

ともに生きる

2006年

No.37

2月号

2月1日発行



《 も く じ 》

P1

家族介護教室
「居酒屋」に遊びにきてねー！

P2

「ほっ」と
コミュニケーション

P3

健康豆知識
「栄養マネジメント」
って何？

P4

こんなこともあったんよ 第8回
手話講座 第6回

広島市委託事業

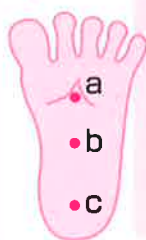
家族介護教室

1月6日(金)山根西集会所において、腰痛・関節痛緩和を中心とした体操を行いました。参加者は男性を含む9名。汗をかきながら熱心に体操されている様子から、皆さんが日ごろから健康に高い関心を持っておられることを感じました。平成18年度からは、支援センターの名称も変わり、今まで以上に介護予防が重要視されています。地域の方々が、健康で元気に過ごせるよう様々な行事を開催したいと思います。



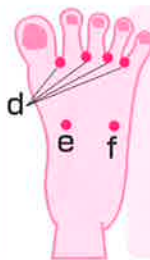
やってみよう!!

手足が冷たくなる冬。足の指や足全体をさすったり叩いたりすることで、手足はもちろん体全体が温まり、気分も「ホッ…」とします。血流やリンパの流れが良くなり体がイキイキしてきます。



【足裏(図a.b.c)を押す】

各部位をゆっくり3秒間、3回くらい押します。a.bは、むくみ、だるさ、血圧異常、腎炎などに、cは、不眠、腰痛、だるさなどに効果があります。



【足の甲(図d.e.f)を押す】

e.fの部位は、骨と骨の間を足首に向け人差し指でなぞり骨が交じり合う所の手前のくぼみです。頭痛、肩こり、目の疲れ、こむら返り、冷え、むくみなど血流を良くし、多くの改善がみられます。



『居酒屋』に遊びにきてね～!

寿老園では、毎月第一水曜日に園内で居酒屋を開いています。一昨年、昨年は改装工事のため、しばらくお休みしておりましたが、毎月、元気に営業しております。養護老人ホームのお年寄りの皆さまが中心となってお世話をしてくださり、おつまみなども作ります。また、お酒をつくり運ぶのもお年寄りの皆さま



までされています。居酒屋のお客様は、入所者の方はもちろんのこと、入所者のご家族や、近所の住民の方も来店されます。どうぞ皆さま遊びにきてください。

営業時間：18時45分～20時15分
場 所：寿老園新館4階交流センター

ほっと コミュニケーション

寿老園では、周辺地域の学校に通う児童・生徒さんとの心温まるコミュニケーションの機会に恵まれています。

昨年末～年始にかけての、クリスマスとお正月の様子をご紹介します。

女学院高校の皆さんから クリスマスリース

女学院高校の生徒さんは、クリスマスにキラキラ光るかわいいリースを作ってくださいました。とても素敵な飾りに寿老園のクリスマスモードも高まりました。また、入所者の一人ひとりに心のこもったクリスマスカードも贈ってください、思いがけないプレゼントに皆様驚いておられました。



きらきらして
きれい!!



尾長小学校の生徒さんから年賀状

お正月にかわいい年賀状がたくさん、入所者の皆様に届きました。これは尾長小学校の生徒さんが書いてくださったものです。

入所者の皆様はさっそくお返事を書かれました。尾長小学校の皆さんは敬老の日の贈り物に、手作りの一輪挿しや小物入れをたくさん作ってくださったこともありました。



お返事なんて
書こうかな?



みてみて
かわいいね!



