



特別養護老人ホーム 有度の里 いつも元気な笑顔の絵日記

第24号
製作 TOMOKO-SATO
静岡市清水区長崎新田311
TEL 054-344-7711
http://www.udonosato.com/
特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービス
訪問介護
指定居宅介護支援事業
有度地域包括支援センター



おやつ作り

3月1日に3階ではフレンチトーストを作りました。始めはあまり乗り気でない御利用者様や下を向いている御利用者様もいましたが、職員たちがホットプレートでトーストを焼き始めると、前を向き『まだかまだか』といった感じでホットプレートをジッと見つめておられました。

時折、手を伸ばそうとされていた方もおり、本当に楽しみなのだなと思いました。焼きあがったトーストには、チョコレートや生クリーム、ジャムなどをつけて美味しく召し上がって頂きました。また、いつもならあまり食事の時に口をあげない御利用者様も、大きな口を開けていたので、とても美味しかったのだと思いました。



ユニットケア特別養護老人ホーム 雅笑



2月生まれの1名でした



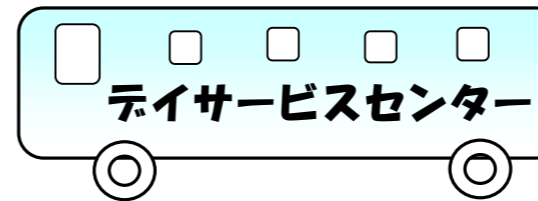
甘くておいしいなあ～

みんなでケーキを食べてます

2月28日に雅笑2階では、誕生会を行いました。「和」のフロアに利用者様20名全員が集まり、2月生まれの方の誕生日をお祝いしました。

職員からのメッセージが書かれた写真入りの色紙が渡されると、感極まって涙をこぼされ、それにつられるように周りの利用者様も涙を流されておりました。

ビンゴゲームを行った後は、お待ちかねのケーキです。♪ハッピーバースデーの歌を歌った後、みんなでおいしくいただきました。



フラワーアレンジメント教室



今日は、よろしくお願ひします！



本日のお花は・・・
・ガーベラ
・かすみ草
・フイトソウ
・スイートピー
の4種類を使います

2月26日田島先生を講師にお招きし、英和学院大学の学生さんと一緒にフラワーアレンジメント教室が行われました。

お花を配られた時には、ご利用者様に緊張の様子もみられましたが、お花の束を広げ、オアシスにさしていくと次第に笑顔も見られてきました。

生花という事もあって、笑顔の中に真剣な表情もみられ、ご利用者様も夢中になって取り組んでおられました。

みなさんに同じお花をお配りしましたが、出来上がった作品は、それぞれに違って個性があり、素敵な作品に仕上がりました。



☆健康一口メモ☆～深呼吸と鼻呼吸で元気度アップ！～

〈息が浅いとストレスが増える？〉
イライラしているとき、不安なとき、焦っているとき、呼吸は方や胸だけで行われるため浅くなります。

浅い呼吸を続けていると、リラックスしたときに働く副交感神経ではなく、緊張したときに出る交感神経ばかりが働くようになります。

また浅い呼吸の人によく見られるのが『口呼吸』です。口呼吸を続けると、風邪・肺炎にかかりやすく、また口の中が常に乾いているため口臭や歯周病・むし歯にもなりやすいです。

〈腹式呼吸でリラックス〉
腹式呼吸は即効性のあるリラクゼーションの方法です。

1. 楽な姿勢で
2. 顔の真ん中に顔のパーツを集めるように、グッと力を入れ目を閉じ、息を吐き出す
3. 唇をつぼめ、ゆっくり息を吐き切る
4. 下腹をふくらませるように、一気に鼻から息を吸う
5. 3、4を数回繰り返し、自然な呼吸に戻す



有度地域包括支援センター

有度地域に高齢者支援の為に包括支援センターが設置されて、まもなく3年になろうとしています。

この間、およそ1000人近い高齢者の方からご相談を受けています。有度地域の高齢者人口(65歳以上の方)が8000人程度なので、約1割の方への支援となっています。包括スタッフも当初の4人から7人へと支援体制が強化されました。

- 平成20年度は、
- | | |
|---------------------------|----------|
| ・総合相談 | 平均175件/月 |
| ・要支援1、2の方の支援 (予防プラン作成) | 平均165人/月 |
| ・特定高齢者 | 22人/年 |

また、有度地域の「高齢者見守りネットワーク」づくりの取り組みとして、身近に起きた事例を参考にケアマネージャー、民生委員、地区社協の皆様とグループワークを行い、「高齢者孤立化予防」「虐待予防」の視点について気付いて頂くと共に、早期に包括へ相談していただけるようお願いをしてきました。

21年度はますます地域の皆様とのつながりを強めていきたいと思っています。

指定居宅介護支援センター ～ケアマネより一言～

草木が芽吹き始める春。気持ちも明るくしていきたいのに、なかなか調子がでなくてスッキリしない方、介護疲れで暗い気分になっている方はいないでしょうか。

春の体は、生活環境の変化や気温の寒暖の差などにより、内からも外からもストレスがかかり、体のバランスが乱れ、機能低下を引き起こしてしまうのだそうです。そういえば、この時期、精神的に不安定になる方が多いのもそのせいなのでしょう。

とにかく、リラックスすることが大切だそうです。なかなかリラックスすること自体が難しいことのような気がしますが、自分が心地よいと思うことならなんでもOK！！

軽い運動をする、音楽を聴く、お風呂にゆっくりつかる、マッサージ、ハーブティーを飲む、落語を聞くなど... 何か楽しいこと、興味のあることなどを見つけて、生活リズムにメリハリをつけていきましょう。

介護で疲れている方は、ショートステイなどを利用して、要介護者と少し離れ、エネルギーを充電してみるのもいいですよ。

クッキングシェフ

三月三日はひなまつり
この日はお昼に、毎年恒例の握り寿司をお出しました。
まだまだ寒い日が続いていますが、春を感じていただけるような献立を考えております。
楽しみにしてください。



～訪問介護スタッフ よりひとこと

桜のつぼみもふくらみ始め、春の訪れを感じられるようになりましたが、まだまだ寒い日もあります。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗い・うがい・上着での体温調節の声掛けを積極的に行っています。

利用者様に元気な笑顔を届けられるよう、ヘルパー自身も体調管理に気をつけています。

