



# 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



**国際医療福祉大学の学生とさくらユースボランティアの皆様が着ぐるみで合同運動会を盛り上げてくれました！**

※ご利用者様の同意を得て写真を載せています。



## 介護の魅力

### 介護福祉士 赤羽 涼

元号が『令和』になってはじめての広報誌であり、緊張しながらこの原稿を書きました。

私は2階療養棟の赤羽涼と申します。老健くいずみ>に異動してきてもう12年が経ちましたが、その頃の私は認知症のあるご利用者様との接し方がわからず、会話するのもぎこちなく、悪戦苦闘する毎日でした。ただ与えられた仕事をこなすことに精一杯で、ご利用者様に気を配ることなどはとてもできませんでした。そんな時、認知症のご利用者様から「涼さん」と声をかけられたのです。「どうして名前を知ってるんですか？」と尋ねると、その方は「知ってるよ～いつもお世話になってるもん。」と仰いました。

その頃は、ご利用者様に名前を教えてもすぐに忘れるだろうと考えていたため、この返事に驚くと同時に名前を覚えてもらったことで、とてもハッピーな気持ちになりました。この時、ご利用者様は私たちのことをしっかりと見ているんだなと実感し、今まで以上にきちんと対応しなければいけないと改めて身が引き締まる思いがしました。

その方は、まもなく退所されましたが、数年経ってからくいずみ>に再入所されることになりました。久しぶりに会ったご利用者様は数年前に比べて口数は少なく、笑うことも少なくなっていました。さすがにもう私のことは覚えていないかなと思いましたが、再入所から数日後、その方は私に「涼さんでしょ？」と仰いました。私は大変驚き「どうしてわかったの？」と尋ねると、「忘れないよ～お世話になっていたもん。」と答えられました。その思いがけない感謝の言葉に、介護の仕事の魅力とはこういう所なんだと強く感じました。私は、これからもずっとご利用者様に名前を呼んでいただけるような介護職員でありたいと思っています。

# いきいき☆スケッチ(2階)

塗り絵がブームです♥



✿ 廊下にはずらりと色とりどりの絵が並んでいます ✿



★  
★  
それぞれの個性が  
光ります  
★



# いきいき☆スケッチ(3階)



毎日のレクリエーション、やっぱりカラオケが一番人気です♪



五月のお楽しみ会では、職員が今風な踊りを披露しました！

今年の  
合同運動会は  
ゆるキャラも、  
露店も、  
競技以外でも  
充実していました



# いきいき☆スケッチ(デイケア)



ご利用者様の  
リクエストで  
みんなで  
お花見に  
お出かけ♪



すごく、  
気持ちいい～☆



青空と桜の下で  
リハビリ♪

みんなで作った  
紫陽花と朝顔  
の壁飾り



# ☆レクリエーションで元気アップ☆

## 新聞紙でタイムセール！

### 準備する物

新聞紙 ビニール袋 時計(ストップウォッチ)

### ルール

丸めた新聞紙を時間内にビニール袋に詰めます。



いかに小さく丸めて、  
早くたくさん詰め込む  
かが勝負！



スーパーの野菜の  
タイムセールのよう  
にたくさん、詰め  
込むぞ！！



# 知っておきたいミニ情報

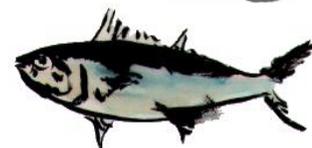
食中毒の報告件数が一番多かったのは次の3つのうちどれ？



①ノロウイルス ②アニサキス ③カンピロバクター

- 食中毒の主な原因は細菌とウイルス。代表的なのは、病原性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ菌やノロウイルス。他にアニサキスなどの寄生虫や毒キノコなど自然毒もあります。
- 2018年に厚生労働省に報告された食中毒1,330件で最も多かったのは、寄生虫「アニサキス」による468件だそうです。なお、患者数は集団感染するノロウイルスが最も多いそうです。 — 答えは②
- サバやサンマなどの内臓にすむアニサキスは加工・調理の段階で多くは取り除かれますが、気づかずに食べてしまうと腹痛や嘔吐が生じます。

アニサキスは熱に弱く、60度で1分間加熱すると死滅します。また、マイナス20度以下で、24時間以上冷凍すると死滅します。釣った魚を刺し身で食べる時は、なるべく早く内臓を除き、できれば一度冷凍した後で食べるのがおすすめです。



## さくら市のアイドル Spark Girl



6月2日の合同運動会に、さくら市のアイドルSparkGirl(スパークガール)の皆様にお越しいただきました！ SparkGirlはさくら市内の子どもたちで構成されており、合同運動会では歌と踊りを披露してくれました♪準備体操にも元気いっぱい参加して、とても盛り上がりました！！



# ☆知って得するプロの技☆

## 栄養

### ご家庭でも食品管理にご注意を！

6月は梅雨入りの季節ですね。梅雨の時期は湿度が高くカビが発生しやすいことから、「徼雨(ばいう)」が「梅雨」になったと言われています。また、梅の実が熟する季節であるため、「梅雨」と呼ばれるようになったという説もあります。いずれにせよ、これから気温と湿度が上がってカビが発生しやすくなるため、食材の取り扱いや調理方法に気を付けないと、食中毒の発生リスクが高くなってしまいます。

そこで、6月12日に「食品の管理方法」をテーマに職員向けの勉強会を行いました。そのポイントを皆様にもお知らせします。

- ①食材の温度管理を適切に行う。②肉や魚はしっかり加熱調理する。
- ③生食を避ける。④常温での自然解凍は行わない。⑤肉や魚を触った手で生野菜に触れない。⑥開封日の日付を記入し早めに使い切る。
- ⑦食器や洗浄用具も衛生的に保つ。



最も大切で基本となるのは、しっかり手を洗うことです。是非、ご家庭の食品管理にもお役立て下さい。



## 一人で出来るリハビリ体操

## リハビリ

左右のバランス感覚を養おう！



両膝を立て、太ももの下で両手をつないで膝を抱えましょう。片側の脚を出来るだけ高く上げます。この時に脚を上げていない側に十分に体重を移動しましょう。



反対側の脚も上げ、この動作を5回程度、繰り返しましょう。

※運動中は両肩が出来るだけ水平になるようバランスをとることが大切です。

# 職種別職員紹介 ～デイケア看護・介護職員～

①氏名 ②星座 ③子どもの頃の夢 ④現在の夢or目標



- ①青木 順子  
(あおき じゅんこ)
- ②双子座
- ③働かないで暮らす
- ④宝くじあてたい！



- ①岡田 由香里  
(おかだ ゆかり)
- ②いて座
- ③ケーキ屋さん
- ④穏やかに生活  
できればいい



- ①加藤 泉  
(かとう いずみ)
- ②おひつじ座
- ③プロ野球選手
- ④遊んで暮らしたい



- ①芝山 佳子  
(しばやま けいこ)
- ②かに座
- ③バスガイド
- ④安心した老後生活



- ①鉢村 礼子  
(はちむら れいこ)
- ②やぎ座
- ③幼稚園の先生
- ④宝くじあてた～い。  
お金持ち！！



### ○今後の行事予定○

- 7月 七夕祭
- 8月 納涼祭
- 9月 敬老会
- 10月 文化祭



### ○編集後記○

- ・夏本番。水分をしっかりと補給しましょう！(T・H)
- ・掲載した以外にも工夫があるので見に来て下さい。(R・H)
- ・紹介したりハビリ体操、自宅でやってみて下さい。(T・Y)
- ・令和初の広報誌！時代に合った進化を目指します。(M・K)

《「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。》