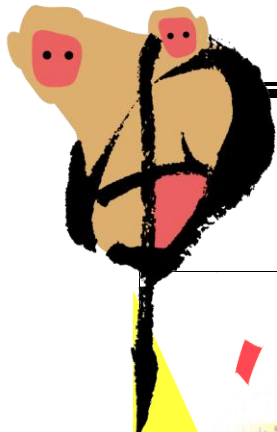


ほほえみ 第32号

発行 平成28年1月15日

特別養護老人ホーム糀谷・糀谷高齢者在宅サービスセンター・さわやかサポート糀谷



あけましておめでとうございます

糀谷事業部門統括事業所長

五十嵐 千冬

新しい年を迎えました。今年もたくさんの方の笑顔に出会えるように利用者・ご家族の皆様へ頼りにしていただけてよかったです。職員一同、新たな気持ちで頑張ります。

昨年は、介護報酬の改定やマイナンバー制度開始の準備等、目まぐるしい一年でした。

また、有料老人ホームでの利用者虐待の報道や介護離職の問題も大きく取り上げられました。私たち介護現場の職員は、安心してご利用いただける、困った時にお役に立てる事業所(施設)であらうという使命感を持って働いています。

まだまだ改善するところが多々ありますが、率直な声をお聞かせいただき、事業運営を進めていきたいと思っております。本年も宜しくお願い申し上げます。



ヒートショックを防ぐ お風呂での事故予防！

ヒートショックの死亡率は交通事故の【四倍】！今日から出来る七つの事故予防！

まず初めに「ヒートショック」とは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動する事をきっかけに起こる健康被害のことです。特に高齢者の身近に「ひそひそ死」要因の一つです。

また、『六十五歳以上の高齢者』『高血圧・糖尿病・動脈硬化を患っている』『不整脈がある』人が影響を受けやすいと言われています。

ヒートショックが招く悲劇！



ヒートショックによって心筋梗塞・脳梗塞・脳出血・不整脈を起こすことがあります。入浴時に血圧が急激に低下してしまい、そのまま失神して溺れてしまうケースもあります。

温度差によって変化する血圧変動



そこで、『今日から出来る七つの対策』と「ヒートショックを回避できる四つの入浴の仕方」を紹介いたします。

《今日から出来る七つの対策》

- 一、脱衣所やトイレに暖房器具を設置
- 二、浴室を温めておく（二番目以降に入浴すると浴室が温まっているのでお勧め）
- 三、お湯の温度を三十八〜四十一度（設置）
- 四、飲酒時には入浴をしない
- 五、夕食前・日没前に入浴する（十四〜十六時頃のように外気温がまだ高く人の生理機能が活動的だと温度差への適応がしやすい）
- 六、家族が居る時に入浴する
- 七、入浴前後にコップ一杯の水を飲む

《ヒートショックを回避できる四つの入浴の仕方》

- 一、徐々に身体を温めるように手や足といった末端の部分にかけ湯をする
- 二、足からゆ〜く〜と湯船に入る
- 三、長湯はせず、ほんのりと汗ばむ程度で出る

四、急に立ち上がりすぎないように湯船から出る

以上の事に注意しながら、ヒートショックから自分自身を守りましょう



最後に、ヒートショックは入浴時に限らず、トイレなどで冷え込みやすく急激な温度変化が生じやすい場所での起りやすいことを踏まえて、対策をしましょう。

（入浴委員 縄手典子）

みんなの文化祭

十一月一日(日)～七日(土)までの期間、「美の笑顔無限大」を入口ガンとして一階ブースに展示させて頂きました。

特養展示は、各階のフロアレクレーションを展示。クラブ紹介では、活動風景をプロシエクターで上映しました。



初めての試みでしたが、見学された方からは「面白」「前年度とは違ってすごい」といった嬉しい言葉を頂きました。最後に、御協力下さったボランティアの方々には心より感謝いたします。

(担当 近藤 威史)



十一月二十二日(日)の昼下がり、一階のデイサービスにて秋の時代劇祭を開催しました。

当日は、一階のデイサービスのフロアを貸し切り、皮張りのソファー等を御用意してお好きな座席を選ば

るようしました。

大型スクリーンとセンタースピーカーも配置した為、音声も聞き取りやすくなり、ラムネやホットコーヒ、持参されたおやつを召し上がりながら約一時間、時代劇を鑑賞して頂きました。(担当 若林 博之)



十一月十三日(日)家族会主催のもちつき行事を開催しました。

昨年は一階デイサービスのフロアで、各階それぞれ数名の利用者が集って行いましたが、今年は各フロア食堂にて、ご家族と一緒にたくさん利用者に参加して頂き、臨場感溢れる餅つきを皆様にお届けする事ができました。



