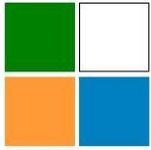


しおかぜだより



～敬老会を開催しました～



9月20日（土）に「やわらぎ敬老会」を開催致しました。

今年も、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様と総勢 110 名の多数の皆様にご参加頂き、皆さんと一緒に利用者様の長寿と健康をお祝い致しました。今年は 11 名（男性 2 名・女性 9 名）の方が米寿を迎えられ、赤い祝い着を身にまとった利用者様お一人お一人に、花束が贈られました。利用者様の「嬉しいです。皆さん本当にありがとう」の言葉に、会場は大きな拍手で包まれました。



その後は、ゲストとしてお招きした夜見芸能一座様に、花傘踊りや皿回しなどの芸を披露して頂きました。

迫力ある歌や踊りに会場からは大きな歓声が沸き起こりました。

また、御家族様が飛び入りで皿回しにチャレンジされた際には、会場からは沢山の声援や大きな拍手が送られました。

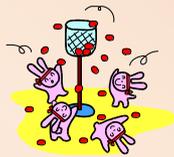


敬老会終了後の昼食会には、季節の食材をふんだんに使った『お祝い膳』が振る舞われ、御利用者様とご家族様とで楽しく談笑されながら召し上がっておられました。

今年も皆様のお陰をもちまして、盛大な敬老会を行う事ができました。

来年も皆様に喜んでいただける敬老会を企画し開催したいと思っております。





～運動会を行いました～



10月10日（金）にはやわらぎ大運動会を開催しました。

例年は赤・白・青・黄組とチームに分かれて数名ずつの代表選手が戦っていましたが、今年は多くの方に競技に出て楽しんで頂く為に、パン食い競争と玉入れの2種目に競技をしぼり、その分、時間を多く取り全員参加の運動会を企画致しました。パン食い競争は、職員が寄り添い移動しましたが、中にはパンめがけて突進され、勢い余って頭をぶつけてしまわれる利用者様もおられるなど会場は笑いの渦となりました。



玉入れ合戦は終了の笛が鳴っても玉が飛び交う大熱戦となり、勝ったチームは万歳三唱で勝利を祝いましたが、各チーム共、皆様嬉しそうな表情をしておられました。最後は職員対抗の綱引きを行い、力自慢の職員達が紅白に別れ、真剣勝負となりました。職員2名が転んで引きずられる場面もあるなど、今年は大笑いの運動会となりました。一汗かいた後は、パン食い競争で勝ち取った手の平サイズの可愛いらしいアンパンでお茶を頂くなど、皆様大満足のご様子でした。



～魚釣りに行きました～



今年2度目の魚釣りを、10月16日（木）青空の下、皆生漁港にて利用者様6名、家族様3名、職員10名で行いました。春に行った際には、1匹しか釣れませんでした。今回は6匹釣れ「前より釣れた」「楽しかったなあ」「またしたい」とイキイキとお話されていました。また、デイケア利用者の家族様は「久しぶりに家族で釣りが出来てよかった。釣った魚を一緒に食べます」と喜んでおられました。今後も施設行事の一環として、釣りに興味のある方や生きがいとされている方に参加していただけるよう企画していきたいと思っております。





～全国大会で優秀賞を受賞しました～



10月18日(土)に米子コンベンションセンターにて『第5回オールジャパンケアコンテスト』が開催されました。このコンテストは、介護の質の向上を目指し介護職員が技能を披露する場であり、「認知症」「食事」「入浴」「排泄」「看取り」「口腔ケア」の6部門に分かれ、その場面に応じた介護を実践し評価されます。今年も全国から119名の参加者が集まりました。当施設からは、介護福祉士の角 早紀(すみ さき)さんが参加し「看取り」部門で実技を行いました。その結果、見事「優秀賞」を受賞する事ができました。

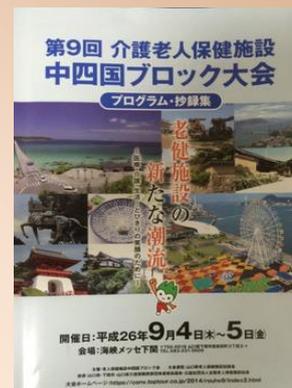
実技後のインタビューでは「緊張しましたが、日頃のケアを思い出し、落ち着いて行う事ができました」と語り、その表情は自信に満ち溢れていました。今後も、利用者様お一人お一人に寄り添ったケアを職員全員が提供できるように取り組んで参ります。



～老健大会に参加しました～



この度、9月4日～9月5日の二日間に渡り、山口県下関市にて行われた「第9回 介護老人保健施設 中四国ブロック大会」に参加して参りました。この老健大会とは、中四国ブロックの介護老人保健施設の職員が、日頃の研究成果を発表して情報共有する場でもあり、今年も83事例の演題発表がありました。やわらぎからは、「統一した排泄ケアの取り組み」と「魚釣りがしたい…その思いを家族・チームで実現」の2事例を発表致しました。発表後の質疑応答では、他施設からの貴重な意見を頂戴し、認知症ケアや支援のあり方について沢山の意見交換をする事が出来ました。今後も老人保健施設の役割を再認識し、在宅復帰を念頭に置いたケアの提供に職員一同努めて参ります。





