



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



豪華なつるし雛の前で笑顔のポーズ♪

※ご利用者様の同意を得て写真を載せています。



介護という仕事

介護福祉士
市毛 睦美



「ほれ、煮干しが歩いてる。」私が黒須病院に看護助手として勤め始めた20数年前、認知症のある患者様が、床の隅を指差して私に仰いました。深夜の病室で、私はその方の隣に腰掛けて、その方には見えている「煮干しの行進」をしばらく一緒に眺めていました。

私は、その後開設した老健くいずみ>に異動になり、たくさんのご利用者様に関わりましたが、認知症のある方もそうでない方も、様々な生活背景を持ち、それぞれの『今』を過ごしていらっしゃいます。認知症のある方が想い描いている『今』を理解し、その想いのすべてを叶えることはとても難しいと感じます。

それでも、私たちはご利用者様のそばに寄り添って、話を聞いたり、表情をみたり、体に触れたりして、その方の『今』を一緒に過ごすことはできます。私たちは、それぞれに培ってきた専門性を活かし、その方の『今とこれから』が穏やかで豊かになるよう、支援に努めることもできるはずで。

これからも、たくさんの方々の人生の一刻に関わらせていただける、この仕事の奥深さと豊かさを大切にしながら、皆様と一緒に歩いていきたいと思っています。新型コロナウイルスの感染が拡大していますが、手指衛生の徹底などで負けないように頑張りましょう。

いきいき☆スケッチ(2階)

お願い事は今年の健康。おみくじも引いたよ！



節分と言えば豆まき！無事 邪気払いできました。

鬼は～そと！



一投入魂

福はうち！



教育・接遇向上委員会が募集した「プライバシー保護」の標語の優秀作品をご紹介します

令和2年度プライバシー保護の標語 自覚して 漏れる情報 落ちる信頼 (管理栄養士 T・H)

いきいき☆スケッチ(3階)

年のはじめに鶏権現さまに初詣



カラオケでストレスを発散♪



あなたも一緒に歌ったら♪

私たち3人で
いずみのユニットを
組みませんか♪



いきいき☆スケッチ(デイケア)

レクリエーションや手工芸・塗り絵をそれぞれに楽しんで♪



かわい~の
作ってます♥

落とさないように
慎重に、真剣に!



レクリエーション
楽しいよ~~★

太鼓のように
リズムをとって♪



** お昼の献立 * 可愛い鬼のちらし寿司 **



レクリエーションで元気アップ

新聞紙玉入れ♪

準備するもの

新聞紙(1/8に切ったもの)
カゴ(浅めが良い)



ルール

新聞紙を丸めてカゴの中に入れます。たくさん入れたチームの勝ち。

よ〜いドンで丸めて
カゴの中に！！



新聞紙を
広げて、
もうひと
勝負！



いっぱい
入れて！
入れて！！





知っておきたいミニ情報

睡眠時無呼吸症候群(すいみんじむこきゅう症候群)

眠っている時、鼾(いびき)をかく、一旦いびきが止まり大きな呼吸とともに、再びかきはじめる、起きた時頭が痛い、熟睡感がない、日中強い眠気がある、そんな症状はありませんか？心当たりがある場合、もしかしたら睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が止まる病気です。口や鼻を通過する気流が10秒以上停止した状態を無呼吸と言います。これが一晩で30回以上、または1時間に5回以上あれば睡眠時無呼吸症候群です。治療しないと、心臓発作、脳梗塞、心不全、交通事故のリスクが増加します。症状によって、様々な治療法があります。寝るときにCPAP装置と鼻専用マスクで無呼吸になることを防ぐ持続陽圧呼吸療法、マウスピースをつけて下あごを前に出すことで狭くなった気道を広げるマウスピース療法、口蓋垂や軟口蓋の一部を切除する外科的療法、があります。ただし、これらは無呼吸を解決する根本的な治療法ではありません。食事や運動によって体重を維持し、肥満を解消することが、この病気の予防や完治に最も重要です。



ボランティア紹介

福祉劇団 玉手箱



令和になって初めて迎えた新年。今年の新年会も「福祉劇団 玉手箱」の皆様が来所し、歌や踊りを楽しい進行でご披露して下さいました。

「福祉劇団 玉手箱」の皆様には、10年以上にわたり老健<いずみ>にお越しいただき、素敵なパフォーマンスでご利用者の皆様を楽しませていただいております。



☆知って得するプロの技☆

栄養

アスパラガスをおいしく食べよう！

アスパラガスは春を告げる緑黄色野菜の代表格です。穂先に多く含まれるアスパラギン酸は、エネルギー代謝を促し疲労回復に効果があります。

ここでクイズです。アスパラガスについて正しいのは、次の3つの中のどれでしょうか？
 ①横に寝かせて保存する。②買ったらずぐ食べる。
 ③グリーンとホワイトは種類が違う。

買ってすぐ食べるのがよいのは多くの野菜に共通しますが、アスパラガスは特に鮮度の劣化が早い野菜です。横に寝かせると、穂先が起き上がろうとしてさらに鮮度が落ちやすくなり、冷蔵庫で立てて保存して下さい。また、春が旬のアスパラガスにはグリーンとホワイトがありますが、2つは種類が違うのではなく栽培法の違いによるものです。盛り土をして日光に当てずに育てたものがホワイトです。栄養価ではグリーンに劣りますが、ほろ苦さや柔らかさを味わえる優れ物です。したがって、答えは②です。

季節ごとに旬の食材を取り入れることで、身体の調子を整え健康に過ごしましょう！



一人で出来るリハビリ体操

リハビリ

不安定な姿勢でバランス訓練！



床の上で両脚をまっすぐ伸ばして座り、背筋を伸ばして姿勢を整えます。

この時、肩の線はできるだけ、水平を保ちます。



右側のお尻を持ち上げて、左側に重心を移し、膝を曲げないように注意しながら、右側の踵を前に突き出します。

反対側も同様に行います。

職種別職員紹介 ～療養支援課～

①氏名 ②職種 ③子どもの頃の夢 ④現在の夢or目標

 <p>① 市村 匠 (いちむら たくみ) ② 作業療法士(OT) ③ サッカー選手 ④ ホンダS2000に乗りたい</p>	 <p>① 菊池 光 (きくち みつる) ② 支援相談員 ③ 警察官 ④ いくつになっても友人と楽しく遊ぶ</p>
 <p>① 津浦 悦子 (つうら えつこ) ② 介護支援専門員 ③ 花屋 ④ 健康(ピンピンころり)</p>	 <p>① 西畑 浩延 (にしはた ひろのぶ) ② 理学療法士(PT) ③ サッカー選手 ④ 幸せになりたい</p>
	 <p>① 橋本 智史 (はしもと さとし) ② 作業療法士(OT) ③ 体育の先生 ④ 腹筋バキバキ</p>
 <p>① 平松 永子 (ひらまつ とわこ) ② 管理栄養士 ③ 保健室の先生 ④ 時間やお金を気にせずたくさん旅行したい！</p>	 <p>① 山田 貴久 (やまだ たかひさ) ② 理学療法士(PT) ③ サッカー選手 ④ 痩せたい</p>

○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○

新型コロナウイルスの影響で、施設のイベントが延期等になってしまい、掲載する記事に悩みました。(M・K)
ご利用者様のいきいきとした楽しそうな表情をゆっくりご覧下さい。(R・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。》