



ひまわり

2021.10.1 発行
編集・発行/
社会福祉法人 網走愛育会
老人保健・福祉複合施設「いせの里」

VOL 32



夕涼み会を行いました。

コロナ禍の中で、面会制限や行事、慰問等が行えなく、ご不自由、不便をかけております。ワクチン接種が入所者、介護職員共に無事終わることが出来、久しぶりに行事を行うことが出来ました。夏の間の一時を皆さんと楽しむことが出来ました。



介護老人保健施設



餅つき

老健では、2020年12月、年に一度各階で、年末に餅つきを行っています。

今回は、コロナ禍という事もあり、中止の話も浮上しましたが感染対策を徹底し、行う事にしました。

毎年、餅つきを体験してもらいつきたての餅を丸めてもらう作業も行ってもらっていましたが、この度は、感染予防に努め、職員と未来ある実習生の若者たちと交代で餅つきをし、利用者の方々には、音頭を取ってもらい楽しんでいただきました。



出来上がったつきたてのお餅は、昼食の時に雑煮として提供し、きな粉もちはおやつの時間にみんなで頂きました。

『やっぱりつきたての餅は絶品だねえ』と頬張り、満面の笑みで食べている姿を見ると中止せず行って良かったなと実感しました。

クリスマス会

いつもであれば、毎年恒例の季節行事として2階・3階の皆さんが集まって、盛大に「クリスマス会」を開催しておりますが、感染予防対策のため残念ながら全体行事は中止となりました。

そこで、今年は2階・3階の各階で行いました。コロナウイルスが流行して以降、人と集まり、外出する機会が減り、ストレスの多い生活が続いていますが、豪華な食事と素敵な音楽で皆さんと楽しい時間を過ごすことができました。

このような状況下でも利用者の皆さんは、ご馳走を囲んで『乾杯!』



クリスマスパーティー気分です寿司を食べ楽しまれておりました。

いつまで続くのか先が見えないコロナ禍の状況ですが、少しでも季節を感じ楽しく生活が送れるよう職員全員で知恵を絞って取り組んでいきたいと思ひます。



ケアハウス ハーモニーヴィレッジ

七夕

皆さんの願いを短冊にこめて飾りました。

コロナでなかなか今会う事のできない家族さんの健康を願う方が多くいらっしゃいました。



願いよ。届け！



綺麗に飾れました。



今年もやってきました、野外焼肉会。

炭火で焼いたジンギスカンやホタテチャンチャン焼きを皆さん楽しまれておりました。

皆さんいつもと少し違うお食事に「おいしい」と言われていました。

大きなお口で
パクリっ！



バスレク

7月末に気分転換で皆さんと一緒にバスに乗ってお出かけをしました。目的地は『原生花園』と『能取岬』でした。久々のお出かけで良い気分転換になりました。



ハイチーズ！



通所リハビリ（デイケア）



今年の干支を利用者様方と協力して、貼り絵を作成しました。

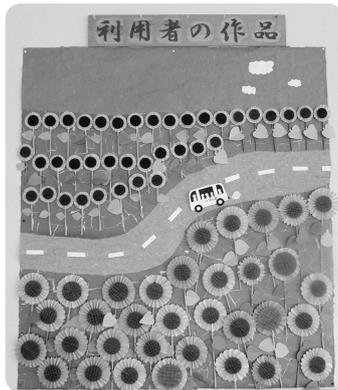


春の作品

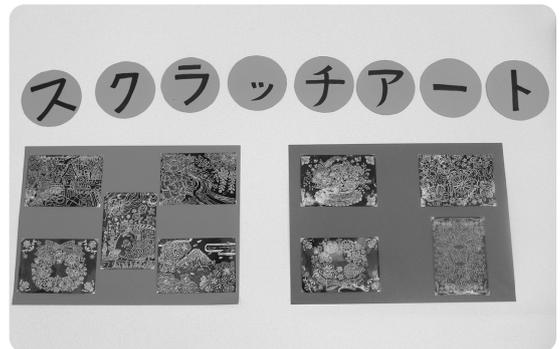
貼ることを目的にリハビリをかねて折り紙で作ったさくらの花を咲かせました。

夏の作品

写真ではわかりにくいですが、折り紙で立体ひまわりを作成しました。ひまわり畑を走る「いせの里」号もごらん下さい。



今流行のスクラッチアートに挑戦しました。指先のリハビリにもなり、とてもきれいに仕上がりました。



訪問介護事業所（ホームヘルプサービス）

骨粗しょう症

？ どんな病気 ？

骨のカルシウム量が減って骨がスカスカになる病気です。重度になると骨折しやすくなります。

症状

- 背中・腰が曲がる・身長が縮む・・・少しずつ圧迫され自覚症状がないまま変形していく
- 背中や腰が痛む

骨密度の低下は薬だけでなく『食事・運動・日光浴』から予防することができます。

骨に良い栄養素を摂る

カルシウム

重要な栄養素です。1日650～700mg。
牛乳・乳製品・小魚・小松菜・チンゲン菜・大豆製品に多く含まれます。

ビタミンK

納豆・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・わかめなどから摂れます。

ビタミンD

カルシウムと同時に摂取することでカルシウムの吸収をよくする働きがある。鮭・サンマ・メカジキ・しいたけ・卵などから摂れ、日光浴により体内でも作られます。

運動して体を動かす

散歩や軽いストレッチを取り入れて体を動かしましょう。骨は負担がかかると強くなる性質があります。骨粗しょう症で治療中の人や膝に痛みのある場合は運動の前に医師に相談しましょう。