～サービスプランだより～



秋は食欲の秋、読書の秋など何かを始めるにはとてもいい季節です。厚生労働省からも毎日をアクティブに暮らす『アクティブガイド～健康づくりのための身体活動指針～』が発表されています。

◇『+10（プラステン）で健康寿命（※1）を延ばしましょう！』

普段から元気にからだを動かすことで糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモ（※2）・うつ・認知症などになるリスクを下げることが出来ます。今より 10 分多くからだを動かすだけで健康寿命を延ばせるそうです。

皆様も、散歩・ラジオ体操・庭の手入れ・階段を使う・歩幅を広くする・・・など、身近な事から始めてみませんか？

※1「健康寿命」とは？

健康日本 21（第二次）では「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？

骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで自立した生活が出来なくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



～ヘルパーステーションだより～



風邪やインフルエンザが気になる季節となりました。

予防接種はもちろんのこと、きちんとした食事、たっぷりの睡眠などの規則正しい生活を心がけたいものです。

さて、今月 23 日は「勤労感謝の日」ですが、昔は『新嘗祭』（にいなめさい）という収穫を祝う日でした。

天皇がその年の新穀を神に祭り、それを食べることで収穫に感謝し、翌年の豊作を祈ります。新嘗の『新』は新穀を、『嘗』は食べ物を整えてもてなすという意味があるそうです。現在も宮中や伊勢神宮でとり行われています。その新嘗祭でお供えされる新穀は「五穀」（米・麦・粟・豆・きびまたはひえ）です。

ちなみに、五穀米は、白米より栄養価が高く食感はモチモチ。噛めば噛むほど味が出ます。しっかりと噛んで食べることで満腹感もあり、ダイエット効果にも繋がります。また、食物繊維も豊富なので便秘解消にも良さそうです。スーパーで手頃に購入できる五穀米を、この秋の新米に混ぜていただくのもいいかもしれませんね。





～リハビリ日より～



<干し柿作りについて>

今年は豊作ということで2名の職員から大量の柿を頂いたので、吊るし柿をすることに致しました。作成中、どんどん利用者様が集まってこれ「これぐらいはするよー」「昔は手が痛くなるほど柿を剥いたなあ」「数十年ぶりだなあ」と口にしながら作業を進めておられました。あっという間に皮を剥くことが出来、去年よりもたくさんの柿を無事に干す事が出来ました。出来上がりがとても楽しみです♪



<編み物について>

寒くなり、毛糸の服を着る時期がやってきました。編み物が大好きで自宅で暇さえあればしていたと話す利用者様。入所してすぐは、身体の痛みから「体が痛くて編み物はもう出来ませんね」と話しておられましたが、現在では毎日編み物に取り組まれています。本を見ては模様を研究され、この時期にぴったりなひざ掛けが完成しました。私も実際にかけてみるととても暖かくほっこりした気持ちになりました♪



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（車椅子でも可）も承っておりますので気軽にお申し込みください。

問い合わせ（担当：判田）



～栄養部だより～



「低栄養」とは、健康な毎日を送る上での栄養が著しく足りない状態のことをいい、特にエネルギーとたんぱく質が不足している状態のことを言います。

最近、体重が急激に減少していたり、食事がおいしいと感じられない方は注意が必要です。

高齢者は咀嚼・嚥下機能の低下や主食中心や粗食といった若い頃からの食生活、活動性の低下や食欲不振などにより低栄養になりやすいといわれています。

低栄養状態が続くと、筋力や体力、免疫力の低下が起こり、運動能力や気力が低下し、転倒、骨折、認知症を誘発することもあり、長期入院や寝たきりのきっかけになることがあります。

毎日の健康の為に、次のポイントに気をつけて食事摂取しましょう。

【ポイント】

- ① 1日3食きちんと食べましょう
- ② 主食+主菜+副菜をそろえるようにしましょう
- ③ 肉・魚・卵・大豆製品などの良質なタンパク質源を毎日摂取しましょう
- ④ 食事の時間が楽しくなるような雰囲気作りをしましょう
- ⑤ 食べられないときには、食べたいときに少しずつでも食べるようにしましょう

どうしても食事だけで必要な栄養素を摂ることが難しい時には、少量でエネルギーやタンパク質を補うことができる栄養補助食品を上手に活用する事も一つの方法です。

今後の行事予定

- 11月6～7日 紅葉ドライブ（入所）
- 11月4～10日 紅葉ドライブ（デイケア）
- 11月14日 手作りおやつ
- 11月27日 洋風喫茶
- 12月初旬 クリスマス交流会（予定）

編集後記

朝晩、寒くなって参りましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

私は、扁桃腺を摘出してから風邪を引く事もなく、毎日絶好調でございます。

20周年記念誌も順調に作成中ですので、皆様お楽しみに～♪

しおかぜだより 31号（2014年 秋号）
2014.11月発行

【初回発行日】1996年8月

特定医療法人財団同愛会

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。

