



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@kurosuhospital.jp



「琴麗会」の皆様による大正琴の素敵な演奏を聴きました

※ご利用者様の同意を得て写真を載せています。



「寄り添う」

介護福祉士

岡田 由香里

空が高く澄みわたり、気持ちのいい秋風が吹き渡るころとなりました。

私はいずみのデイケアに勤務し、これまでたくさんのご利用者様と関わらせていただきました。その中で私が大切にしていることは「寄り添う」ということです。「寄り添う」とは、「親身になって相手の気持ちを理解しようと努め、共感すること」とあります。相手の気持ちを理解し共感するには、相手を知りその方に合ったコミュニケーションを取ることが必要だと私は考えます。相手に合ったコミュニケーションを取ることが「寄り添う」第一歩となるのではないのでしょうか。

以前、ご利用者様のリハビリの最中、効率的に業務を進めるために「別の職員

とリハビリしてください」とお伝えしたところ、「あなたには頼まないからもういいよ」とおっしゃったご利用者様がいらっしゃいました。私が伝えたことは私の思いであって、相手の気持ちを汲み取ることができていませんでした。相手のことを一つひとつ知り、尊重する大切さに気づきました。この時以来、ご利用者様一人ひとりに合った寄り添いができるよう、日々の関わりを丁寧に積み重ねていきたいと心がけるようになりました。

時としてゆっくりご利用者様と関われず、一人ひとりに寄り添えない日もあります。そのような中でも「デイケアに来るのが楽しみ」「今日も一日楽しかった。ありがとう」など嬉しいお言葉をいただくことがあります。私たち職員も日々ご利用者様から学ぶことが多く、大変感謝しております。これからもご利用者様が心地よく笑顔でいられるよう、一人ひとりに『寄り添って』いきたいです。

いきいき☆スケッチ(2階)

キレイなひまわりが
咲きました！



体操・
レクリエー
ション活動



いきいき☆スケッチ(3階)



～暑さ吹き飛ばすかき氷～



いきいき☆スケッチ(デイケア)

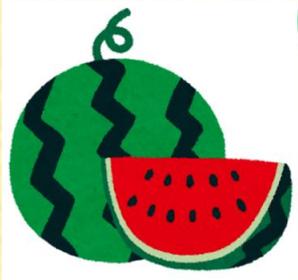
七夕
と
夏祭り



…ここだ！
そりゃーッ！



お菓子、
なかなか
釣れないわ



レクリエーションで元気アップ



新聞紙ダーツ



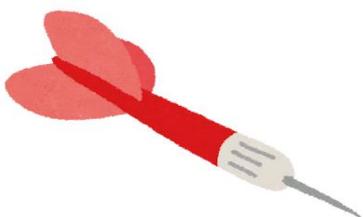
準備する物

- ・新聞紙(4分の1サイズに切り棒状に丸める)
- ・牛乳パック または ペットボトル(6本繋げる)



やり方

- ①少し離れたところから新聞紙ダーツを投げる
牛乳パックに先に入った方が勝ち！
- ※一人ずつ行う場合は、タイムで競うなどアレンジする



知っておきたいミニ情報

新米で作る しらす梅ご飯



今回は、6月に提供した神奈川のご当地グルメの中から「しらす梅ご飯」をご紹介します。混ぜるだけなので、忙しい朝ごはんにもピッタリな主食メニューです。しらすの塩気と梅干しの酸味がよく合い、サッパリといただけます。

しらすはカルシウムやたんぱく質などの栄養を効率良く補えます。また、カルシウムの吸収やたんぱく質の代謝をサポートするビタミンも含まれています。

作り方はいたって簡単です。炊いたご飯に刻み梅、しらすを加えて混ぜ合わせ、彩りにしそを添えます。

秋の味覚を代表する、甘くて美味しい新米でぜひ作ってみてください。



一人でできるリハビリ体操



作業療法士
橋本

かかと上げの体操です！ふくらぎの筋力を強化します。僕と一緒にやってみましょう！



肩幅に足を開いて立つ
椅子の背に向かって肩幅
に足を開いて立ち、椅子
の背に手をかけます。

※注意

足をそろえない！！
筋力が弱いとバランスを崩し
やすいので足をそろえず
肩幅程度に開きましょう！



かかとを上げる
かかとを上げて5～6秒間
その姿勢を維持します。



秋にメンタル不調になるのはなぜ？

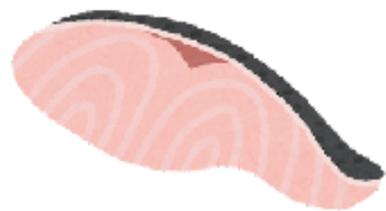
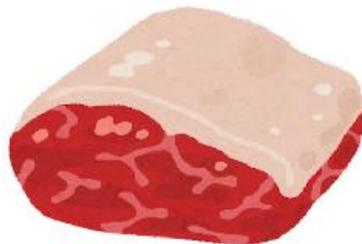


10月になると、日照時間が短くなることでセロトニンの分泌が減少するため、メンタル不調になりやすいです。

※セロトニン…脳内の神経伝達物質で、メンタルの安定や自律神経のバランスに影響を与えます。不足すると、不安になったり、攻撃性が高まったり、うつ病を引き起こしたりすると考えられています。

日差しが長くなる3月頃になると回復するため、秋うつ・冬季うつ病やウインターブルーとも呼ばれます。

予防には、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養を十分に摂取することが大切です。肉・魚・大豆などのたんぱく質には、セロトニンの原料となるトリプトファンが含まれているので、過不足なく摂ることが勧められます。



○今後の行事予定○

- 10月 文化祭
- 11月 散歩
- 12月 クリスマス会
- 1月 新年会



○編集後記○

- ・字をでっかくしました。読みやすくなりましたか(M・K)
- ・今回もリハビリ体操考えました。是非やってほしいです(M・K)
- ・ご利用者様の笑顔をたくさん掲載できました(K・H)
- ・秋はおいしいものが沢山あります。実りの秋を楽しみましょう!(T・H)

《「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。》