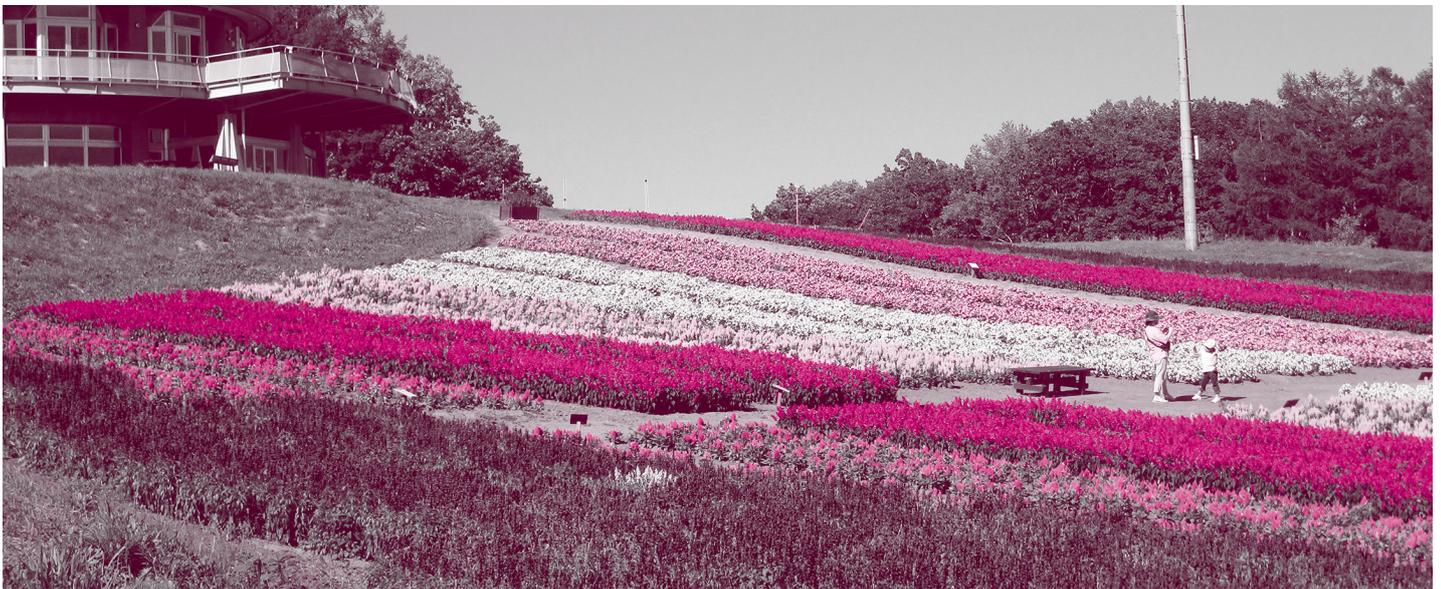




ひまわり

2022.10.1 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 33



デイケア屋外リハビリで立ち寄った「はな・てんと」の風景

社会福祉法人 網走愛育会 理事長 大橋 俊彦

私たちの日常生活全般に恐怖と共に影響を及ぼし続けているコロナウイルス感染症。一昨年の1月28日、北海道で初めて感染者が出てから2年半、未だに終息の兆しが見えません。

当施設に於いてもクラスターが発生し5月13日から6月25日の44日間に63名が感染されました。感染された方々には改めてお見舞いを申し上げる次第です。そして、感染された方々の看病、更なる感染の予防に尽力された従業員の皆様には厚く感謝の意を伝えたく思います。

今回のクラスター発生から得た知見を今後の感染予防に十分役立たせるようお願いいたします。

一般的に日本はコロナウイルス感染者・死亡者とも少ない国と言われてきました。

日々、各新聞では都道府県別、主要国の感染者数・死者数が報じられています。ここではG20（主要20ヶ国）を対象に「札幌医大 フロンティア研 ゲノム医科学部門」の「過去1週間の増加数」のデータを

使い日本が感染者数・死者数において国際的にはどの程度であったかを紹介します。基準日は8月28日です。

新規感染者数（過去1週間・人口百万人あたり）

1, 韓国 14,181.5 2, 日本 10,660.2

3, オーストラリア 3,242.1

新規死者数（過去1週間・人口百万人あたり）

1, 日本 15.8 2, オーストラリア 15.2

3, イタリア 10.4

現時点ではこの数字を見る限り感染者・死亡者とも少ない国とは言えません。因みにオミクロン株感染者が増えだした1月1日時点での日本の順位は新規感染者で7位、新規死者数で15位でした。いわゆる第7波において急激に感染者が増加したことがわかります。

ウィズコロナをスローガンに経済活動の回復に向け規制が徐々に緩和されてきました。終息には、なお相当の時間を要するものと思われます。日常の感染予防対策は一層充実していかねばなりません。

介 護 老 人 保 健 施 設

コロナウイルス拡大の影響の為、屋外での行事ごとも行えない状況が続いていますが、職員一同感染予防対策のもと利用者の方々が日々笑顔で楽しく過ごせる様催し物を企画しています。

今回は、昨年の12月に行われたクリスマス会と今年の2月に行った節分の様子をお届けしたいと思います。



今年も2階・3階各階で開催となったクリスマス会ですが、サンタの作り物やクリスマスリースをイメージしたお品書き、サンタやトナカイに扮した職員を見て普段お話しができない方も表情豊かに楽しんでいる様子でした。



うまい！
おかわり



豪華な
お寿司!!

