

# 菜の花だより

〒448-0003 愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4  
医療法人豊田会  
介護老人保健施設 ハビリス 一ツ木

TEL <0566> 29-3611  
FAX <0566> 29-3621  
E-mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp  
http://www.toyota-kai.or.jp

2022年2月号  
第85号  
編集：ハビリス広報委員会

## 気をつけましょう！ウイルス感染症

少し遅くなりましたが、新年明けましておめでとうございます。  
今年も皆さまに幸多きことをお祈りいたします。

冬に流行するウイルス感染症として、代表的なものはインフルエンザです。

毎年、重症化予防のためにインフルエンザワクチンの予防接種を受けていただいていると思います。

インフルエンザは、この2年間(新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから)、皆さまがマスクの着用、手指消毒、3密を回避する行動等を実施していただいているため、以前のような流行はみられない状況となっています。しかし、高齢者が感染すると稀に肺炎等を併発し重症化することが報告されていますので、予防接種は重要です。

また、飛沫感染のため、マスクの着用や手指消毒も有効な予防手段です。予防対策を行い、感染するリスクを少しでも減らすよう心がけましょう。

次にノロウイルス感染症です。感染性胃腸炎と言われ、感染力が強く、手についた嘔吐物や排泄物からのウイルスが口に入ることによって感染します。高齢者の中には、嘔吐、下痢を繰り返し脱水症状が進行し重症化することがあります。予防接種や治療薬はなく、点滴等で症状が改善していくのを見守っていくこととなります。感染予防対策としては、嘔吐物や排泄物に直接接触しない。アルコールが効かないため、石鹼を使った流水での手洗いが効果的です。

最後に現在、全世界で感染拡大している新型コロナウイルス感染症について、変異型を含め予防接種が有効であるため、皆さまも2回を受けていただいていると思います。

その中で感染を予防する指標となっている中和抗体は、時間が経過すると値が下がっていき、感染する危険性が高くなることが分かってきました。そのため、国から3回目の予防接種を行い、中和抗体の値を上げて新型コロナウイルス感染症を予防する対応を実施することが公表されています。

ハビリス一ツ木では、入所されている皆さまに3回目の予防接種を実施する予定です。できる限り3回目の予防接種を受けていただくと共に日頃の感染予防対策を徹底し、施設内で感染が発生しないよう努めてまいります。



事務長

鈴木正広

【令和4年1月14日 記】

# 各フロアの取り組みや行事について紹介します

## デイケア

### 新年会

1月5日に新年会を開催し、今年は職員による出し物を行いました。ドリフターズにちなんだ懐かしいひげダンスやかくし芸を披露し、男性職員は美しい??女性に変身してダンシングヒーローを汗だくになって踊り大爆笑をさそい、初笑いにて新しい年をむかえることができました。

デイケア 八木 朝子



## 1-3F

### クリスマス会

12月23日にクリスマス会を行いました。

午前は、巨大すごろくゲームを行いました。クリスマスに関するお題に答えながらマスを進めていき、とても盛り上がりました。午後は、クリスマスケーキやプリンなどを食べました。入所者の皆さまが「美味しい」と笑顔で言われていたのが印象的でした。

1日を通して、みんなで楽しくクリスマス気分を味わうことができました。

1棟3階 藤原 郁美



## 1-2F

### 秋祭り



11月27日に秋祭りを行いました。題して秋の笑顔収穫祭。

法被を着て、お神輿の前で笑顔いっぱい「はい チーズ！」。

写真のあとは、皆さまの大好きなお饅頭とジュースを飲みながら楽しく過ごしていただきました。

これからも、皆さまが楽しめる行事を企画していきます。

1棟2階 岡田 明美

## 1-4F

### レクリエーション

★11月「秋祭り」

利用者さまと職員で、豪華な御神輿を共同制作！

「わっしょい！わっしょい！」と元気な声がフロアに響き、輪投げや射的など昔懐かしい遊びを満喫しました。

★12月「クリスマス会」

職員によるハーモニカ演奏。ジングルベルなどの曲に合わせて歌ったり、お子さんやお孫さんと過ごしたクリスマスを思い出し涙する利用者さまも…。おやつクリスマスケーキには、どの利用者さまもにっこり！満足の笑顔でした。コロナ禍、窮屈に感じられている生活が、少しでも華やかなものを感じていただけるよう今後も取り組んでまいります。

1棟4階 成田 祐司



# 2-2F 秋祭り

2棟2階では10月24日～26日の3日間、秋祭りを行いました。1日目には射的、2日目には千本引き、3日目には職員が水戸黄門の寸劇を披露しました。射的と千本引きでは、当たった景品を見て「こんないいものがもらえるの!」と喜ばれる姿や「あなたいいものもらったわね」と入所者さま同士で会話される姿が見られました。寸劇では、水戸黄門の出演者に扮した職員の迫真の演技に「すごくよかった、最高だった。」と喜んでいただくことができました。

終演後にはモンブランなどのケーキやプリンを堪能し、「3日間すごく楽しかった」との言葉をいただきました。コロナ禍の折、少しでも入所者さまに楽しんでいただければこれからも頑張りたいと思います。

