



# 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



前庭の真っ赤なバラをバックに、穏やかな笑顔で 

※ご利用者様の同意を得て写真を載せています。



## 初心を忘れず

介護福祉士  
三井 恵



令和2年ももう半年が過ぎ、いよいよ夏本番を迎えます。今年は新型コロナウイルス感染の拡大があり、ご利用者様の体調管理には、いままで以上に気をつけなければいけない、と気持ちを引き締めています。

私は、老健く「いずみ」に入職してからもう12年になりました。人生百年時代と言われて今、認知症への取り組みを強化していかなければならないと感じています。

私が介護福祉士として働き始めたばかりで、技術や経験が乏しく認知症もほとんど理解していなかった頃、ある男性のご利用者様の機嫌を損ねてしまい、みそ汁をかけられてしまったことがあります。その時、落ちこんでいた私に、あるご利用者様が仰いました。

「笑顔でいた方が可愛いよ。私の孫みたいなものなんだから。」認知症介護の右も左もわからなかった私は、この言葉がとても嬉しかったのを今でもはっきりと覚えています。もちろん介護の仕事は、こうした嬉しいことばかりではなく、辛いこともたくさんありますが、この時の経験があるから今まで頑張っ続けてこられたのだと思います。

介護が必要な方に喜んでいただけるよう、笑顔いっぱい接することのできる介護職員になりたい、私が介護の仕事をした頃の基本的な心構えです。これからも、その初心を忘れず、ご利用者様に寄り添うことのできる介護福祉士を目指していきたいと強く思っています。

# いきいき☆スケッチ(2階)

自立を目指して



毎日の身だしなみ



コップ洗いだって!

自分でできるっていいね!



上手に  
なったでしょ!



# いきいき☆スケッチ(3階)

## 手工芸クラブ ~マスクを作りました~



穴に通すのが  
難しいのよね

似合ってるかな？

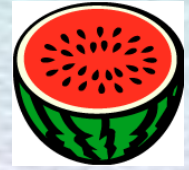


## おやつ&体操タイム



# いきいき☆スケッチ(デイケア)

## 初めてのボウリング大会！！



水曜日の優勝者



木曜日の優勝者



青い山脈

若く明るい 歌声に  
なだれは消える 花も咲く  
空の果て 雪割桜  
今日もわれらの 夢を呼ぶ  
古い上着よ さようなら  
さみしい夢よ さようなら  
青い山脈 ばら色雲へ  
あこがれの 鳥も鳴く  
旅の乙女に 鳥も鳴く  
雨にぬれてる 焼けあとの  
名も無い花も ふり仰ぐ  
青い山脈 かがやく嶺の  
なつかしさ  
見れば涙が またにじむ  
父も夢見た 母も見た  
旅路のはての そのはての  
青い山脈 みどりの谷へ  
旅をゆく 鐘が鳴る  
若いわれらに

# レクリエーションで元気アップ

## ハエたたき ゲーム

### 準備するもの

☆ガムテープをつけたハエたたき

☆ 虫の絵のカード  
(裏側には点数が書いてあります)



### ルール

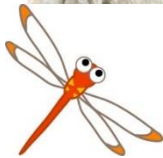
☆ハエたたきで虫をゲット!  
捕まえた虫の点数を競います。



カマキリは何点？



うわ! ハエだ!



この虫  
な～に？



# 知っておきたいミニ情報

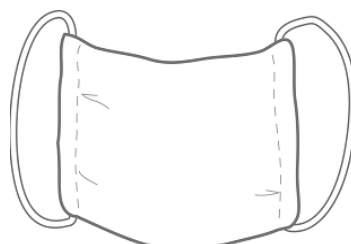
## ドライマウスとその予防

ドライマウスは「口腔乾燥症」とも呼ばれ、唾液量の減少と質の異常を起こす病気であり、口の中が乾燥して様々な不快症状を起こし、生活の質を低下させます。

ドライマウスの原因は様々で、「糖尿病」「口呼吸」「脳血管障害」「筋力の低下」「更年期障害」「放射線障害」「薬の副作用」「シェーグレン症候群」「ストレス」「喫煙」などが要因となり、単独の要因で起きることもあれば、複合して起きることもあります。最も多いのは薬の副作用によるもので、薬を複数服用している人はその危険性も高くなります。

