

介護老人保健施設やわらぎ

しおかぜだより

～2017年 新年のご挨拶～



やわらぎをご利用頂いています皆様、ご家族の皆様並びに日頃からやわらぎを温かく支援頂いています地域の皆様明けましておめでとうございます。

昨年中は大変お世話を頂きましたことをこの紙面をもってお礼を申し上げます。

やわらぎが大過なく年を越せたのも皆様のご支援のおかげと深く感謝いたしております。

昨年の暮れは鳥インフルエンザ感染で大変な12月でしたが2017年の十二干支は酉（とり）で、酉の由来は「果実が極限までに熟した状態」そこから物事が頂点まで極まった状態と言われています。酉年の人は、鋭い直観力と行動力抜群と言われています。積極的に前を向いて行動できる年、そして自然災害、人災の少ない年になればと願っています。

昨年は「地域包括ケアシステム」について触れてみましたが、今年は「高齢者医療の展望」について一般社団法人日本老年医学会理事長で大阪大学老年総合内科教授の楽木（らくぎ）先生の講演の一部に言葉を加え述べてみます。

A：「高齢化はポジティブなイメージを」 生活の質を低下させることなく社会参加を続けながら年を重ねる（アクティブ・エイジング）ことに、もっと前向きな姿勢を持つ必要がある。働ける人が働ける社会をつくることは年齢によらない。そのためには健康をどう維持するかが問われる。高齢者の定義変更が議論されています。昔の60歳台の健康度合いは、今の70歳台と同じくらいです。65歳～74歳の前期高齢者はまさにアクティブ・エイジングの真っただなかです。2025年にはこの方たちが後期高齢者に移るわけですがその間健康をいかに維持し、健康長寿を達成するかが重要になる。これは科学的な裏付けがないとなかなか難しい。そのために国も高齢者が増えてくるなかで医療、介護サービスレベルの標準化、社会保障施策については一生懸命取り組んでいるが、それだけでは日本の明るい未来はない。老化現象の解明や、健康寿命の延伸、超高齢化社会の技術革新がそのためには重要となる。

B：「フレイル対策は日本全体の課題」 フレイルとは要介護のような状態と健康な状態の間のことです。高度の機能障害の段階から健康な状態に戻すことは難しいが、フレイル（虚弱）な状態から指導管理し健康な状態に戻すことは可能であり、今後はメタボ健診のように高齢者を対象としたフレイル健診が制度化され全国的に浸透することが重要となる。

C：「今後医療は何をするのか」 治す医療から支える医療へと変えていかねばならない。医療を行っていることが、よいことをしていると医療者は思いがちだ。しかしそうではない。医療が出来る限界はつねにある。治せない場合はどうするか。臓器機能の回復ではなく、生活機能の維持、回復こそが高齢者に必要となる。そのためには医療界も福祉体制との連携が大事になる。認知症の課題は世界的課題として、世界中で認知症をどのように克服するかの研究が進んでいる。またワクチンの研究インフルエンザワクチンは皆に知られていますが、高血圧症、糖尿病、認知症、脂質異常症、網膜症などに有効なワクチン研究が進んでおり、年1回のワクチンで管理できる時代がやってくるか解りません。

やわらぎは、今年も皆様の尊厳を支える介護と医療に職員一同専念致します。皆様方のご健勝とご多幸をお祈りし新年の挨拶といたします。

施設長 鶴原 一郎



11月・12月・1月の日常

丸くするのが難しいね～

11月11日

おやつにみんなでたこ焼を作りました。(入所)



甘くて美味しい^^

11月15日

みんなで鈴カステラを作りました。(ユニット入所)



11月23～12月2日

作品展が開かれました。この日のために一年かけて用意した素敵な作品がたくさん並びました。



12月5日

皆生心正こども園の園児さんとクリスマス交流会を行いました。

可愛い姿に元気もらった！！



12月22日
床に傷が付かないように歩行器のカバーを作りました。
(リハビリ)



可愛くて歩きたくなります^^



12月28日
年越しの手打ちそばが振舞われました。

手打ちは美味しいです^^



1月10日
書初め！思い思いに今年の抱負を書きました。
(デイケア)