また、夕食の生寿司も好評で「待ってました!!」と言わんばかりに、頬張っていました。来年も待ちどおしいとの声がたくさん聞かれました。



続いては、2月3日に行われた、節分の豆まきです。



毎年老健には、青鬼と赤鬼がやってきます。

「鬼は外!! 福は内!!」のかけ声に合わせて鬼退治のはじまり・はじまり〜♪



参りましたー。



楽しい時間を過ごし笑顔で今年1年の福を願いました。



★余暇活動★

利用者の皆さんは、リハビリや入浴等忙しい毎日を過ごされていますが、余暇時には体操や歌・レクリエーション等を行っています。



今日も頑張るよー!!



3階では、カラオケが人気で、歌うのが好きな方が大勢いる為マイクを取り合い、美声を響かせています。





ケアハウス ハーモニーヴィレッジ



新年会では福引き大会！皆さんに素敵な景品が当たりました♪



外出できない日々ですが、折り紙やパズル、ぬり絵など、皆さん頑張って取り組まれています。トランプも大盛況!!



天気の良い日は施設の外へ出て季節の花を見ながらお散歩を楽しまれています。



ケアハウスへ出張出前寿司の「月」さんが来て下さいました。忘年会等の行事の時、握り立てのお寿司が食べられて皆さん大喜びでした。



クリスマス会では職員サンタが登場!!ケーキを食べながら楽しいひとときを過ごしました。



願いを込めて七夕を飾りました。皆さんの願いが叶いますように☆



これからも入居者様の力になれるよう、精一杯がんばりますのでよろしくお願い致します。



壁画紹介



新規利用者様 相談受付中です

地域や車椅子乗車が必要か、などによって対応出来る曜日が異なります。お気軽にお問い合わせください！

- ～9:30 送迎
- 9:40 バイタルチェック・朝の体操
- 10:00 入浴
- 11:30 口腔体操
- 11:45 昼食・歯みがき
- 【 休息 】 (昼寝など)
- 13:00 リハビリ・グループ活動
- 15:00 茶話会
- 16:00～送迎

昼食後はお座敷やベッドで横になれます▶



訪問介護事業所 (ホームヘルプサービス)

あなたは自分の睡眠に満足出来ていますか？

5人に1人が睡眠不足の今、改めて『睡眠の重要性』について見直してみませんか！

睡眠に必要な3条件「量」・「質」・「リズムまたはタイミング」

十分な睡眠時間(量)、安定した眠り(質)、規則正しい眠り(リズムまたはタイミング)いずれか一つでも欠ければ睡眠は乱れ、健康に影響が出てきます。良い眠りに導くためのセルフケア方法をご紹介します！ぜひ参考にしてみてください！

- =朝=
 - ・決まった時間に起きて朝の光を浴び、体内時計をリセットする。
 - ・血糖値を上げる炭水化物を含む朝食を摂る。摂らない人はジュースでも良い。
 - ・体が目覚めない時は熱めのシャワーを浴び、脳を目覚めさせる。
- =昼=
 - ・日中は活動的に過ごす。適度な疲労は良い睡眠のもと。
 - ・昼食後、眠くなったら15時までに20分以内の昼寝を。長く寝すぎないこと。
 - ・カフェイン摂取は16時までに。コーヒー、緑茶、ココア、チョコ、エナジードリンク、眠気覚ましのガムなど。
 - ・服装を変えてみる。外出着用、普段着用でメリハリをつけてみる。
- =夜=
 - ・夕食は寝る3時間前までに。遅い夕食は睡眠リズムに影響を与える。
 - ・22時以降は照明を落とし、ブルーライトは避ける(パソコン、スマホ)。
 - ・眠りたい時間の1～2時間前に、温めのお湯にゆっくりつかる。
 - ・寝酒・タバコは覚醒作用があるためNG。
 - ・眠るために寝床に入るのではなく、眠くなってから床に入る。



《良い眠りのための就寝環境・寝具》

- ・湿度50～60% ・室温16℃ (冬) ～ 26℃ (夏)
- ・静かで暗い環境 ・夏場は通気性を良くする。
- ・冬場は敷布団は厚く、肩は掛け布団で覆う。
- ・パジャマは締め付けられないもの、吸湿・吸水性のある柔らかいものを。

睡眠で悩んだ時には市販薬やサプリメントを試してみても良いかもしれませんが、効果を実感できない時は必要に応じて医療機関を受診してください。

【睡眠不足の改善方法】



活動紹介



【射的ゲーム】

夏祭りにちなんだゲームとして『射的』を行いました。当たったらオヤツをGet! 上手く当たるかな? 狙いを定めて・・・



【屋外リハビリ 北方民族博物館見学】

日頃のリハビリの評価の一環として、北方民族博物館見学!

