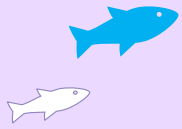


社会医療法人同愛会 介護老人保健施設やわらぎ

しおかぜだより

2023年 冬
No. 63



こころ、やわらぐ場所がここにあります。



やわらぎ作品展
展示品

Contents

- やわらぎイベント ▶ クリスマス会 ・ 新年会
- やわらぎ作品展
- TOPICS ・ New Face

- お役立ち情報(リハビリ) ・ 作品紹介
- お知らせ

クリスマス会

12月23日、デイケアでクリスマス会を行いました。

職員もご利用者様もサンタの帽子やエプロンをつけてクリスマスモード♪今回はトナカイ達も参加してくれました。

恒例のハンドベル演奏から始まり、クリスマスツリーゲームでは景品をかけて皆さん頑張っておられました。

最後は職員からダンスのプレゼント。急遽トナカイ達にも



加わってもらい、ぶっつけ本番! 「愛のしるし」を踊りました。

短い時間ではありましたがご利用者様の笑顔と元気でとても楽しいひと時を過ごすことができました。

コロナが終息し、以前のよう近隣幼稚園の園児の皆さんとクリスマス交流会を開催できる日が来ることを楽しみにしています。

やわらぎ冬のイベント

新年会

1月17日、新年会を各フロアにて同時開催致しました。今年もコロナウイルスの影響もあり感染対策を行なった上での開催となりました。

各フロアでは二人羽織での福笑い、カンカンダンス、クイズ等盛りだくさんの出し物を職員が披露し、常に笑いが絶えませんでした。

獅子舞が登場するとご利用者はびっくりされ「私も獅子舞



に噛まれたい」「もう一度噛んで」等喜んでおられました。獅子舞は頭を噛むことでその人についた邪気を食べ、厄除け・無病息災などの御利益があると言われていています。

新年を迎えての初笑い。笑って福が来て、会場が一体となる感覚でした。ご利用者様より「楽しかった」「よく笑ったわ」「ありがとうございます」「ありがとうございました」と感想が聞けました。

やわらぎ作品展

やわらぎ 作品展

年に1度の
作品展が昨年
末に行われま
した。

今は作ることができなくなった
けど元気な頃に作っていた大切な
作品を出される方や、毎回新作を
出される方など、出展される作品
に皆様のいろいろな思いが込めら
れているのを感じる作品展でした。

中には美術館に以前出展された
作品をもってきてくださる方もお
られ、いろんな方が観て「すごい
ね」と喜ばれていました。かぎ
編みやリース、布小物など、多彩
な作品に彩られた作品展。「わた
しも今度あれつくってみよう！」
などと、モチベーションがあがる
方もおられました。

来年度も無事に作品展を開催し
心が潤うひとときを皆様と楽しむ
ことができばうれしく思います。



寒さに負けない体づくり

雪が舞う時期になり、毎日寒い日が続いていますね。気温が下がると免疫力も低下するため、体調を崩しやすくなります。腸には免疫機能が備わっているため、食事で腸内環境を整えるということも免疫力を上げることに繋がります。

腸内環境を整えるために欠かすことのできない発酵食品と食物繊維。今回は『発酵食品』についてお話をします。

発酵食品

発酵食品とは、食材を乳酸菌、麹菌などの微生物作用によって発酵させたものです。発酵食品に含まれている善玉菌は、腸の中で乳酸や有機酸を生成します。

この有機酸が大腸粘膜を刺激することによって腸が活発に働き、便通が良くなって代謝機能を上げてくれます。

そして、微生物の働きによって原材料が分解されていることから、栄養素が消化吸収されやすい状態になります。

発酵食品は腸内環境を整え、栄養素をスムーズに吸収して体内に届けてくれます。

主な発酵食品

- 【調味料】 味噌、醤油、豆板醤
- 【肉・魚】 生ハム、鰹節、塩辛
- 【乳製品】 ヨーグルト、チーズ
- 【酒】 日本酒、ワイン、ビール
- 【野菜・豆】 キムチ、ぬか漬け、納豆

栄養室より
おすすめ
レシピ紹介♪



納豆キムチチャーハン

※発酵食品は、保存性を高めるために塩分量が高い食品が多いです。食べ過ぎには注意してください。

そのままご飯にのせておいしい納豆とキムチですが、少しアレンジをして食べるのもおすすめです。炒めるとまた違った味わいを楽しめます。

キムチに含まれる乳酸菌は腸内で悪玉菌の増殖を抑えてくれますが、生きて腸まで届くのは一部です。納豆菌は生きたまま腸まで届き、悪玉菌を減らして、善玉菌を増殖する働きがあります。発酵食品同士の納豆（納豆菌）とキムチ（乳酸菌）により高い整腸作用が得られます。