日光を浴びる

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線を浴びることで体内でもつくられます。冬は30分～1時間程度、夏は木陰で30分程度の日光浴を目安にしましょう。



認知症に早く気づくことが大事！

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

早期対応のメリットは・・・



① 今後の生活の備えができる

早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。

介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。



② 改善が可能な場合がある

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります（正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など）ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。

アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています。

家族にこんな異変を感じたら・・・老親をコッソリ判定認知症チェックリスト⑩

- 家の中と敷地内がゴミ屋敷になっている
- 同じものを異常にたくさんかいつめている
- 夏なのに冬物を着ている
- 同じことを一日に何度も訊ねる
- 家の近所で道に迷う
- 飲んでいる薬の数が合わない
- 簡単な計算を間違える
- お金の管理がずさんになる
- 身だしなみに気を遣わなくなる
- 料理の味が不味くなる

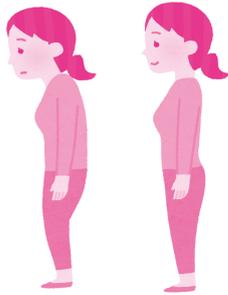
(1ツ該当：軽度認知障害の可能性 2ツ以上該当：専門医へ相談を！)



皆さん、いかがお過ごしでしょうか。この広報紙が皆さんの手元に配られる頃には、コロナウイルスはどうなっているのでしょうか。少しは収まっているといいですね。

さて、今回は「姿勢」のお話です。私自身、姿勢がやや猫背ぎみなので、いつも気にしています。でも気を抜くとすぐに背中が丸まってしまうんですね。そこで調べてみたところ、猫背は見た目の悪さだけではなく、様々な体の不調の原因にもなるということです。具体的にどのようなトラブルを引き起こすのかを紹介します。

●1つ目、「肩こりや腰痛を引き起こす」



猫背だと体のバランスが崩れてしまうため、肩や首、腰などに負担がかかってしまいます。骨や筋肉への負担が肩こりや腰痛を引き起こす原因となってしまいます。

●2つ目、「呼吸が浅くなる」

胸が圧迫されてしまうため、呼吸が浅くなってしまいます。

リハビリ便り

作業療法士 山田 麻矢

すると、脳へ十分な酸素を送ることが出来ず、集中力が低下するなどの問題を引き起こします。

●3つ目、「ネガティブになる」

猫背だと元気がなく、老けてみえてしまうだけでなく、実際に気持ち前向きになれず、マイナス思考になってしまいます。

●4つ目、「体調不良・病気を引き起こす」

猫背を続けていると体重を支えたり、神経が傷つかないようにする背骨に異常が発生します。そのため、体調不良や病気を引き起こしてしまいます。

例えば、頭痛・慢性疲労・便秘や下痢・自律神経失調症・生理痛・動悸や息切れなどがあります。

トラブルを起こさないためにも、普段から立つ・座る・歩く時の姿勢に気をつけたり、肩甲骨や首回りのストレッチを毎日行い、習慣化した方がいいですね。そして、健康な体でこのコロナ禍を乗り切っていけたらいいですね。共に頑張りましょう。

引用HP) 姿勢.com「猫背が引き起こすトラブルと改善方法4選」より

各種お問い合わせ・お申込みなどは下記へ

笑顔あふれるいせの里

老人保健・福祉複合施設

社会福祉法人 網走愛育会

- 介護老人保健施設いせの里 ☎ 0152-43-7100 (代表)
- 短期入所療養介護 (ショートステイ) ☎ 0152-43-7100
- いせの里通所リハビリ (デイケア) ☎ 0152-43-7100
- ケアハウスハーモニーヴィレッジ ☎ 0152-45-3796
- いせの里指定居宅介護支援事業所 ☎ 0152-45-4018
- いせの里指定訪問介護事業所 (ホームヘルパー) ☎ 0152-45-3686
- 網走市潮見192番地 (〒093-0042) ☒共通FAX番号 ☎ 0152-45-3791

**ホームページを
ごらんください**

老人保健・福祉複合施設「いせの里」のホームページでは、施設の概要やブログ写真日記、職員採用情報などを掲載しています。
ホームページアドレス <http://www.isenosato.sakura.ne.jp/>

施設見学

各事業所の見学につきましては、随時受け賜りますのでご連絡ください。