

真心とサービス
since 1972

西山苑だより

nishiyama-en

社会福祉法人 西山苑 理事長 荷見源成
特別養護老人ホーム/通所介護/訪問介護/居宅介護支援/配食サービス/保育園

〒313-0014 茨城県常陸太田市木崎二町 937 番地の 2

TEL 0294-72-3500 FAX 0294-72-3915

No. 46 号

平成29年 2月

発行責任者

施設長 柏保男

寒さを吹き飛ばせ

～ 温かみのある 施設を目指して ～

ご挨拶

施設長 柏保男

残寒厳しき折、本誌をご覧の皆様のご健康とご健勝をお祈りいたしております。

さて、今年もインフルエンザが大流行しており、施設内外ともに感染対策に細心の注意を払っているところです。感染症は、持ち込まないことが大前提です。職員の体調管理の徹底はもとより、ご面会の皆様も体調が優れない時の面会は、ご遠慮いただくようお願いいたします。

まだまだ寒いとはいえ、早咲きの梅の花もちらほら見かけ、どことなく春の気配が漂う昨今です。平成28年度としては、残りわずかとなりました。新年度へ向けての準備と同時に、皆様に喜んで頂き信頼して頂けるサービスの提供を思案し、成長し続ける法人であるよう努力して参ります。

どうぞ皆様、ご指導ご鞭撻のほどよろしく願いたします。

12月25日 クリスマス会 2・3階

たくさんプレゼントを持ったサンタクロースが今年も西山苑にやってきました。

うれしそうな利用者様の顔、ステキです。そして今年はおピコ太郎(?)や、大相撲の力士(?)まで駆けつけてくれ、楽しい一日でした。



12月27日 餅つき大会

今年も各地で感染への懸念から餅つきを自粛するところが多い中、感染症対策を念入りに行い、無事恒例の餅つき大会が実施できました。



ボランティアさんと職員に続き、デイサービスの利用者様やすみ保育園の園児からも大きな歓声が上がる中、力いっぱい杵を降りおろし伝統行事を楽しみました。

ボランティアさんと職員に続き、デイサービスの利用者様やすみ保育園の園児からも大きな歓声が上がる中、力いっぱい杵を降りおろし伝統行事を楽しみました。



1月1〜3日 お正月行事 2・3階

初日の出と共に新年も始まりました。各フロア主任より、お屠蘇を配り、今年も無病長寿をお祈りします。

1階では、神棚を拝み、おみくじを引いたりお汁粉を飲んだりして過ごされました。



書初めに今年の思いを込め一筆！



1月2・3日 初詣ドライブ 2・3階

お天気にも恵まれ、利用者様と若宮八幡宮へ初詣に行ってきました。鈴を振り鳴らし賽銭を入れ、健康・長寿をお願ひしてきました。



1月27日 お店屋さんごっこ参加

お面屋さん、アクセサリー屋さん、おもちゃ屋さん、カフェ、他にもたくさんのお店がありました。

『らっしやいませ』と元気な園児の声が聞こえてくると、おれにしようかなあ』と楽しそうにカードで買物をする利用者様の姿が見られました。



2月 3日 節分 2・3階



節分のこの日は各フロアで利用者様と園児が豆まきをしました。

職員扮する鬼が現れると、園児達はびつくり!! 驚いて泣いてしまう子もいました。豆をまいて見事鬼を追い払うとみんな笑顔に。その後もゲームをしたりとにぎやかな時間を過ごしました。

鬼退治お疲れ様でした。



2月 8日 シルバー体操 2階

毎月第2水曜日に来てくださる、ポ



ランテニア団体カナリアの指導士さんの元気で歯切れの良い掛け声に、最初は「見ているだけ」と言っていた利用者様もみるみる引き込まれました。

麻痺側の手を元気な手で少しずつ引き上げる方、頬つべたを夢中で膨らませる方など自分の能力に応じた体操に汗を流しました。帰り際には指導士さんが全員と握手をすると、「また来てくださいね」と普段はなかなか見られない満足感のある笑顔が見受けられていました。



2月 14日 バレンタイン 2・3階

今日はバレンタインです。チョコのプレゼントを持って保育園へ行ってきました。

子ども達のうれしそうな顔、それを見る利用者様の優しいまなざし。喜んでもらえたみたいです。



●レクリエーション 1月 19日 3階

おやつの前にみんなで輪投げをしました。夢中になり身を乗り出し、力いっぱい投げて体を動かしました。ちよつとの時間でしたが、大きな声で笑ったり、応援したりしておやつも美味しくいただきました。



