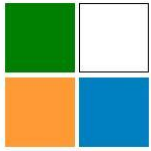


しおかぜだより



～敬老会を開催しました～



9月26日(土)に「やわらぎ敬老会」を開催致しました。

今年も利用者様を始め、ご家族様や来賓の皆様、総勢 130 名の方々に出席していただき、利用者様の長寿と健康をお祝い致しました。今年は米寿を迎えられた方が 4 名、白寿の方が 1 名おられ、当施設よりお祝いの花かごを贈らせていただきました。赤と白の祝い着を身にまとわれた利用者様からは喜びと感謝の言葉が聞かれ、会場からは大きな拍手が送られました。



その後、ゲストによるフルートや大正琴の演奏が披露されました。懐かしい曲が演奏されると、利用者様も自然と歌を口ずさんだり、手拍子をされ楽しんでおられました。最後は唱歌『ふるさと』をフルートと大正琴の合同演奏に参加者全員で合唱し、会場は温かい雰囲気になりました。



会終了後には、やわらぎ特製『お祝い膳』が振る舞われ、利用者様も色鮮やかな食事に「綺麗だね」「おいしい」と召し上がられておられました。

最後になりましたが、今年もたくさんの方々に出席していただき、有難うございました。利用者の方々が笑顔で敬老の日を迎えられた事を、心より御慶び申し上げます。





鶴原施設長のお役にたてば情報



～第3回～

冬季に多い高齢者の入浴中の突然死について

東京都健康長寿医療センターの高橋医師らは、2011年の1年間に全国47都道府県の消防署が救急対応した症例を検討。65歳以上の高齢者約1万人が浴室にて心肺停止（CPA）で発見されたと報告。今回報告されたCPA症例の年齢分布は65～104歳で平均年齢80歳。CPA件数は74歳以下では男性が多く、80歳以上では女性が多かった。

月別のCPA件数は冬季に多く夏季に少ない傾向にあり、最も多い1月が1,759件と、最も少ない8月の165件の間に10.7倍の開きがあった。

1万人当たりのCPA発生件数を都道府県別にみると、上位3県は香川、兵庫、東京。下位3県は山梨、北海道、沖縄であった。北海道と沖縄は他の県と比べ明らかに発生頻度が低かった。従来、入浴中にCPAに陥る原因として冬季の低温が指摘されてきたが、年間平均気温が10℃未満で冬季の気温が最も低い北海道と、そのまったく逆な沖縄県（平均気温20℃以上）で発生率が近似であることより、外気温の低さだけが引き金になるのではないことが示唆される。すなわち外気温は低くても住宅内の環境が適温に保たれていれば、入浴中にCPA状態に陥ることや、突然死を予防できると推測された。2012年1月の各県の住宅内の温度を調査した結果をみると1位が北海道の20.7℃で2位が沖縄の20.4℃であり高橋医師の推測が強く支持された。

以上の結果を踏まえ、高齢者は自立神経の異常が起こりやすく入浴中に急激に血圧が下がり意識障害、失神におちいりCPAにいたる。そこで冬季には浴室と脱衣室は18℃以上に保ち、湯温度は41℃以下にすることが勧められると結論づけている。

これからの冬場に向かって皆様参考に見てみてください。

注:都道府県別高齢者1万人当たりのCPA発生件数

上位1位	香川県 7.16件
2位	兵庫県 6.45件
3位	東京都と滋賀県 5.83件
下位45位	山梨県 2.54件
46位	北海道 2.03件
47位	沖縄県 1.78件
ちなみに鳥取県は	17位 4.9件





～秋の遠足 in 花回廊～



10月6日さわやかな秋晴れの中、デイケアは利用者様と一緒に花回廊に出掛けました。やわらぎ特製のお弁当を持っての遠足は数年ぶりです。広い園内を2つのグループに分かれて散策しました。大山を背景に広がるサルビアのじゅうたんやコスモス、バラといった美しい花々にうっとりとし、色づき始めた山々に季節の移り変わりを感じる事が出来ました。

昼食はピクニックコーナーでお弁当。屋外で食事をする機会は滅多にないので会話も弾み、いつもの何倍も美味しく感じました。

自由時間にはドーム内で休憩しソフトクリームを食べたり、特産センターで花などのお土産を買われたりと、皆さん思い思いに楽しいひと時を過ごされました。



～いきいきサロンを開催しました～



9月9日(水)に福米西公民館で「いきいきサロン」を開催しました。

当日は台風の影響であいにくの雨でしたが、足元の悪い中、多くの地域の方々に参加していただきました。

チーム戦での運動レクリエーションや、漢字当てはめクイズ、リズム体操を行い、終始笑い声と歓声の絶えない時間を皆様と過ごす事が出来ました。運動レクリエーションでは、職員も一緒に参加させて頂き、大変盛り上がりました。参加者の方からも「こんなに笑ったり、体を動かしたりするのは久しぶり」と感想を頂きました。

次回も地域の皆様に楽しんで頂ける様、様々な企画を考えていきたいと思えます。



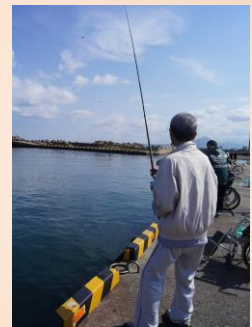
～リハビリ室だより～



ご利用様が初めてリハビリを行われる際には、「歩きたい」「手が良くなりたい」「身の回りの事が自分で出来るようになりたい」等、事前にご要望をお聞きいたしますが、スタッフは更にはその思いの先にある具体的な理想の生活スタイルをより具体的に伺うようにし、段階的に目標を決め、細かくリハビリメニューを設定していきます。

