

菜の花だより

平成28年1月号

第63号

編集：ハビリス広報委員会

〒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

～あけましておめでとうございます～

あけましておめでとうございます。今年が皆様にとってよい年でありますよう祈念いたします。この原稿を書いている現在は師走、毎年のように地球温暖化に伴う異常気象でこの冬は暖冬のようなようですが、ようやくすこし冬らしい気候となりつつあります。当地は平穏な小春日和ですが 2015 年はイスラミックステート (IS) によるパリ新聞社襲撃事件、日本人捕虜の殺害事件に始まり再びパリでの同時テロなどイスラム教を隠れ蓑にした犯罪集団に世界中が翻弄された年でした。ロシアのクリミア侵攻、シリアの内戦なども解決の様子がなく世界中が戦乱の時代のような様相です。日本でも原発再稼働、集団的自衛権を含む安保関連法案の強行採決、我々の日常生活に直結するマイナンバー制度の施行開始など様々な出来事で心休まる暇もありません。

しかし、悪いことばかりではなく2年続けての日本人研究者のノーベル賞受賞、ラグビーワールドカップでの日本代表の活躍など明るいニュースも数々ありました。特に大村智博士の発見したイベルメクチンという薬剤がアフリカでの重大な感染症を撲滅するまでの効果をあげ、人々の健康に貢献していることは同胞として誇らしく感じました。本年が世界中の人々にとって平和、平穏な年となることを祈ります。私事ではハビリスで迎える最初の新年でありようやく老健に慣れ、仕事を理解してきたところ です。今後高齢者人口の激増が予測される中、(団塊の世代全員が後期高齢者となる 2025 年は介護福祉行政の危機、2025 年問題といわれています。) ハビリス一ツ木の果たす役割は今後より重要となっていくと考えています。施設の収容能力を高めるのか、地域での連携を強化していくのか道筋は明らかではありませんが、微力ながら地域の介護福祉事業のお役に立てればと考えております。職員一同今年も精進、研鑽していく所存ですので宜しくお願い申し上げます。



施設長 深谷直樹

1-2F 秋の遠足

10月中旬にデンパークへ遠足に行きました。デンパークの公園内にはきれいな花が咲き乱れ、利用者さまやご家族の方も笑顔の花が咲きました。施設の外で食べるお弁当は、とても美味しく秋の清々しい気候の中、良い気分転換ができました。利用者さまの「楽しかった」の一言が私たちスタッフの癒しになりました。利用者さんがご家族と過ごすよい機会になりました。

1棟2階 塩澤 加織



1-4F デンパークへの遠足



10月28日と11月7日に、お弁当を持って安城市のデンパークに行ってきました。きれいなお花もたくさん見ましたが、「花より団子」ということで、デンパーク名物のアイスクリームやソーセージをおいしくいただきました。両日ともに天候に恵まれ、楽しいひと時を過ごしました。

1棟4階 阿部 則子

デイケア レクリエーションの紹介



雪だるま完成～!!



作成中。

2棟デイケアでは、季節ごとに手作りレクを行っています。11月は、フェルトを使用し、クリスマスのネームプレートを作成しました。クリスマスらしく雪だるま・星・ハートの形に切り、デコレーションをしました。利用者さんは、作成したネームプレートを早速、カバンや杖に付けてみえました。完成した作品を見て「家に帰ったら孫に見せてあげよう」とおっしゃる方もみえ、笑顔がみられました。次回は、バレンタインデーにちなんだ作品を考えています。お楽しみに。

デイケア 奥田 真以

1-3F 秋の遠足

恒例の秋の遠足に刈谷ハイウェイオアシスへ行ってきました。暖かい日差しに包まれながら、広場で利用者さん、ご家族の方々、職員みなでお弁当を食べました。その後、散策したり、観覧車に乗ったり、足湯に入ったり、汽車の乗り物に乗ったり…笑顔があふれ、思い思いに楽しい時間を過ごすことができました。

1棟3階 浅岡 美帆



2-2F お買い物レク



認知症予防を目的とした『お買い物レク』を企画しました。事前に食べたいものを聞いてみると「たこ焼きが食べたい」「マンゴーが食べたい」など意外な答えが。買い物へ出掛ける際は、利用者さん同士で「行ってくるねー!」「頼んだよー!楽しみに待ってるでねー」と声を掛け合う姿も。外出先のスーパーでは、頼まれた物を選びながら昔話はずみ、あれこれ話しながらつい買いすぎてしまうこともありました。買い物から戻った後は皆さん大喜びで、思った以上に反応も良く、楽しまっている雰囲気を感じました。

2棟2階 菅原 崇

第3回・介護予防教室



知って得する！
「オムツ」のはなし



11月21日に本年度3回目となる介護予防教室を開催いたしました。

外部講師として医療福祉環境アドバイザー・佐藤奈緒美氏をお招きし、オムツの選び方、使用方法等について体験学習を交えながら分かりやすく講義していただきました。介護するご家族、介護される方の負担を減らすために、オムツ使用方法のポイント、プロのワザをご紹介していただき、参加された皆さまも熱心に聴いておられました。

講義後のアンケートには「具体的な使用方法・実技を交えて教えていただき参考になりました」「自宅に帰って早速実践します」等、様々なご感想をいただきました。

第4回の介護予防教室は「食事」をテーマに企画をしております。次回も多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

