたらお気軽にご相談ください。

担当の管理栄養士による栄養相談を随時実施いたします。



② 短時間利用について

デイケアでは、新たに短時間利用の方の受け入れを開始いたしました。



1時間～2時間・2時間～3時間・3時間～4時間とそれぞれ、皆様のライフスタイルに合わせてご利用いただけるようにいたします。病院から退院後の方、長時間の外出が困難な方、リハビリのみご希望の方などご相談ください。随時、お試し体験も行っております。ご希望があれば食事・入浴・送迎も要相談にてご利用いただけます。

今後もデイケアやわらぎでは、チームで一丸となり皆様のよりよい在宅生活を応援させていただきたいと思っておりますので、ご意見・ご要望やご相談がございましたら、お気軽にお問い合わせいただきますようお願いいたします。

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）

♪♪ヘルパーステーションやわらぎ♪♪

節分（邪をはらい、福を願う豆まき）

節分「鬼」を徹底分析！

架空の生き物、鬼については様々な説があります。邪気を意味する中国の「陰（おん）」が「おに」となったという説も。昔から目に見えない恐ろしいこと、病気や飢餓、災害などは鬼の仕業とされ、日本の昔話にもたくさん登場していますね。そこで鬼のことについていろいろと調べてみました。

鬼は牛（丑）の角ととら（寅）のきばを持ちます。十二支での「丑」は、陰陽では陰をさします。さらに、鬼が出入りする方角は北東で、これは十二支にあてはめると丑寅の方角になります。そのため、牛ととらでまとめているのだそうです。この丑寅の方角は「鬼門」と呼ばれています。そして鬼の履いているパンツは、ヒョウではなくとら（寅）柄。こちらも、角やきばと同様、丑寅を意識してコーディネートされているようです。

昔から、季節の変わり目や年度の移り変わりなど、節目の時期には邪気が入りやすいと考えられていました。鬼は、いわば邪気の象徴。そこで、邪気（鬼）に豆をぶつけて追い払い、福を招き無事を祈る行事が節分の豆まきになったと言われています。

鬼が住むといわれる北東、すなわち丑寅の鬼門の方角から鬼たちはやってくると言われています。

また先ほどから鬼のキーワードになっている「丑寅」は時刻にあてはめると真夜中にあたります。だから、豆まきは夜に行うのがよいとされているのですね。



♪♪サービスプランやわらぎだより♪♪

今回は冬場に起こる「かくれ脱水」についてご紹介したいと思います。

●脱水とは体内の水分が少なくなっている状態です。

夏に生じるイメージが強いですが、実は冬にも多く見られています。

原因としては、インフルエンザ等の感染症での、下痢、嘔吐、発汗や高齢者では生活環境が原因となることが多いのが特徴です。

厚着や暖房器具による過剰に暖めたための発汗や、トイレに行きたくないから水分を控える。このように過ごすことでゆっくりと脱水が進行してまいります。

特に高齢者は体内水分量が少なくなってきたり、喉の渇きを覚えにくく脱水を起こしやすいのです。

次のようなサインに注意して、早めに気づき水分摂取を増やすことが解決できます。

- ・ 口の中や舌が乾く、粘りつく
- ・ 皮膚が乾く、弾力がない
- ・ 尿量の減少、尿の色が濃い
- ・ 活気がない、だるそう
- ・ 食欲がない、疲れやすい
- ・ 力が抜ける、立ちくらみが起こる

冬場の脱水は、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めます。室温を適度に保ち、こまめな水分摂取を心がけましょう。



♪♪栄養だより♪♪



冬の食中毒について

食中毒と言えば、夏のイメージがありますが、例年冬の時期を中心にノロウイルスによる食中毒が猛威をふるっています。ノロウイルスとはどういうものを理解し、予防対策を徹底するとともに、万一感染した場合の対処方法について事前に知っておくことで、ノロウイルス食中毒や感染症の拡大を防止しましょう。

ノロウイルスは人の腸管内で増殖するウイルスで、ノロウイルスによる食中毒は一年を通じて発生していますが、特に冬季に多発する傾向があります。人から人へ感染する感染症としても問題となっており、特に集団生活をおくる学校、福祉施設、病院等で集団感染が発生することがあります。

ノロウイルスの感染ルートとしましては以下の通りです。

- ①ノロウイルスに感染した人が手洗い不十分等のまま取扱って汚染された食品を食べたとき。
- ②ノロウイルスに汚染されていた二枚貝を、生や、十分に加熱調理しないで食べたとき。
- ③ノロウイルスに感染した人の便やおう吐物から、人の手などを介して感染したとき。

ノロウイルスの症状としましては、下痢・吐き気・おう吐・腹痛・発熱（39℃以下）などです。通常は1～3日で回復しますが、おう吐や下痢が続いた場合は脱水症状になることもありますので、早めに医療機関で受診しましょう。



ノロウイルス予防法として以下のものがあります。

- ①手洗いが一番の予防法です。
- ②この季節におう吐や下痢があった場合は、ノロウイルスによる感染を疑い、おう吐物やふん便を処理する際は、ビニール手袋やマスクを着用しましょう。
消毒剤（市販の漂白剤で十分です）を使用する際は、換気もしっかりと行いましょう。
- ③下痢やおう吐などの症状があるときは、調理を控えましょう。
- ④食品は、85℃・1分以上で、十分に加熱してから食べるようにしましょう。

介護教室のご案内

以下の日程で介護教室を予定しておりますので皆様お誘いあわせの上、ご参加くださいますようお願いいたします。

日時：平成25年3月2日（土） 13：30～15：00

場所：やわらぎ1階会議室

内容：①食事介助 ゼリーにて実施

②移乗介助 車椅子からベッド・床から車椅子・重い方の介助

③オムツ交換 装着方法・体交手順・尿取りパット使用方法



～リハビリ室より～

リハビリ室にやわらぎのご利用者様の絵や写真が掲示してある場所があります。
このうち、2名のデイケア利用者様の絵や写真についてご紹介します。

デイケアに通所されている男性の方 A さんは、やわらぎ
デイケアに通われてから絵と出会い、同じデイケアを利用
されている方の顔を、A さんがご自分で描かれ、完成
した絵をリハビリ室に飾っています。



また、デイケアを利用されている別の男性 B さんは、もともと写真が好きで自分も昔に
撮った好きな写真を飾ってみようと思い持ってこられ、飾らせていただいています。
このように、リハビリ室に展示している絵や写真などをご利用者様が実際に見て「私も
何か作って展示してみようかな」とご利用者様が、主体的に創作活動・趣味的な活動を行
ってみようと思ちになったり、リハビリ運動の間にご利用者様の作品を見て楽しんで
もらえたらと思います。

♪ 新 人 紹 介 ♪

やわらぎ新メンバーになりました。よろしくお願ひします。

氏 名 : 古志 政己

部署名 : 入所介護部

趣 味 : ドライブ・音楽鑑賞

コメント: 今までに学んできた事を活かし、1日でも早く慣れるように頑張ります。



今後の行事予定

2月14日(木): バレンタインクッキー
作り

3月3日(月): 雛祭り

3月13日(水): マシュマロサンド作り

編集後記

つつがなく新しい年をお迎えのこととお
慶び申し上げます。

立春を過ぎると暦の上では春となるので
すが、二月三月とまだまだ寒い日は続き
ますので皆様も体調管理には十分お気
をつけ下さい。(S)

しおかぜだより 24号

(2013年1月号) 2013.1 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

HP <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。