ゴルフの先生だった A さんは「たくさん歩けるようになって、仲間と一緒に趣味のグランドゴルフがしたい」、子どもにたくさん服を編んでいた B さんは「手が良くなって、楽しみでもあった編み物がもう一度出来るようになりたい」、料理が大好きな C さんは「身の回りの事が出来るようになって、孫と一緒に料理がしたい」等、想いは様々です。スタッフはそのお一人おひとりの思いを共有し、その人らしい生活が実現出来るよう支援していきます。

今回は、リハビリされておられる場面の一部ですがご紹介いたします。



～ヘルパーステーションだより～

秋の深まりと共に、野山を彩る紅葉のシーズンとなりました。一方で暦の上では冬を迎え、風邪やインフルエンザが気になる季節でもありますね。『冷え対策』をしっかりと取り入れ、まずは体の中から暖まらしましょう！

スパイスが効く！

にんにくやネギ、しょうが等スパイスとしてよく使われる食材には体温を上げる効果があります。どんどん料理に取り入れたいですね。

意外なところできのこにも同様の効果があるそうです。

旬の白菜、春菊、カキなどこの時季に美味しい『鍋料理』ならどっさり食べられますね！

足湯でホカホカ

血行が促進されて全身が温かくなります。

すぐ冷めるのでお湯は少しだけ熱めで。

夜、寝る前に足を温めるとぐっすり眠れます。

カイロで

ポケットに入れておくだけでホカホカ。

アウトドアはもちろん室内でも賢く活用！

肩や首を温めると効果がアップします。(肌にじかにつけないよう注意です)



～栄養部だより～



年齢を重ねると噛む力や飲み込む力は次第に弱くなってきます。硬い食べ物が食べにくくなって食事に時間がかかり、食事中にむせたり、食べ物が喉につかえやすくなったりしていませんか？

食べにくい食材とはどのようなものでしょうか？かまぼこやひき肉などは噛むと口の中でバラバラになり、かみにくく、なかなかひとかたまりにならない飲み込みにくい食材です。また、パンやカステラなど、水分が少なくパサパサしたものは、口の中で唾液と混じって粘性の高いかたまりになってしまうため飲みこみにくく、そのまま食することに適しません。餅や団子はもともと粘性が高く、咽頭に張りつきやすく、焼きノリやワカメなども同様に避けたいものです。ほかにもタコ、イカ、ゴボウなどのかたいもの、酢のものなど酸味の強いものもむせやすいので注意してください。

ではこういった食材を食べやすくするにはどのようにしたらよいのでしょうか？

ポイントは・・・

- ・口の中でバラバラになるものはとろみやつなぎになる食材を使うと飲み込みやすくなります。（例：すりおろした長いもやレンコン、つぶした絹豆腐、ねりごま、ピーナツバター、マヨネーズ等を加えて調理する）
- ・水分が少なくパサパサしたものは牛乳やスープなどにひたして食べやすくする。（例：パン粥）
- ・かたい食材は煮崩れるくらいに加熱し、舌と上あごでつぶせる位にやわらかくするか、食べやすいように一口大に切る。
- ・普通の餅や団子はかたいので白玉粉と同量の豆腐を加えてねることで粘りやべたつきをおさえたおいしい豆腐白玉ができあがります。
- ・酸味の強い酢の物はだし汁で酢を薄める。
- ・飲み込みを助けるために、片栗粉やコーンスターチ、ゼラチン、とろみ調整食品などを利用するなどがあります。



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）





～サービスプランだより～



今回は高額医療・高額介護合算療養費制度についてお話しします。介護保険と医療保険の自己負担が高額になった場合は、年間で合算して一定の限度額を超えた分が払い戻される制度があります（高額医療・高額介護合算制度）。同じ医療保険世帯で介護保険と医療保険の両方に自己負担があり、それぞれの負担軽減（介護保険は「高額介護サービス費」、医療保険は「高額療養費」）を適用後の自己負担を、年間（8月～翌年7月）で合算して、一定の限度額を超えたときは、市役所への申請により超えた分が後日支給されます。

高額医療・高額介護合算制度の負担限度額（年額/8月～翌年7月）

所得 (基礎控除の総所得 金額等)	70歳未満の人		所得区分	70～74歳の 人	後期高齢者医療 制度で医療を受 ける人
	平成26年8月～ 平成27年7月	平成27年8月～			
901万円超	176万円	212万円	現役並み 所得者	67万円	67万円
600万円超 901万円以下	135万円	141万円	一般	56万円	56万円
201万円超 600万円以下	67万円	67万円	低所得者Ⅱ	31万円	31万円
210万円以下	63万円	60万円	低所得者Ⅰ*	19万円	19万円
住民税非課税世帯	34万円	34万円			

*低所得者Ⅰ区分の世帯で介護保険サービスの利用者が複数いる場合は、限度額の適用方法が異なります。毎年7月31日時点で加入している医療保険の所得区分が適用されます。医療保険が異なる場合は合算できません。支給対象となる人は医療保険の窓口へ申請が必要です。

この他にも介護について気になる事やご不明な点がございましたら遠慮なくサービスプランやわらぎにお問い合わせ下さい。 TEL 0859-31-1002

今後の行事予定

- 11月4～10日 紅葉ドライブ（ディケア）
- 11月5～6日 紅葉ドライブ（入所）
- 11月13日 手作りおやつ（入所）
- 11月26日 作品展（12/2まで）
- 11月26日 洋風喫茶

編集後記

行楽、スポーツ、芸術、味覚とそれぞれに秋を楽しんでいることと思いますがやわらぎでも楽しい行事が目白押しです。これから年末にかけて寒さが厳しくなってきますが、皆様風邪などひかれません様、元気にお過ごし下さい。

しおかぜだより 35号（2015年 秋号）

2015.11月発行

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。



【初回発刊日】1996年8月