介護予防教室委員会 三丁目 智子

秋の防災訓練

2棟2階フロアを出火元と想定した防災訓練を実施しました。夜間の想定ということで対応する職員数も少なく、一人一人の役割・責任がより重くなることを実感しました。また、実際に行動することで設備や環境を見直す機会にもなったと思います。いつくるかわからない大震災に備えて（来てほしくはないですが…）、一職員として、また一個人として非常時に素早く行動できるよう備えておかなければならないと思いました。

2棟2階 酒井 浩樹



健康だより



高齢者のスキンケア

冷たい風がほほをさし、空気の乾燥とともに皮膚の乾燥も気になる季節がやってきました。

皮膚の乾燥をそのままにしておくと、「老人性乾皮症」や「老人性皮膚掻痒症」などの皮膚トラブルを起こしやすくなります。そうなる前に、適切なスキンケアで保湿を行い皮膚の乾燥を予防しましょう。

<高齢者の皮膚の特徴>

皮膚は外界からの有害物質の侵入を防ぎ、体内の水分の喪失を防ぐ重要なバリアとしての機能があります。しかし、加齢とともにその機能が低下していくため、高齢者の皮膚は乾燥し敏感となり「かゆみ」を感じやすくなっています。かゆいからといって掻いてしまうと、皮膚が傷つき、赤く腫れ上がったり、湿疹ができたりとどんどん症状が悪化してしまいます。

<高齢者のスキンケアのポイント>

1. 室内湿度を60%に保ちましょう

暖房をつけると室内の湿度が低下します。そのような部屋で1日中こたつに入っていたり、電気毛布を使用することはさらに皮膚が乾燥しやすくなります。

2. 肌に優しい入浴方法

- ①刺激の少ない石けんやタオルを使用しましょう。
弱酸性の石けん、綿の浴用タオルや柔らかいスポンジ、または、手で洗います。
ナイロンタオルでこしこし洗うのは避けましょう。
- ②こすらずに泡で洗いましょう
- ③保湿剤入りの入浴剤を使用しましょう。
- ④熱すぎるお湯に入らないようにしましょう。
- ⑤入浴後は保湿ケアをしましょう



3. 保湿剤でしっかりスキンケア

・白色ワセリン

皮膚のように被膜を作って水分の蒸発を防ぎます。

・尿素軟膏

天然の保湿因子である尿素を配合した軟膏です。
水分保持作用と角質を柔らかくする作用があります。

・ヘパリン類似物質軟膏

「ヒルドイド」という名前のローションや軟膏があります。
皮膚の保湿作用のほか血行をよくする作用があります。



デイケア 龍 美代子

ボランティアさん紹介

ハビリスに個人でボランティアをして
いただいている方をシリーズで紹介します。



前田 幸汪さん 原田 稔さん

ボランティア内容…毎月1回車椅子の整備・点検

●ボランティアを始めた動機

前田さん：刈谷市ボランティア活動（支援）センターから、ハビリスで車椅子の保守点検するボランティアの要請依頼があるけど、と連絡があったので、友人と2人でお邪魔したのがきっかけです。

原田さん：前田さんから声をかけていただき、以前自転車のパンクを直した経験があったので車椅子の点検修理もやれると思いボランティアに参加することになりました。

●ボランティアの感想

前田さん：当初は、玄関のロビーにパンクした車椅子がたくさんあり修理が大変でした。各フロアの車椅子を点検にまわり、利用者さんが車椅子に乗った状態でタイヤの空気圧を確認し、少ないものには空気をいれる作業を行っています。毎月1回の作業で、最近はパンクがなくなりました。定期的な継続点検が大事ですね。

原田さん：車椅子に利用者さんが乗ったまま空気を入れようとすると、申し訳なさそうな表情をされますが作業に支障はないので気にしないでくださいね。

●ハビリスや利用者様へのメッセージ

前田さん：職員の皆さん、利用者の皆さんのあいさつに感心しています。他のことで最初にお邪魔した際、4階の利用者さんが近くの知り合いの方で、私のことを皆さんにオーバーに紹介され、草笛演奏やアカペラ独唱をする羽目になり、今日に至っております。要望があれば、今後も続けましょうかね…。

原田さん：車椅子の空気圧が少なくなると車椅子の動きが重くなります。動きが重いな？と感じたらタイヤ空気圧を確認して空気の補充を試みてください。

●広報委員よりコメント

毎月定期的に車椅子整備をしていただきありがとうございます。

多くの利用者さんが安心・安全に車椅子を使用できているのも前田さん、原田さんのおかげだと思います。また、前田さんは車椅子整備のほか利用者さんからの要望で『草笛演奏』『アカペラ独唱』等をフロアで行っていただき、利用者さんがとても楽しみにしております。今後もよろしくお願いいたします。



編集 後記

あけましておめでとうございます。

皆さん、今年のお正月はいかがお過ごしになりましたでしょうか。

まだ先の話ですが、今年は8月～9月に夏季オリンピック「リオデジャネイロオリンピック」「リオデジャネイロパラリンピック」が開催されます。今年も日本中がスポーツで熱くなり、大いに盛り上がる年になりそうですね。

新年を迎え、職員一同気持ちも新たに、より一層頑張ってまいりたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。

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 一ツ木

〒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