また、きのこや切干大根には食物繊維が多く含まれるのでチャーハンにプラスすることで善玉菌の活動を活発にしてくれます。

【介護福祉士】林 夏恵

昨年10月より働くことになりました。不慣れな私ですが、周りの皆様の助けを借りて毎日の仕事に励んでいます。コロナが早く落ち着いて以前のように過ごせる事を願って日々の仕事を頑張っていきたいと思います。



【介護福祉士】安達 千晴

笑顔と明るさを忘れずに、利用者様に寄り添った支援ができるように努めます。よろしくお願いします。



【入浴介助員】足村 美奈子

週3回のパートで入浴介助のお手伝いをさせていただいています。職場では最年長。利用者の方々と年齢も近く、楽しい入浴にしたいです。



New
Face

やわらぎ
新人紹介

冬のリハビリの注意点

寒い日が続くと、特に高齢者の方は筋肉が固まってしまい体が動かしにくかったり防寒のために履いた靴下で滑ってしまったり、いつも生きている住み慣れた自宅でも転倒してしまう事故が増えています。

その後何も問題がなければいいのですが年齢と共に骨も弱くなってくるので、転倒して骨折し車椅子になったり、寝たきりになってしまうこともあります。

このような事故を防ぐ為に、大切なのが日々のリハビリです。

ですが、冬のリハビリは注意が必要です。

① 外出リハビリは時間帯に注意！

寒さで凍ってしまった路面や、積もった雪で転倒してしまうことがあります。

また、冷たい外の空気に触れることで、血圧が上昇したり不整脈のリスクがあります。

このようなリスクを軽減するため、冬場は早朝のリハビリは避け、日中の日差しがある暖かい時間に行うようにすると良いかもしれません。あらかじめウォーミングアップを行い、体を温めて準備をしておくことも大切です。

② 移動するときは温度差に注意！

『ヒートショック』という言葉を知っていますか？

温度の急激な変化によって血圧などに影響があり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まってしまう現象を表します。例えば、暖かいリビングから移動してトイレに行こうとした時、廊下は寒いことが多いですね。そのような時にヒートショックが起きます。ドアを開けて寒いところにも暖かい空気が流れ込むようにして温度差がなるべくないようにしてみると良いかもしれませんね。

③ 夏だけではなく冬場も脱水に注意！

冬は空気が乾燥しているので、体の水分が奪われやすくなります。また、寒いので暖房の利用やお風呂で長湯すると気づかないうちに脱水が進行していきます。脱水の状態になるとめまいが起きて転倒したり、さらに進んでしまうとけいれんや意識障害を起こして死に至ってしまうこともあります。

脱水症状は本人に自覚がないことが多いです。喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をするように心掛けるようにしましょう。

作品介绍

今月の作品紹介は「押絵」です。押絵とは絵柄を部分ごとに分け、綿を入れて和紙や布でくるみ、貼り重ねて、繊細で立体的な絵柄を完成させる作品です。

入所されているご利用者様が作られた押絵作品は、玄関正面のエレベーター壁に飾ってあります。縁起がいい作品なので、色んな方が鑑賞され、喜ばれています。

この作品を見られた方々に福が舞い込みますように♪



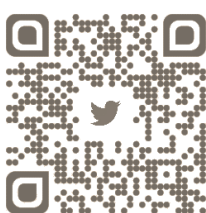
Follow Me!

公式SNS

最新の情報をいち早くお届けします



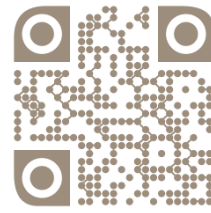
Instagram



Twitter



Facebook



Blog

オンライン面会に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策に伴う当施設の取り組みに対し、ご理解・ご協力いただきありがとうございます。長期にわたる面会制限によるご心配を僅かでも解消していただけますよう、当施設への来所は不要で、自宅等からでもご利用可能な「オンライン面会」を実施しております。

※ご利用可能時間：平日14:00～16:00

ご予約はこちらから →



デイケア 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】0859-31-0150（担当：篠原）



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@doaikai.net

URL <https://yawaragi.doaikai.jp>

介護老人保健施設やわらぎ



ご意見・ご感想等ありましたら
お気軽にお寄せください