2棟2階 坂田 晴菜



## リハビリテーションについて④【最終回】

介護老人保健施設のリハビリテーションでは「生活リハビリテーション」が重要になります。リハビリテーション専門職として理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の3つの職種があり、当施設でもこれら専門職がリハビリテーションを行っています。

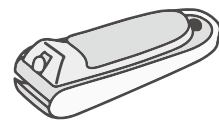
専門職によるリハビリテーションでは身体機能の維持や強化を目的とした運動、動作の練習、言語訓練や飲み込みの練習などを行います。しかし専門職によるリハビリテーションは生活の一部でしかありません。

効果を出すためにはそれ以外の時間をどう過ごすのが大切です。離床してフロア活動に参加すること、施設内を歩いたりや車いすを漕いで移動すること、トイレで立ち上がることなど、フロアで行われる体操やレクリエーションなど日常の活動自体がリハビリテーションになります。

空いた時間を利用して自分で運動を行うことも大切です。このように日常生活の過ごし方そのものがリハビリテーションとしての効果があるため、生活リハビリテーションと呼ばれています。介護老人保健施設では利用者さまにあった生活リハビリテーションが行えるように看護・介護スタッフとリハビリスタッフが連携し、サービスを提供しています。

作業療法士 岩丸 陽彦

# 健康だより



2022年2月発行

## 正しい爪の切り方を知っていますか？

皆さまは、正しい爪の切り方を知っていますか？実は、「あまりよく知らない」、「なんとなく短く切っている」方が、多いのではないのでしょうか？間違った切り方をすると、痛みやトラブルを起こす原因になります。そのため、正しい爪の切り方を知り、トラブルを防ぎましょう。

爪切りの間隔は、手が5～7日に一度、足が10～14日に一度が適切とされています。お風呂上りは、爪が柔らかくなっており、負担がかからず切れる良いタイミングです。

正しい爪の切り方は、爪先が正面から見える体制をとります。この体勢は、自分以外のひとの爪を切るときのポイントになります。そして、爪の周りに古い角質や汚れがたまった場合は、綿棒などを使い取り除き、爪と皮膚の境界をはっきりさせて切り始めます。まず、爪の中央を切ります。

次に、爪先の中央部を指の先端と同じ高さに切ります。次に、爪の切り口（切断面）が直角になるように刃を合わせます。最後に、下の図にあるようにスクエアオフの形を目指して、爪先の中央部から左右バランスよく少しずつ切ります。「もう少し切っておいた方がいいかな」と思うくらいの長さ、爪先から2ミリ程度残るくらいの長さで大丈夫です。切り終わったら、爪にやすりを行い、切り口が滑らかになるよう整えます。

間違った切り方は、バイアス切りと言われている爪の両端を深く切ってしまう切り方です。両端がないと強度が落ち、歩行時の踏み込みを避けてしまい、爪にかかる圧力不足が生じ、巻き爪の原因になります。巻き爪になると痛みや爪の変形、化膿しやすくなります。

巻き爪や厚い爪など切ることが難しい場合は、医療機関に相談することをお勧めします。それでは、正しい爪の切り方を覚えてトラブルを防ぎましょう！

1棟3階 永坂 朋子



スクエアオフ



深爪



バイアス切り

## 管理栄養士の健康レシピ

# 大根もち

大根は冬が旬の野菜です。冬の大根は甘味が増し、みずみずしく、やわらかいのが特徴です。大根に含まれるビタミンCは、風邪の予防に必要な栄養素です。風邪を引きやすい寒い時期、おやつ感覚で食べられる大根もちを一度作ってみてはいかがでしょうか。

### 材料〈2人分〉

#### 〔大根もち〕

大根	160g
小麦粉	20g
片栗粉	20g
水	適量
ごま油	適量

#### 〔タレ〕

醤油	大さじ1
A みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	40ml



### 栄養量（1人分）

エネルギー	153kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	1.7g
炭水化物	30.5g
塩分	1.3g

### ●作り方

#### 〔大根もち〕

①大根を5mm角の大きさに切る。②ボウルに切った大根、小麦粉、片栗粉を入れ、まとまるまで混ぜる。水分が足りず、まとまりにくい場合は、少しずつ水を入れ、まとまるまで混ぜる。③食べやすい大きさに分け、平らな円形に整える。④フライパンにごま油をひき、中火で両面がきつね色になるまで焼く。

#### 〔タレ〕

①水に片栗粉を溶かす。②Aを小鍋に入れて中火で熱しながら混ぜる。沸騰したら一度火を止めて①をかき混ぜながら少しずつ入れる。③再び中火で熱しながら混ぜ、全体にとろみがついたら火を止める。

#### 〔盛り付け〕

焼きあがった大根もちをお皿に盛り付け、タレをかけたら完成。

管理栄養士 中野 将汰

## 編集 後記

新年あけましておめでとうございます。年を重ねるにつれて1年が過ぎるのを早く感じるようになりました。「光陰矢の如し」という言葉を肝に銘じて、気持ちを新たに1年を過ごしたいと思います。本年もよろしくお願いたします。

広報委員会

## お問い合わせ



医療法人豊田会 介護老人保健施設

ハビリスーツ木

〒448-0003

愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

TEL.0566-29-3611

FAX.0566-29-3621

http://www.toyota-kai.or.jp