

# しおかぜだより

2022年 秋  
No. 62

こころ、やわらぐ場所がここにあります。



やわらぎ  
秋の飾り

## Contents

- やわらぎイベント ▶ 敬老会 ・ 運動会
- お役立ち情報(リハビリ)
- やわらぎNEWS ・ New Face

- TOPICS(栄養) ・ 作品紹介
- お知らせ

# 敬老会

敬老の日、ご長寿のお喜びを申し上げます。

昨年につき、今年も新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、全体での敬老会は見合わせ、デイケアでの「ミニ敬老会」を開催いたしました。

敬老会は施設長の挨拶から始まり、米寿・白寿を迎えられたご利用者様へ記念品と花束を贈呈し、職員の出し物は



マジックショーを行いました。敬老会は大きな拍手と共に笑いあり、歓声ありの楽しいひと時となりました。

規模を縮小しての開催ではありましたが、会場が一体となった温かな会を開催することができ、盛況のうちに終える事ができました。これからも、ますますのご健康とご長寿をお祈り致します。

## やわらぎ秋のイベント

# 運動会

10月21日（金）少し遅くなりましたが、デイケアで運動会を開催いたしました。

ご利用者様による選手宣誓の後、国旗を掲げ、国歌斉唱を行い、にぎやかに運動会がスタートしました。

運動会に参加された皆様は紅白のはちまきを締め、2チームにわかれて競技を行いました。ボールを入れたカゴ



を引き寄せて行う障害物競争や恒例の玉入れ、職員によるキャタピラレースでは応援合戦も盛り上がり、笑いの絶えない楽しい時間となりました。コロナ禍により、さまざまな制限の中での開催ではありましたが、ご利用者様の笑顔をたくさん見ることができ素敵な秋の思い出になりました。

生活自体をリハビリと捉えて  
今より少し楽な生活を！



今回は生活リハビリについて  
お話したいと思います。

「リハビリの場面ではできるの  
に、リハビリ以外の時間（自宅  
に帰ってからなど）は動くのが  
億劫、出来ない」ということを  
耳にします。

運動習慣がない方、基本的に  
自宅で過ごすことが多いという  
方は「明日から生活習慣を変え  
て一日何回、運動してください  
い」と言われても、頭ではわ  
かってはいるものの急に習慣を  
変えることは難しいものです。  
そんな方はぜひいつもの日常生  
活自体をリハビリとして取り入  
れてみてください。

生活リハビリとは、トイレや  
着替え、入浴、食事等の日常生  
活動そのものをリハビリとし  
てとらえ、自立した生活を支援  
するという考え方です。

生活リハビリのポイントは

## ① その人の能力を生かす

## ② 適切な介助量

この2つです。

日常生活をなるべく自分で行  
えて、家族の介助量が多くなら  
ないよう、環境調整・福祉用具  
選定・介助量の調節をします。

## 工夫できる点

### 食事

箸を自助具へ変更、すくい易い食器  
の使用、座りやすい椅子・姿勢調整  
の工夫

### 着替え

着脱しやすい服の選択（前開き服な  
ど）、着脱方法の工夫

### トイレ

ポータブルトイレ使用、手すり設置

### 入浴

バスマット、シャワーチェア使用

右記のように、一つ一つの生

活動を工夫して、体を動かし  
やすくすることで、無意識に体  
を動かして、かつ筋力維持がで  
き、生活にリハビリを取り入れ  
やすくなります。



このような工夫をすることで自宅で  
は動きやすくなる可能性が高まり、実  
際にできる能力をより発揮しやすくな  
るかもしれません。

今一度、自宅を見回してみてください  
い。リハビリで動けるようになった状  
態を自宅でも維持できるよう、生活リ  
ハビリから始めてみませんか。

## 全国老人 保健施設 大会2022

令和4年9月22日～23日に

「新たな時代を生き抜くために  
今、老健ができること」をテーマに開催された『第33回全国介護老人保健施設大会 神戸』に参加してきました。

コロナ禍でもあり現地参加2500人、ウェブ参加700人のハイブリッド形式の大会でした。今回は、看護部会での「倫理カンファレンス」の取り組みを発表してきました。

今後も研鑽を重ね、ご利用者様のニーズの把握や苦痛の緩和など倫理的な配慮のある実践につながるよう倫理感性の向上を目指していききたいと思えます。

## 資格者紹介 やわらぎの羽ばた記

### 終末期ケア専門士

看護師長：土井恵子



「終末期ケア専門士」は死を間近にした方の終末期を支えるための資格です。高齢化が進む現代社会では「どのように自分らしい最期を迎えるか」が重要な課題となっています。

終末期ケアでは、身体的なケアだけでなく精神面のケアも大切です。ご利用者様本人だけではなく、ご家族様の気持ちに寄り添いながら状況に応じたケアを行っていきます。

### 中級レクリエーション インストラクター & スマート介護士BASIC

介護福祉士：松石真美



レクリエーションや介護ロボットの基礎的な理解を深めるために資格を取得しようと決めました。今後は、中級レクリエーションを生かして、日々のワークに限らず、地域での企画や実施をしていきたいです。また、スマート介護士ベーシックを活かして、介護ロボット導入の際に質の高い介護サービスをご利用者に提供し、職員の業務の効率化を図っていきます。