コロナ禍で行事や外出の機会も減っている中、皆さんマナーを守り熱心に見学されていました。

歩行可能距離や体力の確認もできいいリハビリ・気分転換になりました。

【ふまねっと】

月に1度行っているリハビリを兼ねたレクリエーション『ふまねっと』です。

歩行機能と認知機能が改善できるとも楽しい運動です。皆さんも是非一緒にやりませんか?



いせの里指定居宅介護支援事業所



居宅サービス事業所の利用紹介率(割合)について

今回は、当事業所で介護相談を受けた方のサービス利用状況を報告したいと思います。ケアマネジャーは同一事業所によるサービス提供に偏らないように、公正中立にサービス提供を心掛け、日々の介護支援業務を行っています。

(期間：令和3年9月1日～令和4年2月28日)

① 作成したケアプランにおける介護サービスの利用割合(758件中)

訪問介護	51% (388件)
通所介護	16% (124件)
地域密着型通所介護	20% (150件)
認知症対応通所介護	10% (78件)
福祉用具貸与	50% (378件)
訪問看護	27% (205件)
通所リハビリ	32% (242件)
短期入所生活介護	7% (57件)
短期入所療養介護	6% (48件)

現在、4名のケアマネジャーが利用者宅やサービス事業所を訪問し、在宅生活のサポートを行っています。介護の相談がありましたら、お気軽にご連絡下さい。

② 介護サービス種別ごとのサービス提供事業所の割合(上位3事業所)

	割合	サービス提供事業所
訪問介護	77%	いせの里指定訪問介護事業所
	10%	網走市社会福祉協議会 訪問介護事業所
	6%	JAオホーツク 訪問介護たんぼぼ
訪問看護	49%	網走訪問看護ステーション
	26%	訪問看護ステーション あすなる
	22%	訪問看護ステーション べると
通所介護	40%	あいむデイサービスセンター
	31%	レインボーハイツ デイサービスセンター
	28%	リハビリ特化型デイサービス カラダラボ
地域密着型通所介護	44%	網走市社会福祉協議会 通所介護事業所
	22%	ケアサポート すまいる
	15%	茶話本舗デイサービス しおみ
認知症対応通所介護	77%	すろーらいふ台町
	23%	よってけ家 はまなす駒場
通所リハビリ	69%	いせの里通所リハビリテーション
	16%	デイケアセンター あばんて
	15%	デイケア ほたる
福祉用具貸与	67%	あお家具店
	11%	三好メディカル株式会社
	7%	介護ショップ こばやし

皆さん、いかがお過ごしでしょうか。今年の夏も30℃近く気温が上昇したときがありましたね……。季節は夏から秋に向かっていますが、季節の変わり目で体調を崩されていませんか？

暑い日だけでなく体調が優れない時は食欲が落ちてしまうので、さっぱりとした食べ物や飲み物を摂りたくと思います。今回はそんな時にピッタリな「お酢」についてお話をさせていただきます。

お酢は日本人にとってなじみの深い調味料ですね。主成分は「酢酸」であり、その酢酸には3つの健康効果があることが報告されています。

①内臓脂肪の減少を助ける。

お酢には肥満気味の方の内臓脂肪を減少させる効果があります。同時に体重やBMI（肥満度を表す指数）、腹囲を下げる効果もあります。

②高めの血圧を下げる。

血圧が高めの方は、減塩が大切です。お酢には料理全体の味を引き立たせる効果もあり、塩分を減

らした料理でも味がぼやけたりせずに美味しくいただけます。

③食後の血糖値の上昇を穏やかにする。

血糖値は空腹時に低下し、食後に上昇します。急激に血糖値が上昇すると、糖尿病を引き起こす可能性があります。

栄養便り

管理栄養士 國分 沙也華

その他にも、食欲増進や疲労回復、腸内環境を整える効果もあると言われています。

お酢の効果をきちんと得るためには、毎日継続的に「大さじ1杯(15ml)」を摂取することが大切です。毎日のおかずを作るときに入れてみたり、食べる前にお酢をかけたりすると手軽に摂ることができます。熱を加えるとお酢の風

味も変わるので、酸っぱいのが苦手な方も食べやすいと思います。また、市販のお酢ドリンクを活用するのも手軽に続けられる良い方法ですが、注意してほしいことがあります。それは「お酢ドリンクには、血糖値を上昇させる砂糖や果糖、ブドウ糖液糖などが入っているものが多い」ということです。糖尿病の方や血糖値が高めの方は、飲用するのではなく調味料として使用していただくことをおすすめします。

お酢にも米酢や黒酢、りんご酢などいろいろな種類があるので、お好みのお酢を見つけて普段の食生活に取り入れてみてください。お酢で元気な体づくりをしていきましょう！



引用HP：ミツカン「知らなかった！お酢の効果」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。