●ボランティアの皆さま

根本商店 アヒルの会 カナリア あゆみの会

●実習・体験学習の皆さま

リリーこども&スポーツ専門学校(2名) 介護支援専門員実務研修(3名) ※12月下旬〜2月中旬 順不同・敬称略

平成28年の祝(職員)

新しい家族が増えました

檜山直一(相談員) 大和田拓也(2階副主任) 白石俊(2階主任) 田中潤子(通所介護介護職)

●3・4月の行事予定(変更の場合有)

お参り 売店 カラオケ シルバー体操 SUNカフェ ひな祭りドライブ ホワイトデー 卒園児とのお別れ会 お花見ドライブ



通所介護 西山苑

◆クリスマス会 12月21～24日

保育園との交流会では一緒にクリスマスツリーを作りました。ビンゴ大会やクッキングでケーキを作ったりと大変盛り上がりしました。



◆初詣 1月4～7日

今年も若宮八幡宮へ初詣に行ってきました。少し寒い風が吹いていま



したが、天気に恵まれ今年も良い一年になりそうです。



◆クッキング 1月24日

お好み焼き・キャベツの塩昆布和え
西山農園で収穫したキャベツをたくさん使い、美味しいお好み焼きができました。



◆節分行事 2月2～3日

デイサービスに赤鬼・青鬼が来ました。年男、年女の方に見事退治していただきました。



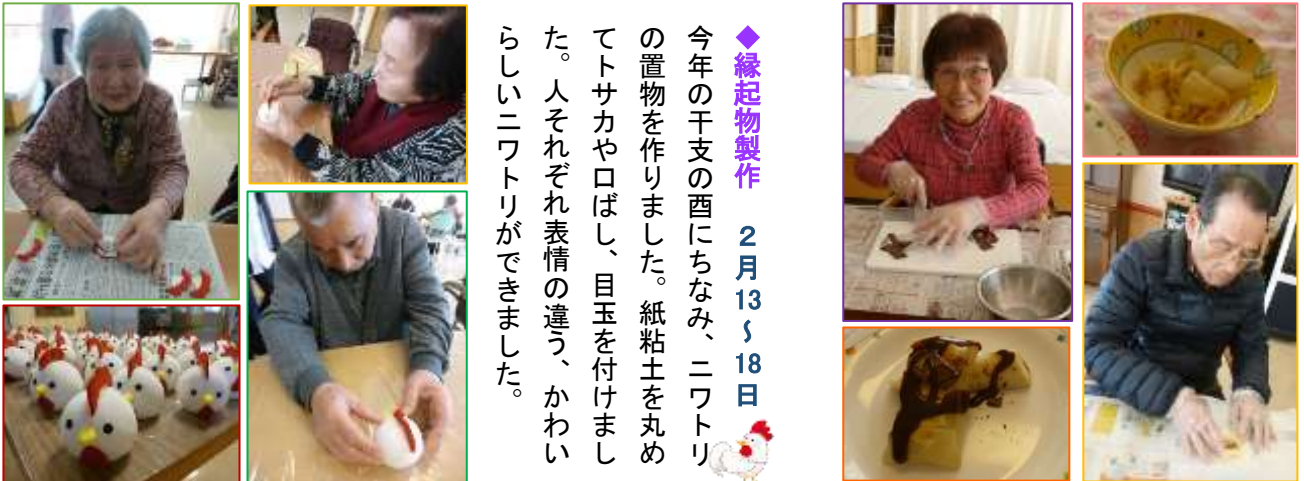
◆クッキング 2月8日

餃子の皮でチョコバナナ・白菜のおかず
かか和え 少し早いバレンタインにチョコバナナを作りました。



◆縁起物製作 2月13～18日

今年の干支の酉にちなみ、ニワトリの置物を作りました。紙粘土を丸めてトサカや口ばし、目玉を付けました。人それぞれ表情の違う、かわいいニワトリができました。





お家でできる 簡単リハビリ



皆さん、こんにちは。お変わりありませんか？ 第十二回目は、番外編をお届けします。介助・仕事の合間の**これだけ体操**です。

※仕事の合間に、息を吐いて3秒間、**1回だけでもOKです！**

準備はできましたか？ では、はじめましょう。

●前かがみの介助座つての介助持ち上げる介助後に行いましょう



椅子に座って、上半身を前に倒す



腰に手をあて、腰を反らす

●立ち仕事が続いている時に行いましょう



椅子に座って、上半身を右前に倒します



次に、上半身を左前に倒します



立った状態で、右の膝を伸ばし上半身を右前に倒します



次に、左の膝を伸ばし上半身を左前に倒します

腰痛を予防するための介助方法や、腰痛予防体操を適切に実施することで、腰部負担を軽減できる場合があります。日頃からの健康管理も重要で、規則正しい食事、十分な睡眠、入浴による保温、疲労回復・気分転換を図ることも有効だそうです。