## New Face

やわらぎ新人紹介

### 【介護福祉士】山本 彩子

施設の限られた中でも、楽しく生活していただけるよう支援していけたらと思います。

未熟ですが、よろしくお願ひ致します。



### 【介護員】大島 和昭

ご利用者様の安全を第一に、思いやりの心を持って頑張りたいと思います。

よろしくお願ひ致します。



さわやかに澄み切った秋空が広がる季節になりました🍁

朝晩の冷え込みも強くなり、鍋や湯豆腐で豆腐を楽しむ機会が増えると思います。

今回は『豆腐』についてお話させていただきます。

栄養豊富な大豆から作られる豆腐は、たんぱく質、カルシウムの多い食品です。

### たんぱく質

筋肉や皮膚、臓器など体をつくる材料になるほか、体のエネルギーやホルモンの材料としても使われます。

植物性のたんぱく質である大豆は、たんぱく質の含有量が多く、バランスよくアミノ酸が含まれているため、体内で効率よく利用することができます。

### カルシウム

骨や歯の構成成分です。また、細胞の分裂・分化、筋肉収縮、神経興奮の抑制、血液凝固作用の促進などに関与しています。日本人はカルシウムの摂取量が不足気味です。牛乳、チーズ、煮干しなどはもちろん豆腐など大豆製品からも積極的に補うことが大切です。

## 木綿豆腐と絹ごし豆腐

### 木綿豆腐

木綿豆腐は作る過程で水分を絞るため栄養分が圧縮されます。そのため、絹ごし豆腐に比べてたんぱく質やカルシウムなどを多く含みます。

### 絹ごし豆腐

絹ごし豆腐は濃い豆乳をそのまま固めたものです。水分を絞らないため、木綿豆腐に比べて水に溶けやすいカリウム、ビタミンB1を多く含みます。

栄養室より  
おすすめ  
レシピ紹介♪

### 豆腐入り お好み焼き



いつもの生地に豆腐（木綿・絹ごしどちらでもOK）を加えることで、あっさりながらもふわっと仕上がりが食べ応えもあります。また、ビタミンDが多く含まれるしらす干しや細かく刻んだ椎茸などをプラスすると豆腐に含まれるカルシウムを効率よく吸収できます。

## 作品介绍

今月の作品は「きめこみ」です。きめこみとは、縫わずに、目打ちで溝に布をなぞって入れる（きめこむ）作品のことをいいます。

キットが売られておりインテリアとしても楽しむことができる素敵な作品です。

入所されているご利用者様が作られたきめこみ作品はリハビリテーション室に飾ってあり、この秋にぴったりの作風で、色んな方が作品をみて喜ばれています。

また、作品を作られた方は右手のみを使用しており、病気になって片手しか使えなくなっても、このような趣味を楽しむことができますと教えられました。ぜひ皆さんも参考にされ、芸術の秋を楽しみましょう♪



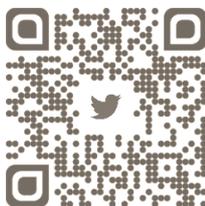
# Follow Me!

公式SNS

最新の情報をいち早くお届けします



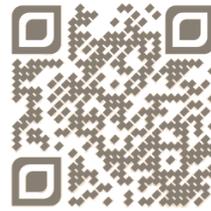
Instagram



Twitter



Facebook



Blog

## H P リ ニ ュ ー ア ル

2022年9月1日より、ホームページを大幅にリニューアルいたしました！  
デザインやページ構成を見直し、新コンテンツの追加も実施しました。  
また、スマートフォンやタブレットでの表示にも対応し  
各デバイスから閲覧できるように改善しております。  
今後も、さらに利用しやすいホームページを目指していきますので  
引き続きどうぞよろしくお願い致します。



介護老人保健施設やわらぎ

検索



ご意見・ご感想等ありましたら  
お気軽にお寄せください

## 10/27 やわらぎで歯科健診を実施しました

日頃、歯科健診を受ける機会の少ない入所者様を対象に歯科医師・歯科衛生士による歯科および口腔機能健診を実施いたしました！

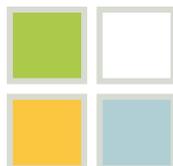
歯周病は「お口のなかの病気」だと思われがちですが、実は様々な全身疾患との関係性が明らかになっています。

実際に、歯周病の進行を許すことで全身の健康が損なわれるケースも多々あり、歯周病にかかると脳血管疾患や心臓疾患、誤嚥性肺炎など命に関わる疾病を引き起こすリスクも高くなります。



歯周病を寄せ付けない口腔内環境を作ることが、全身の健康維持につながります。歯周病は自覚症状の薄い病気なので、定期的に歯科医院で検診を受けることが大切です。日々のブラッシングと定期検診で歯周病を予防し、全身の健康を維持しましょう。

◀ やわらぎの協力歯科医院である『けやき歯科』さんによる健診の様子



社会医療法人同愛会 介護老人保健施設

# やわらぎ

〒683-0801 米子市新開4-11-13

TEL (0859)31-1000

FAX (0859)31-1003

Mail yawaragi@douaikai.net

URL <http://douaikai.net/>

Heartful Network♥  
博愛病院 \* やわらぎ

私たち社会医療法人同愛会は、相互にネットワークを組み、介護・医療・福祉サービスに努めています。