



# 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



## 敬老会

## ユニットケア特別養護老人ホーム 雅笑

## 特別養護 老人ホーム 有度の里

## デイサービスセンター



## 外出



デイサービスでは9月20日に敬老会を行いました。職員がこの日のために練習したフラダンスや居合い、安来節を披露しました。フラダンスは、職員が踊った後振り付けを覚えて頂いて、利用者様も一緒にフラダンスを踊って盛り上がりました。「フラダンス楽しかったわ〜」などとお言葉を頂きました。安来節は終始爆笑!!笑う角には福来るです。最後に心ばかりのプレゼントを心からの拍手で贈らせてもらいお祝いました。



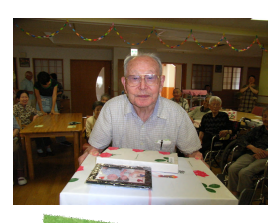
**101歳とは思えない、立派なお礼の言葉でした**  
9月19日に敬老会を行いました。お祝いの方を含め、入所者、ご家族、来賓の方々を含め、約200名近くの方がデイフロアに集まり賑やかな会となりました。午前中に式典を終え、各フロアに戻り祝いの膳とお祝いのプレゼントをお渡ししました。笑顔がこぼれみなさんに喜んで頂いたようで職員一同嬉しく思っています。今年では100歳以上の方が4名!!最高齢の方は104歳です。みなさんいつまでも元気で過ごしてくださいね。

10月5日心地よい晴れの日、2Fではご利用者様と担当職員で個別の外出に行かれました。まずは昼食にお寿司屋さんへ行き、美味しそうにお好きな寿司をほらばっていらっしゃいました。そしてその後は、好きな本を探しに本屋さんへ。たくさんの本を手に取り、真剣に悩んでいらっしゃいました。担当の職員と初めて外出し、とても素敵な笑顔を見せて下さった一日となりました。

## ☆健康一口メモ☆ ~ついうっかり!薬の包装シートの誤飲事故!~

最近の薬はたいいていプラスチックにアルミなどをはりつけたPTP包装シートに入っています。錠剤が外から見て、服用時にプツッと取り出す包装シート、病院で薬をもらったことがある方ならおなじみですね。薬をPTP包装ごと飲み込んでしまい、のどや食道などを傷つけたという誤飲事故が後を絶ちません。  
〈1錠ずつ切り離すと危ない〉  
PTP包装の薬をハサミで1錠ずつ切り分ける人がいますが、飲み込みやすいサイズになってしまう上に切った角が鋭くなり危険です。

また、1錠単位に切り離れた薬をPTP包装のまま飲み込んでしまうと、自分で取り出すことは難しく、X線写真にも写りにくいため、内視鏡で取り出すことになり身体への負担も大きいです。1錠ずつに切ることはやめましょう。  
〈一包化が有用〉  
あらかじめ病院や薬局で1回分の薬をPTP包装から取り出して1袋に入れる「一包化」にしてもらうと、飲み忘れだけでなくPTP包装の誤飲も防ぐことができます。薬剤師に相談してみましょう。



- ☆今年のお祝い者☆
- ・100歳以上 4名
  - ・卒寿(90歳) 2名
  - ・米寿(88歳) 7名
  - ・傘寿(80歳) 6名
  - ・喜寿(77歳) 1名
- ※最高齢104歳  
おめでとうございます!



### 指定居宅介護支援センター ~ケアマネより一言~

【高齢者の転倒予防、体力に合わせ  
毎日体操「すり足」を改善】  
先月、俳優の谷啓さんが、自宅の階段で転倒し、78歳で亡くなりました。高齢者は転倒し、要介護状態になるケースもあるので、日ごろの転倒予防は大切です。転倒するのは、加齢による足腰の衰えと考えがちですが、「つま先を持ち上げる、すねの筋力が弱くなり、つま先を上げられず、すり足になってつまずきやすくなる」といいます。ちょっとした段差だけでなく、平坦な場所でもすり足が原因で転倒する事もあります。京都大学大学院医学研究科グループは、今年6月高齢者の弱点を改善する転倒予防運動『ステッププラス』を発表しました。『ステッププラス』は少し難しいので、椅子の座って足踏みをしながら、運動や野菜の名前、「あ」から始まる言葉などを、多く言う運動もあるので、家族で楽しみながら、すり足の改善にも役立ててください。【柚本】

### 有度地域包括支援センター

薬の包装は、プラスチックにアルミなどをはりつけたPTP包装シートと呼ばれるものが主流になっています。薬を包装ごと飲み込んでしまい、喉や食道を傷つけたという誤飲事故が後を絶たないように。実際に処方された薬を包装ごと飲み込み、喉が痛く救急車で病院に行ったが、のど仏の裏側に薬が引っかかり、レントゲンでは見つからず、数時間かけて内視鏡で取り出した...と80歳の男性。他にも薬を包装ごと飲み込み病院で検査したところ、声帯の陰にあるのが見つかり、内視鏡で取り出した。また十二指腸入口付近にPTP包装が刺さっていたとの報告もあったようです。PTP包装の薬をはさみで切り1錠ずつに分けて管理されている方がいらっしゃると思いますが、飲み込みやすいサイズになってしまい、また切った角が鋭くなり危険です。かかりつけの医師に相談し、1回分の薬を1袋に入れる「一包化」にして頂くこと飲み忘れ、誤飲も防ぐことができます。万が一飲み込んでしまった場合、また飲み込んだかもしれないと思ったときは一刻も早い受診をお勧めします。

## クッキングシェフよりひとこと

有度の里では9月19日に敬老会を行いました。厨房ではご利用者様に人気のある、天ぷら、刺身、鰻を取り入れたお膳、フルーツにはメロンを用意させて頂きました。その他赤飯、鯛のすまし汁とお祝いの意味を込めた献立にしました。ご利用者様には大変喜んで頂けたと思います。これからも行事食が多くできます。みなさま楽しみにしていて下さい。



## ~訪問介護スタッフ よりひとこと~

「もしドラ」を読みましたか? 今、ベストセラーになっている「もし高校野球の女子マネージャーがドラッカー(作者)の『マネージメント』を読んだら」と長いタイトルですが、中身も濃くおばさんにも解かりやすく一気に読んでしまう面白くなるほどの本です。昔からよく言う人を動かすには根回しが必然ですが、それを解かりやすく目標を達成するにはどうすれば出来るかを、個人の性格も頭において進めていくマネージメントです。どの道にあてはめる感動物です。一読あれ!! この本の著者は今人気の団体AKB48のプロデュースをした方です。