みんなで一生懸命ついた餅を、家族の皆様によって加工して頂き、

間食の時間に利用者の方々に召し上がって頂きました。

(担当 横山 正明)



冬空の透き通るような青空の下、十一月十八日(金)、東京都庁において第六十四回東京都福祉大会が開催されました。長年、糀谷事業部門の運営補助活動に貢献されたとして、「糀谷BTG」と「くらグループ」の二つの団体が表彰されました。



当日、会場では五百名を超えの表彰者を迎え、華やかな表彰式が行われました。表彰式の最後は明星学園高等学校、和太鼓部の迫力ある響きを心と体で味わい閉会しました。

調理を通して広がる一体感

「玉ねぎはもう少し小さく切ろう」「粉が多いんじゃない?」と下ごしらえから調理まで、「利用者と一緒に相談しながら「チヂミ」を作りました。ごま油のいい香りが昼食後の満腹のお腹を刺激し、「入らないわ〜」言っていた方も「残したら勿体ない...」ともう一枚...



試食の時間には利用者懇談会を兼ねて、皆さんから口頃のサービスに関するご意見を伺いました。「ご飯の量を増やしてほしい」「入浴の回数を増やしてほしい」というご希望から「チヂミ」イベントを入れたほうがいい「お好み焼きが食べたい」という次回の調理への意欲も伺えました。



特別養護老人ホーム 糀谷

糀谷高齢者 在宅サービスセンター

「家族介護者の会」
毎月第一水曜日
十三時～十五時

家族介護者の会は、介護の悩みなどを共有する懇談会、リフレッシュも兼ねて簡単な体操を行っております。

今後の開催日

- 一月十三日
- 一月十七日
- 二月九日

「つなぐ講座」
毎月第四水曜日
十二時半～十四時半

地域にお住まいの方を対象とした公開講座です。

祝日の際には、日時を変更する場合がございます。

今後の開催日

- 一月二十七日
- 二月十四日
- 二月二十三日

※「家族介護者の会」
「つなぐ講座」いずれも

会場 特別養護老人ホーム 糀谷
一階 介護講習教室

さわやかサポート糀谷

オレンジカフェ
「つなぐ」
毎月第四水曜日
十三時半～十六時

認知症初期の方やそのご家族、認知症予防に関心のある方を対象に十月から開催しています。

このカフェは認知症の方や、ご家族の相談に応じていただく交流など楽しめる場です。

また認知症の進行予防と早期発見を、認知症の方にやさしい地域づくりを目指します。

今後の開催日

- 一月二十八日
- 一月二十四日
- 二月二十四日



【内 容】
京浜病院 熊谷頼佳先生による

一講座 糀谷在宅サービスセンター職員による体操、カフェタイムなど。

【参加費用】二〇〇円（お飲物代）
【場 所】 特養老人ホーム 糀谷 一階多目的室

参加希望・お問い合わせ

さわやかサポート糀谷
〇三（三七四一）八八六一

皆様の参加、お待ちしております。

「川風」
⑩寒の俳句に遊ぶ

毎年正月二十日くらいに大寒を迎えるが、私は雪国の出であるからか、その時節を詠んだ俳句が酒肴のように感じられる。

「暮」なぞむくわへし「霜」の花

山裾に広がる墓地の外れで得た一句であったが、まだ寝静まった払暁の一刻と、鳥も囀らぬ牙えざえしむが、「静寂」という音を発していた。

水枕カバリと寒い海がある

西東三鬼の傑作として有名なだが、病に臥す三鬼の心情と、荒波の音が読むたびに胸をつんざく。同じ作者より

薄氷の裏を舐めては金魚泳ぐ

というのもあるが、薄氷は春の季語で、まだ春浅く寒さの戻り頃合いである。その三鬼と同年（一九〇〇年）生れの永田耕衣の一句を紹介し、筆を擱かせて頂く。

水を釣って帰る寒釣一人

根原俳句論を唱え、「無」の境地を多に遊んだ耕衣翁、水を釣るとは、呵々大笑する声が聴こえてきこつてゐる。

（をんさわ英幸）

◇編集後記◇

ほほえみ三十二号を「愛読ありがごとく」致します。

初春とはいえ厳しい寒さが続いておりますが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

これからも、楽しい広報誌を届けてまいりますので、よろしくおねがいします。

平成二十八年一月吉日

広報委員 杉原・小泉・大澤
平川・外山・平川（在宅）
村石・澤田・佐藤

<http://www.ikeyamior.jp/facility/koujiya/tabid/1115/Default.aspx>

ほほえみ 第32号
平成 28 年 1 月 15 日発行
社会福祉法人池上長寿園
糀谷事業部門広報委員会
〒144-0034
東京都大田区西糀谷
二丁目12-1
電話 03-3745-3001