

社会医療法人同愛会 介護老人保健施設やわらぎ

しおかぜだより

2021年 夏
No. 57

こころ、やわらぐ場所がここにあります。



施設内のガーランド

Contents

- やわらぎイベント ▶ セタ・納涼祭
- リハビリ室だより
- お役立ち情報(栄養部)

- New Face
- お知らせ・ご案内

七夕会

7月7日は七夕。
やわらぎでは七夕会を行いました。



例年、近隣の保育園より園児の皆様をお招きし、施設全体で賑やかに交流会を開催してりましたが、今年はコロナウイルスの影響により、各フロアごとに少人数のグループで開催いたしました。当日は折り紙で作られた色とりどりの飾りや



思い思いの願いをこめた短冊を笹に結び、その後は七夕に因んだレクリエーションを行いました。ご利用者様からは「賑やかな笹になってよかった」「七夕の日に楽しい時間が過ごせた」と感想をいただき、夏の初めの楽しいひと時となりました。

★短冊にこめられた皆様の願いが届きますように★

やわらぎ夏のイベント

納涼祭

今年も夏のイベント「納涼祭」が各フロアにて開催されました。

提灯や紅白幕等で、夏祭りの雰囲気を感じていただきながら、縁日では、射的・輪投げ・的当て・魚釣り等、盛り沢山の催しが行なわれました。

また、コロナウイルスの影響もあり、少人数グループでの開催となりましたが、



デイルームのテレビやタブレットに映る花火やお祭りの映像を見て、皆様季節を感じながら楽しんでおられました。

ご利用者様より、「浴衣を何十年ぶりに着た」「浴衣涼しそう」「魚釣りが楽しかった」等、様々な感想が聞かれ、夏のよい思い出となりました。

▼鳥取県の食中毒発生状況
(令和2年度)

【事件数】 8件

【患者数】 56件

【原因物質】 アニサキス
カンピロバクター
サルモネラ菌
動物性自然毒

▼アニサキスについて

昨年度、事件数8件のうち4件の原因物質がアニサキスでした。

アニサキスとは、約2〜3cmで白色の少し太い糸状の寄生虫(線虫類)です。サバ・アジ・サンマ・カツオ・イワシ・サケ・イカなどの魚介類に寄生しています。



<写真>
サケに寄生する
アニサキス幼虫

▼アニサキス食中毒の特徴

*急性胃アニサキス症

アニサキス幼虫が寄生する生鮮魚介類を食べた後、数〜十数時間後に激しいみぞおちの痛み、吐き気、嘔吐が起きる。



*急性腸アニサキス症

アニサキス幼虫が寄生する生鮮魚介類を食べた後、十数時間以降に激しい下腹部の痛みが生じる。

▼アニサキス食中毒の予防方法

まずは鮮度を徹底！目視で確認！

◇新鮮な魚を選び、速やかに内蔵を取り除く

◇魚の内蔵を生で食べない

◇目視で確認してアニサキス幼虫を除去する

さらに、冷凍・加熱が有効！

◇冷凍する（-20℃で24時間以上）

◇加熱する（70℃以上、60℃なら1分）

※一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、醤油やわさびでは、アニサキス幼虫は死滅しません。しめ鯖やさしみも注意が必要です！

▼食中毒かなと思ったら

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除するための体の防御反応です。市販の下痢止め等をむやみに使用せず早めに医師の診断を受けましょう。

足のむくみ について

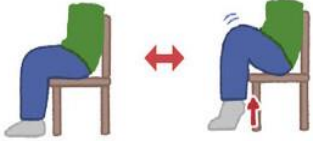
足がむくんでいる方をリハビリ時に時々みかけることがあります。

今日からできるむくみを予防する方法は、皮膚の下の組織に水分がたまらないように例えば弾性ストッキングと呼ばれる、ふくらはぎをギュッと締めつけるストッキングや、同じような特徴のある靴下を履くという方法が最も簡単です。

【足のむくみ予防体操】

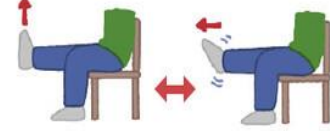
かかと上げ

5回2セット行う



足首の運動

4秒ずつを2セット行う



足を弾ませる運動

ジャンプするように10秒を2セット行う



足の指の運動

5回2セット行う



また、同じ姿勢を取り続けられないことも重要です。立ちっぱなしや寝たきりでは、重力の影響で下へ下へと水分が移動し、むくみにつながるのです。ときどき姿勢を変えるように意識しましょう。以上が簡単にできる予防方法ですが、もし急激な息切れや動悸、しびれなどの症状を伴うむくみの場合は何かしらの病気の可能性があります。その時には無理をせず、病院を受診してください。

