



いずみだより

発行／社会医療法人 恵生会
 介護老人保健施設 いずみ
 広報・ボランティア委員会 
 TEL 028-681-8822
 FAX 028-682-8834
 E-mail : izumi@kurosu-hospital.jp



お雛さまの前で ハイポーズ！

※ご利用者様の同意を得て写真を載せています。



季節感を大切に

**准看護師
印南 かおり**

あつという間に桜の花が散り新緑の季節を迎えますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症はまだ収束せず、日々家の中にひきこもっている状態が続いていることと思います。いつになったら、ご家族の皆様がご利用者様と直接会って話をしたり、天気の良い日に一緒に外に出かけたりすることができるようになるのでしょうか。

そんな中、〈いずみ〉では、ご利用者様が少しでも季節を感じることができるよう、塗り絵やちぎり絵など工夫を凝らしたレクリエーションを楽しんでいただいています。その中でも、この3～4年の間、私が力を入れているのは、『壁飾りづくり』です。それは、まずイラストが



上手な職員に模造紙に下書きをしてもらうところから始まります。その下書きに、色を塗ったり、折り紙などをつけたりして、毎月その時々々にマッチしたテーマの壁飾りを作成しており、ご利用者様にも力を貸していただいています。施設生活の中で、日にちや曜日が分からない方、日にちは分かるが季節がわからない方など様々ですが、皆様と私で作った壁飾りを見て、「もう、こんな時季なんだねえ」などおっしゃる方がいると、とてもやりがいを感じます。この冬の壁飾りでは、「この雪だるま、可愛くできたね。なかなか上手だよ。」と褒めていただきました。その後も、そのご利用者様はじめ数名の方へいくつかの壁飾りをととても喜んでいただいています。

毎月毎月作り続けるのは、とても大変ですが、一人でも喜んでいただけるご利用者様がいたら、これからもずっと頑張っていきたいと思っています。コロナ禍が落ち着きましたら、是非療養棟の壁飾りをご覧くださいよう楽しみにお待ちしております。

いきいき☆スケッチ(2階)

ストレス解消は豆まきで!



俺たちに勝てるかな~!



みんな強いな~



鬼もストレスもコロナも
全部追い出すくらい
カー杯投げました♪

いきいき☆スケッチ(デイケア)



コロナ禍でも初詣ができるよう、施設内に<いずみ神社>誕生！！



幸福を願って、みんなで初詣と福笑いを行いました♪



祝
百歳の誕生会

健康の
秘訣は
運動と
食事☆

レクリエーションで元気アップ

■ ドラえもんの宝箱 ■

準備する物

- ☆ドラえもんの絵が描いてある入れ物をつくる。
- ☆色紙を切っているような質問を書く。

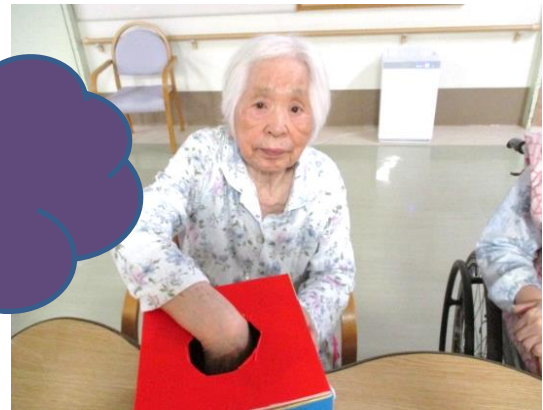


ルール

- ①箱の中に質問を書いた紙を入れる。
- ②箱の中身をおみくじの要領で引いてもらう。
- ③引いた紙の質問に答えていただく。



何がでるのかなあ〜♡



好きな動物はウサギですよ。



ランダムに出てくる質問に答えることで認知機能低下を予防します!



知っておきたいミニ情報

「寒暖差アレルギー」ってな～に？

近年、「寒暖差アレルギー」と呼ばれる病気に苦しむ人が増えています。寒暖差アレルギーは、1日の寒暖差が7℃以上になると発症することが多く、正式な病名は「血管運動性鼻炎」で、アレルギーという名はついていますが、アレルギー反応ではありません。

＜主な症状＞

くしゃみ、鼻水・鼻づまりなどの症状が出ますが、風邪やアレルギー性鼻炎と異なり、発熱や「目の充血やかゆみ」など目の症状はみられません。

＜実践できる対策＞

寒暖差アレルギーには専用の薬剤はなく、体を温めたり、血流を良くするのが効果的です。具体的には、

- ①首、手首、足首の「3つの首」を温める。
 - ②着る物でこまめに体温調整を行う。
 - ③足腰を動かすことで『筋肉量を増やし代謝の良い』体づくりを心がける。
- が上げられ、バランスの良い食事や適度な運動に加えて、規則正しい生活を送ることが大切です。