元気にがんばります！！



1月27日
安全運転研修会がありました。

危険予測が大事ですね



～新年会～

1月20日はご利用者様と一緒に新年会を開催致しました。
今年は、各テーブルを職員がアレンジした花ポットでセッティングし、
ご利用者様をお迎えいたしました。



今回はご利用者様へ日頃の感謝を込め、職員仮装による歌を披露させていただくことに致しました。
オープニングはやわらぎナンバーワンの歌唱力をもつ入所スタッフの
長谷さんによる「北酒場♪」。スーツ姿での登場に会場は沸き上がり、
ロック歌手ばりの振り付けで会場狭しと右へ左と駆け回り、汗だくの
熱唱となりましたが、皆様からはたくさんの声援を頂き大変好評でした。



続いての登場は「安子と伸二」。曲のイントロが流れると金屏風後ろからゆっくりと登場。真っ赤な
ドレスを身にまとったのは宅野看護師長、ぱっちり決まった正装姿の角介護主任、息もぴったりの
デュエットは、ムーディーな歌声で会場は魅了されました。



その後は「北国の春」をご利用者様と一緒に大合唱致しました。
最後は毎年恒例の新人紹介となり、入所スタッフの荒尾かな子さんが皆様にご挨拶をさせて頂きま
した。
初々しい21歳、元気はつらつ日々頑張っていますので皆様よろしくお願い致します。

会終了後は抹茶と和菓子を食べていただき、楽しいお茶会となりました。





～サーブらだより～



今回は、指体操について簡単にご紹介したいと思います。

手は、「外部の脳」「第2の脳」と呼ばれ、指先を動かせば脳にたくさんの刺激が伝わり血流がよくなり脳の活性化につながります。認知症予防やアンチエイジングの効果も期待できるようです。

主な指体操のやり方

- ① 両方の手を広げて、親指から順番に親指→人差し指→中指→薬指→小指と折り曲げていきます。
- ② 小指まで折り曲げたら、逆に小指から順番に元に戻して手を開きます。①のように指を折り曲げますが、右手と左手で1本ずつずらして指を折り曲げていきます。
- ③ 右手の親指を折り曲げたら、次は右手の人差し指と左手の親指が一緒になるように折り曲げていきます。
- ④ 小指まで折り曲げたら、逆に小指から順番に元に戻して手を開きます。右手が開き終わると左手の親指だけが折り曲がっています。

スムーズにできなくても、ゆっくりと正確に行うことが脳への刺激を高めるコツです。

準備もいらずどこでもできるので、是非試してみてくださいね。

睡眠や食事を十分にとりながら、指体操を取り入れて元気に冬を過ごしましょう。

介護について気になる事や、不明な点がございましたらサービスプランやわらぎまでお気軽にお問い合わせください。

連絡先 電話 (0859) 31-1002



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）



～ヘルパーだより～

2月3日は節分です。

♪元気に豆まきをして、春を呼び込みましょう♪

豆まきの手順

豆は、窓や扉を開けて、奥の部屋からまいていきます。

「鬼は外！」と2回豆をまいたら、すぐ窓を閉める。

鬼がこないようにしてから、「福は内！」と2回室内にまきます。

最後は玄関で終了です。これが一般的なまき方のようです。



豆のまき方



枡を手に、胸の高さに持ちます。右手で下からまくようにするのが正しいまき方だそうです。

「鬼役」は？

現在では、お父さんが鬼のお面をかぶって鬼役を担う姿が多いようですが、本来は一家の主である人物が豆まきの中心となって鬼をはらう行事とのこと。

たとえお父さんが鬼の役をやっても、お父さんをやっつけるのではなく、あくまで「鬼（邪気）」をやっつけて、家から追い出し、福を呼び込むのだということを心にとめておきたいですね。（笑）



行事予定

2月 9日	喫茶(洋風)
2月15日	手作りおやつ(通所)
3月13日	手作りおやつ(通所)

編集後記

あけましておめでとうございます。ノロウイルスやインフルエンザが流行っていますので皆様体にお気をつけ下さい。本年が皆様にとってより良い年となりますようにお祈りしております。

しおかぜだより 40号(2017年 冬号)

2017.2月発行

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。



【初回発行日】1996年8月