健康豆知識

～冬の健康管理～

冬にかかりやすい感染症について

インフルエンザ

普通の風邪との違い

普通の風邪

症状は「のどの痛み」「鼻水」「くしゃみ」「咳」

インフルエンザ

症状は「38度以上の発熱」「頭痛」「筋肉痛」など全身に。高齢者や呼吸器、心臓などの慢性疾患を持つ人は重症化することが多く、流行性疾患で、例年11月～4月に流行します。

■予防法

1. 流行前にワクチンの接種を受けましょう（重症化防止）。
2. 空気の乾燥を防ぎましょう（マスクをする、室内では加湿を十分する）。
3. 体力や免疫力を高めましょう（十分な休養、バランスよく栄養を取る）。
4. うがいや手洗いをしましょう。

ノロウイルス

ノロウイルスとは？

人の腸内で増殖するウイルスです。冬から春先にかけて発生する食中毒の一種で、口から侵入し（経口感染）、食べてから1、2日で嘔吐、腹痛、下痢、軽度の発熱が起こります。

■予防法

1. 食品を加熱処理する。ノロウイルスは熱に弱く、85度以上1分以上の加熱で死滅します。
2. トイレの後、調理の前、食事の前はよく手洗い



（症状が治まったあとも1～2週間程度は便に排出されます）。

3. マスクや手袋を着用し、便や吐物に直接触れないようにしましょう（少量のウイルスでも感染します）
4. 市販の塩素系消毒剤（漂白剤）5mlを水1リットルに溶かしたもので拭き掃除をしましょう（器具により使用できないものもあります）

■感染したら

1. 早めに医療機関を受診しましょう。
2. 嘔吐や下痢の症状があるときは、水分を多めにとりましょう。

感染経路



「栄養マネジメント」って何？

介護保険制度の改正で、栄養について多くの議論がなされました。食費が自己負担になって、びっくりされた方もあったと思います。これまで、栄養士や管理栄養士の役割は献立、調理、料理などについて栄養管理や栄養指導などを行ってきました。今回の改正で給食管理と栄養管理がはっきりと区別されました。管理栄養士はご利用者の栄養状態の改善と低栄養の予防を目的として栄養ケアを行うことになったわけです。

そこで、利用者の方々の栄養や食事についての調査を行い、栄養ケアプランを立てることになりました。そして、そのプランに基づいて利用者の皆様に対して個々に対応した食事を提供するという仕組みです。施設内においては、医療や介護のスタッフと多職種共同で、その方にとって、最も適した食事の在り方はどうかを検討していきます。

介護保険法が改正になりました

平成17年6月22日、介護保険制度改革関連法が可決、成立しました。

平成18年4月に先立ち、平成17年10月1日から介護保険施設の住居費と食費の自己負担化に伴う費用徴収が開始されました。

同時に、栄養管理については管理栄養士などの配置に主眼を置いた現行の評価を見直し、施設の入居者個人の栄養状態や、栄養状態に着目した栄養ケアマネジメントを評価する観点から、栄養管理体制加算、マネジメント加算、経口移行加算、療養食加算が新設されました。



こんなこともあったんよ!!

第8回

約40年前に寮母をされていて、現在寿老園に入所しておられる東垣様に、寿老園創設当時のお話をお聞きしました。



東垣 ハルミ様

今回は節分についてお話ししていただきました。

「節分の日、夕ご飯のあとに大広間に全員集まったんよ。職員が鬼の面をかぶって、お年寄りさんはお豆さんの入った袋を一つずつ持ってね。それで、電気を全部消すのよ。2月は6時半ごろでも外は暗いからねえ、もう大広間は真っ暗になるの。最初は舞台から投げるんよ。でもそのうちに、この時とばかり目星をつけた人に投げたり、日頃の憂さ晴らしが始まると、もう大騒ぎよ。誰が誰に投げたか、暗いけえよう分からんで、『どこにおるん?』『あそこにおる!』言うて、狙いをつけては豆の投げあいよ。まあ、大にぎわいの大笑いじゃ