運動のコツとしては、ゆっくり大きな範囲を動かすことです。狭い範囲で早く動かしても、筋肉のポンプ作用が小さくなるので、血流の改善につながりにくくなります。目的は筋肉を鍛えることではなく、血流を良くすることなので、ゆっくり大きく動かすようにしましょう。むくみは、さまざまな原因がありますが、共通していることは水分の流れが悪くなっていることです。筋肉を動かすことで筋肉がポンプのように働き、むくみの改善・予防につながります。無理のない範囲で毎日体操を行い、むくみを予防していきましょう。

1日おためし体験のお知らせ

デイケアでは毎週月～金曜日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。

※県内西部地区のコロナ発生状況により中止する場合があります。

- 対象者 ▶ 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・入浴グループ活動(体操・脳活性・創作)等
 見学 ▶ 個別リハビリ・施設内案内
 費用 ▶ 昼食(おやつ代込み)650円

ご家族同伴・送迎(車イス可)も承っておりますのでお気軽にお申込みください。

お問合せ(担当:判田)

介護助手説明会開催



お問合せ・お申込み
 ☎ 0859-31-1000
 (担当:角・土井)

介護助手って？

県が導入した「新しい働き方」介護施設内で食事の片付けやお話相手などを担っていただくお仕事です。

こんな方にぴったり！

- 主婦**
- ・育児や家事と両立したい
 - ・適度に体を動かしたり、家事が好き
 - ・介護現場で働きたいけれど体力的に自信がない

説明会内容	介護助手のお仕事紹介施設見学など
会場	介護老人保健施設やわらぎ
開催日	9月29日(水)
開催時間	10:00~11:00
参加費	無料

シニア

- ・退職後もまだまだ働きたい!
- ・生活にメリハリをつけたい
- ・介護を学び、自らの健康を維持したい
- ・地域社会に貢献したい

New Face +

やわらぎ新人紹介

【送迎運転手】長谷川 陽二

日々、小さな楽しみを見つけています。
人生の先輩方のお話を聞きながら安全運転でいきますので
宜しくお願い致します。



【送迎運転手】古門 操

自宅のソファでくつろいでいる様な移動空間になる
運転を心がけています。笑い声がある環境が好きです。
宜しくお願いいたします。



【管理栄養士】清水 由香里

久しぶりの職場復帰で皆さまにご迷惑をおかけすると思
いますが、色々とお教わりながら成長していきたいと思
います。よろしくお願ひします。



介護職

ってやっぱりいいな♡

介護士就職支援セミナーを開催します！

日時 **10月2日**  **10~12時**

場所 介護老人保健施設やわらぎ会議室

定員 **15名**

受講料 **無料!** 申込期限 **9月30日** 

対象者 ・介護職を休職・離職し、再度介護の職場へ復帰を検討している方
・介護施設での経験がない方もOK

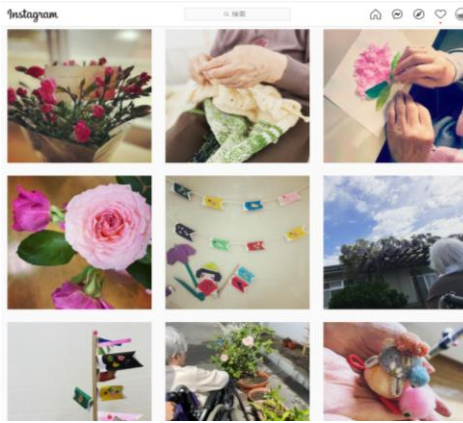
お問合せ・お申込み

☎0859-31-1000 (平日8:30~17:00)

お気軽にお電話ください 【担当：角、土井】



SNSのご紹介



やわらぎ公式
Instagramを開設！

その他SNSも
随時更新中です



Twitter



facebook



職員ブログ

最新情報をいち早くお届けします。ぜひご登録ください！

広報誌リニューアル

今号より広報誌「しおかぜだより」の紙面全体をリニューアルいたしました。1996年8月に第1号を発刊して以来、施設内のイベントや取り組みを中心にご利用者様・ご家族様向けに紙面を作成してまいりましたが、今後は地域の皆様をはじめ、より多くの方々に向けて発信させていただきたいと思っております。

引き続き、施設の身近な話題をタイムリーにお届けすると共に、各専門職からのお役立ち情報や介護保険制度・介護手法・リハビリテーション等の有益情報を幅広く提供していきたいと考えております。

また、紙面作成にあたりましては皆様からのご意見・ご要望をお寄せいただきながら、何方にも見やすくわかりやすい紙面作成を心掛けていきたいと思っております。

リニューアルいたしました介護老人保健施設やわらぎ広報誌「しおかぜだより」をご一読いただけましたら幸いに思います。



社会医療法人同愛会 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
 Mail yawaragi@douaikai.net
 URL <http://www.douaikai.net/>