ドライマウスが進むと免疫力が低下して、風邪などの感染症にかかりやすくなったり、味覚障害を起こしたり、虫歯や歯周病、高齢者の場合は食べ物をスムーズに飲み込めず誤嚥性肺炎を起こすこともあります。

ドライマウスは、単に口の中の病気ではなく疾患のサインであることも多いので、①口呼吸をやめる、②脱水を防ぐ、③ストレスを軽減し良く咀嚼するなど生活習慣を改善するとともに、マスクや唾液腺のマッサージで口の中を乾燥させないよう心掛け、改善のない場合には早めに医師に相談しましょう。



## テレビ面会が好評！



今、新型コロナウイルス感染が世界中で大流行しており、日本国内でも緊急事態宣言は解除されたものの、依然として拡大防止策の徹底が求められています。私ども老健<いずみ>でも原則として面会禁止を継続しており、ご利用者・ご家族の皆様には大変ご迷惑をお掛けしております。

そこで、「少しでも本人の様子が知りたい」、「声だけでなく顔を見て話したい」というニーズに応じるため、ただいまテレビ面会を実施しております。

時間帯は、①10:00～12:00 と ②14:00～16:00 に限定

していますが、テレビ面会を行ったご家族様からは「元気な姿を見られてよかった。」など、とても喜んでいただいております。ご希望の方は、是非事務室でお気軽に声をおかけ下さい。





# ☆知って得するプロの技☆

## 栄養

## 高齢者の脱水予防

高齢者は感覚機能が低下しているため、自分で喉が渴いていることに気づかないことがあり、特に夏場には「脱水症」のリスクが高くなります。そこで、普段からできる「脱水症」の予防法を5つご紹介します。

1. 1日に必要な水分量を知っておく。  
一般的に体重1kg当たり約40mLが1日に必要な水分量とされています。体重50kgの方では、食事の際に摂取する水分量の約1Lを差し引くと、食事以外に約1～1.5Lの水分を摂取するのが目安です。
2. 部屋の温度や湿度を調整する。
3. 定期的に水分を補給する。  
本人に喉が渴いている自覚がない場合など、時間を決めて周囲からの声掛けが必要です。
4. 好みの飲み物で水分を補給する。
5. フルーツやゼリーなどで水分を補給する。  
＜いずみ＞では6月の献立から食事や3時のおやつに数多く取り入れましたので、献立表を参考にしてください。



## 一人で出来るリハビリ体操

## リハビリ

座ってできる腰痛予防体操！



椅子に深く座り、背中と背もたれの部分をこぶ一つ分空けます。

次にあごを引いてへそをのぞくようにします。息を吐き、お腹を丸めて腹筋に力を入れます。



踵を上げて腹筋に力を入れたまま、5～6秒間保ちます。

日常生活で立っている時にも腹筋に力を入れる習慣をつけるようにしましょう。

# 職種別職員紹介

## ～ 事務室 ～

①氏名 ②職種 ③子供の頃の夢 ④現在の夢or目標

 <p>① 石崎 直江(いしざき なおえ) ② 看護師(看護師長) ③ 白衣の天使 看護師さん ④ 旅行に行きたい。 まずは国内旅行。</p>	 <p>① 伊東 俊吾(いとう しゅんご) ② 事務員(事務長) ③ 獣医師(犬や猫の病気を治す仕事) ④ 職員一人ひとりが意欲に溢れ、働きやすい職場づくりを進めたい。</p>
 <p>① 江口 光興(えぐち みつおき) ② 医師(施設長) ③ 学校の先生 ④ 二足のわらじ (医者と画家)の生活を続ける。</p>	
 <p>① 地神 恵(じがみ めぐみ) ② 事務員 ③ ケーキ屋さんで働くこと ④ 家族でハワイ旅行に行くこと。</p>	 <p>① 森嶋 仁美(もりしま ひとみ) ② 事務員 ③ パティシエ ④ お金をたくさん貯めて、世界旅行に行くこと。</p>

○今後の行事予定○

- 7月 七夕祭
- 8月 納涼祭
- 9月 球技大会
- 10月 秋の散歩



○編集後記○

初めての広報委員で分からないことがたくさんありますが、読みやすい誌面づくりに頑張ります。(Y・Y)  
自立支援のフォローに頑張ります。(M・T)  
いずみの中が笑顔で一杯になるよう頑張ります。(M・I)

《「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。》