った。後から掃除する職員は大変よねえ。それでも、節分なんかの行事は縁起がいいもんじゃからねえ。いつまでも続いてほしいねえ…」



寒い冬は、室内にこもりがちになり運動不足になるので、豆まきの行事は体を動かす絶好の機会だったそうです。今も昔も、お年寄り様は季節の行事を楽しんでおられます。



手話講座

第6回

大好評

「歩く」

右手の人差し指と中指を足に見立て、交互に動かしながら前に進ませる。急ぐ表情で速く動かすと「速足で歩く」、ゆっくり動かすと「のんびり歩く」となる。



「車」

両手を軽く握って、車のハンドルを持って動かす仕草をする。「運転」「ドライブ」も同じ。



「バス」

両手の親指と人差し指を伸ばして、人差し指を合わせて同時に前に出す。バンパーを表わす。



「自転車」

両手でこぶしを作って下に向け、交互に回す。自転車のペダルをこぐ様子を表わす。



読者のひろば

～習字クラブの書き初め～



編集室だより

今年は38年ぶりの大雪だとか。テレビで豪雪地帯の様子を見るときに、そこにお住まいのお年寄り様のご様子が気になります。また、温暖な広島的气候に感謝します。節分が終われば立春。春の始まりです。梅の花、桃の花、水仙…さまざまな花が咲き始める季節になりますね。雪の被害が少なくなることを祈りながら、春を待ちましょう。

家族介護教室のお知らせ

広島市委託事業

第4回 転ばん塾 ペーパーロール・コンディショニング

日時：2月10日(金)
13:30～15:30

場所：二葉の里集会所

座・ソーラン(椅子に座ったまま踊れる)

日時：2月17日(金) 11:00～12:30

場所：寿老園老人ホーム
本館4階集会所

第5回 転ばん塾 転ばぬ先のGボール

日時：3月10日(金) 13:30～15:30

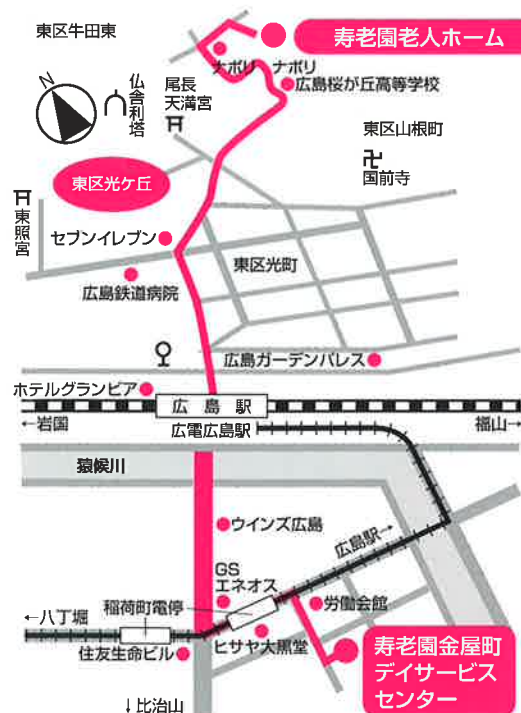
場所：二葉の里集会所

問い合わせ・申し込み先

在宅介護支援センター寿老園

担当：岩本尚平

TEL082-261-4533



●寿老園老人ホーム

〒732-0048 広島市東区山根町38-23
TEL(082)263-3841 FAX(082)263-3849

交通アクセス

JR 鉄道 広島駅(新幹線口)下車徒歩20分

郊外線バス 広島駅下車徒歩25分

市内電車 広島駅下車徒歩25分

市内バス

広電府中線新幹線北口バス停下車徒歩20分

広電戸坂東浄線新幹線北口バス停下車徒歩20分

広島バス寺分線新幹線北口バス停下車徒歩20分

●寿老園金屋町デイサービスセンター

〒732-0825 広島市南区金屋町4-17
TEL(082)568-2200 FAX(082)568-2066

交通アクセス

徒歩 広島駅(南口)より徒歩10分

市内電車 稲荷町下車徒歩2分

市内バス 稲荷町下車徒歩3分

寿老園のホームページアドレスは

<http://www7.ocn.ne.jp/~jurouen>です。

※「」の入力方法は **sift** + **へ** を押さえてください。

寿老園のメールアドレスは

jurou-en@giga.ocn.ne.jpです。

発行所：社会福祉法人 寿老園老人ホーム

広島市東区山根町38-23 発行責任者 武村浩司 電話 (082) 263-3841 1999年(平成11年)4月1日創刊