県知事より表彰！コロナ禍でも頑張っています！



この度、＜いずみ＞の介護福祉士の市毛睦美さんが、『多年にわたり介護老人保健施設に勤務し、その発展向上に努めた』として、栃木県知事より表彰されました。

本来、「栃木県民福祉のつどい」に参加し表彰状が授与されるのですが、コロナ禍で感染拡大防止の観点から、表彰状が＜いずみ＞に郵送され、施設長から授与されました。市毛さん以外にも、以前に表彰された職員、表彰されていなくても頼りになる職員がたくさんいますので、困った時には何でもお気軽にご相談下さい。



☆知って得するプロの技☆

栄養

『世界の料理』を味わって Part4

昨年4月から、毎月「世界の料理」を提供しています。今回、ご紹介するのは、シリーズの第4弾で今年1～3月のものです。1月はスペインの『パエリア』(パエリアとはスペイン語で金属製の鍋を指す)、お米と肉・魚介類・野菜などの具材に、オリーブオイルとサフランを加えて煮込んだ料理です。2月はシンガポールの『ホッケンミー』(焼きそばの一種)、福建ミー、福建焼きそばとも呼ばれています。3月は韓国の『コグマデザート』(コグマは韓国語でさつまいもを指す)、韓国で一般的に食べられているさつまいものスイーツです。

ご利用者様からは、「珍しいね」「カタカナの名前だと想像がつかず何が出てくるのか楽しみだね」などと、とても好評です。次回4月からは、日本に戻って群馬県のご当地グルメを検討中です。お楽しみに！



パエリア(スペイン)



ホッケンミー(シンガポール)



コグマデザート(韓国)

一人で出来るリハビリ体操

リハビリ

骨盤周囲の筋力強化で
バランスアップ!



背筋を伸ばして立ち、椅子の背に手を置きます。この時、腹式呼吸をすると素晴らしいです。



肩を水平に保ったまま、片脚を真上に浮かせ、息を吐きながらその姿勢を5秒間保ちます。左右5～6回ずつ繰り返しましょう。

みんなに聞いてみた。この職員どんな人？

- ①どんな人ですか？ ②特徴的なクセや仕草はありますか？
③助けてもらったエピソードはありますか？



介護福祉士 加藤由佳（カトウ ユカ）

- ①頑張り屋でいつもていねい。でもでも、「天然」なところがにじみ出てきてみんなを笑わせてくれる。
②笑顔で「うんうん」と話を聞いてくれる、2階のふわふわキャラ。
③各種研究を行う時、人一倍一生懸命にやってくれた。大変な仕事ほど「私やるよ」と救いの手を差し伸べてくれた。

作業療法士 橋本智史（ハシモト サトシ）

- ①ご利用者様への声かけが優しく、コミュニケーションが上手。何でもそつなくこなすので、なにかズルイ気がする。
②話をしている「ハハハ」と気持ちのこもっていない返事の際は聞いていない。
③疲れてため息ついた時、何も言わずに翌日の準備を手伝ってもらった。困ったこと、足りていないことに対して、優しくアドバイスしてくれた。



准看護師 平石順子（ヒライシ ジュンコ）

- ①その日にやることをメモして行動している。手工芸のアイデアは天才的！おせち料理の容器が、あっという間にレク材料に大変身。
②いつも近くに炭酸がある。炭酸飲料大好き。
③分からない時や迷っている時、アドバイスしてくれた。自分自身の仕事が早く、他の仕事も手伝ってくれるので助かっている。

管理栄養士 平松永子（ヒラマツ トワコ）

- ①接遇力に秀でた栄養のプロフェッショナル。美しい大人の女性のイメージ。困った時にすぐにサポートしてくれる。話を聞くのが上手で話しやすい。
②テレビで日本選手や知っている選手がプレイしているととても熱く応援する。
③＜いずみ＞に異動したばかりの頃、積極的に話しかけてくれた。失敗して落ち込んでいる時に話を聞いてもらい、アドバイスしてもらった。



介護福祉士 布施木貴伺（フセギ タカシ）

- ①仕事が早く、頭の回転も早く、力持ち。いつも面白いことを言っている。ご利用者様にはいつも優しい口調で楽しそうに会話したり、説明したりしている。
②「ん～なんだろう」が口癖。不安な時お腹をさする。階段を降りる速度はNo1。
③ご利用者様を介助する時に「手伝いますよ」と助けてくれた。パソコン等分からないことがあると、何度も親切に教えてくれた。

○今後の行事予定○

- 4月 お花見
5月 運動会
6月 紫陽花祭り
7月 七夕祭り

○編集後記○

- ・今年も花粉症のシーズンになりましたが、鼻水や目のかゆみで辛くても、みんなに笑顔が届くよう、頑張ります！（Y.T）
・少しでも施設の様子がわかるよう、記事を作りました。今回は3階のリハビリの記事に注目してください！（R.A）
・今年こそはご利用者の願いが叶い、ご家族様と触れあえる年になるよう期待しています。（M.T）

《「いずみだより」に関するご意見・ご感想は、表紙右上の連絡先までお願いいたします。》