モデル／訪問介護・大内

訪問介護 西山苑

今の季節、毎日何回も嫌な思いをするのが**静電気**。
ドアノブやセーター、携帯電話や人と触れ合っても「パチッ」とします。毎年悩んでいる人は、もしかすると「静電気体質」かも。



【静電気体質の人の特徴】

- ① 一般的に自然放電できない人
- ② 肩こりや冷え性、腰痛に悩んでいる人
- ③ 膝や足首などの関節の痛みが多い人
- ④ 生活の乱れに由来するドロドロ血液の人
- ⑤ 休日に寝だめをして体内の水分不足の人

もし一つでも心当たりがあるなら、100円ショップなどで売っている**静電気除去ホルダー**がおすすめ。ドアノブや車のドアに触れる前にそのキーホルダーに触れると放電してくれるスグレモノ！

静電気を感じやすい人は潤いを補うために**保湿クリーム**を塗ることで回避できます。





生活コラム アレルギー性鼻炎・花粉症

これからの時季、特に多くなるのが花粉症です。花粉症の症状は、アレルギー性鼻炎とほぼ同じ、くしゃみ・鼻水・鼻つまり。さらに目のかゆみが加わります。

これらの症状を緩和するために毎日の食生活を見直して、体質を改善しましょう。

○効果のある食べ物

生姜 炎症物質を抑え、身体を温める

シソ 活性酵素を取り除き、ヒスタミンを抑えて炎症をおこしにくくする

長ネギ 鼻つまり改善

ヨーグルト・納豆 腸内環境を整えて免疫力アップ

トマト 皮に抗酸化作用。加熱して食べる

青魚・甜茶・ペにふうき(緑茶) アレルギー

症状を抑える

×悪化させる食べ物

ハム・ソーセージ(加工食品) 酒類

インスタント食品 ファーストフード 冷たい清涼飲料水 香辛料(刺激物)など

以上のことを踏まえてバランスの良い食事を摂り、これからの季節を乗り越えましょう。



配食弁当

献立 2月のメニューより抜粋 664 kcal

炒飯 ホイコーロー 切昆布の煮物 胡麻酢和え 果物 中華スープ



ひと言

ポリウム満点のお弁当になっています。一つ一つ手作りで味付けもよく、配食弁当を利用している方からとても好評です。

一部を除く太田・瑞竜・峰山中学校区の独居、または高齢者世帯(65歳以上)の方に、祝日を除く月曜から金曜日まで西山苑の厨房で作った夕食のお弁当を届けています。お申し込み、お問い合わせは常陸太田市役所高齢福祉課へ ☎0294723111

研修報告

医療依存度の高い利用者ケアについて

相談員 檜山 直一

3日間にわたり、茨城県看護協会主催の医療依存度の高い利用者へのケアに携わる介護職員等養成研修に参加してきました。テーマごとに専門の認定看護師の講師によって、基本的な部分から医療面に関する部分まで講義や演習を通して学んできました。

医療依存度の高い利用者を介護するにあたり、介護職員としての利用者の日頃のケア方法を知り、異常を見落とさないことが重要となります。実際に日々の生活の中でどのような点を観察しておくべきか、介助時に何を注意するべきか、緊急時に応急処置ができるか、重症にならないうちに異変に気付けるかなど、普段生活を共にする介護職員が利用者の変化に気付くため、一定の医療面の知識が必要となります。

気付く力を身に着け、そしてより良いサービスの提供ができるようにつなげていきたいと思います。

日々歳々 34



今回は、3階にお住いの鴨志田きよ子様をご紹介します。

鴨志田様は今年1月に入苑されました。毎日食事が終わると、習拭き「拭いてくださったり、毎朝5時前に起きてはエプロンをたたんでくださったりと職員の手伝いをしてくれまして、いつも助かっています。ありがとうございます。」

これからも体調を崩さず元気にお過ごしください。



編集後記

日に日に暖かくなり、春の陽気へとなってきました。ひな祭りやお花見ドライブなどの行事を予定しているのでお楽しみに。

