



ひまわり

2023.10.1 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 34

第23回 いせの里祭り 開催



新型コロナウイルス拡大の影響の為、毎年中止を余儀なくされていたいせの里祭りの規模を縮小してではありますが、7月26日に開催しました。

天候にも恵まれ、久々の屋外行事を入所者、職員共に楽しむことができました。



介護老人保健施設



新型コロナウイルスが感染法上5類に移行したことから、以前のような生活が戻りつつある世の中ですが、いまだに油断ができない状況であり、面会制限や行事が行えなくご不自由、ご不便をおかけしております。

今後も、「笑顔あふれるいせの里」をモットーに感染予防対策をしっかりと行いながら、入所者の皆さんと楽しく毎日を過ごしていきたいと思っております。



～敬老会～

毎年恒例行事の敬老会も各階での開催となりましたが、長寿のお祝いと美味しいごはんを食べる楽しさの笑顔があふれました。

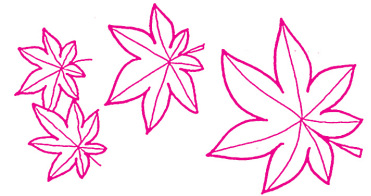
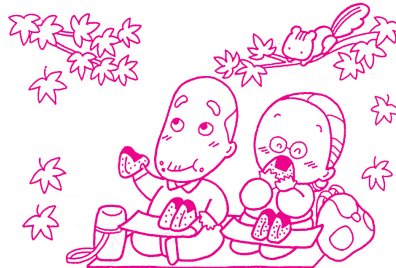


お赤飯や茶碗蒸し等美味しいご飯を食べ会話が弾んでいる様子でした。コロナ禍で行事が少ない中での開催でしたので、大盛況でした。



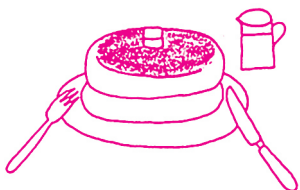
今年老健での最高齢は102歳で、100歳以上の方が6名おります。

長生きの秘訣はなんですかと聞くと、よく笑いよく食べる事と笑って話されていました。



～喫茶店～

新型コロナウイルス拡大前は月に一度各階で喫茶店を行っていましたが、今年は3年ぶりに6月～9月という期間限定ではありますが開催することができました。



6月開催☆2階のメニュー



- ・フルーチェ
- ・ソフトドリンク

7月開催☆3階のメニュー



- ・プリンアラモード
- ・ソフトドリンク



いただきまーす！



最高！！



ケアハウス ハーモニーヴィレッジ



今年もコロナ禍でしたが、ケアハウスの中では、ひな人形を飾ったり、七夕の短冊を飾ったり、皆さんと楽しい時間を過ごすことができました。



5月はバスで桜見学に行きました。桜の他にも色々な花を見たり、車窓から懐かしい景色を見たりして楽しまれていました。



コロナ禍で中止となっていたいせの里祭りが、4年ぶりに開催されました！！外部からお客様を呼ばず、入居者さんと職員だけで行いましたが、焼き鳥や焼きそば、かき氷など、お祭りならではのメニュー、打ち上げ花火やナイヤガラ花火に、皆さん歓声を上げて喜ばれていました。まだ制限の多い日々ですが、少しでも楽しく過ごして頂ける様、職員一同努力して参ります



以前は毎月バスに乗って、買い物レクを行っていましたが、今年は4年ぶりに、やっと行きました!! 皆さん久々に自分で見て買い物ができ喜んでおられました。



お花見



普段、お花見に行く機会が少ないという事で帰りの出発時間をチョット早めて遠回り。

4月は網走監獄の桜、9月は大曲湖畔園地へヒマワリとコスモスを見学しました。車輦の中からの見学でしたが「すごいわ!」「綺麗だね!」と歓声が聞かれていました。



活動紹介

今年の干支の貼り絵と絵馬を皆さんで作成しました。絵馬には皆さんの今年の抱負を書きいただき飾りました。



コロナ対策

令和5年5月8日より、新型コロナウイルス感染症につきましては「5類感染症」と位置付けられましたが、いせの里デイケアでは、感染を防止する観点から、ご利用時に次のような対応をさせていただきますので、ご承知おきくださいますようお願い申し上げます。

- ◆当面の間、送迎車輦内・施設内でのマスクの着用を継続させていただきます。
- ◆お迎え時、送迎職員による体温測定で、37.0度以上の発熱又は呼吸症状が認められた場合はご利用をお休みとさせていただきます。また、到着後、咳、痰、喉の痛み、倦怠感、呼吸苦が認められる場合もご利用を中止して頂きます。ご家族でのお迎えが困難な場合はご自宅までお送りさせていただきます。
- ◆同居のご家族や周囲の方で、発熱、その他の症状がある方や濃厚接触者である可能性の場合につきましてもご利用はお休みして頂きますようお願い致します。

***** 訪問介護事業所(ホームヘルプサービス) *****

よりよい

介護サービスの提供のために
~なくそう!介護現場におけるハラスメント~

ハラスメントとは?

ハラスメントとひと口に言っても、様々な種類があります。この特集では厚生労働省のマニュアルにならい、以下の内容を介護現場におけるハラスメントと定義します。

①身体的暴力

身体的な力を使って、危害を及ぼす行為。
(職員が回避したため危害を免れたケースを含む)

②精神的暴力

個人の尊厳や人格を言葉や態度によって傷つけたり、おとしめたりする行為。

③セクシュアルハラスメント(セクハラ)

意に添わない性的誘いかけ、好意的態度の要求等、性的ないやがらせ行為。



セクシュアルハラスメント
(性的ないやがらせ)

- ・必要もなく職員の体をさわる
- ・抱きしめる
- ・不快感を与える性的な言動をする
- ・猥せつな図画を見せる



介護サービスの利用者や
そのご家族の皆さまへのお願い

次のような行為は、介護職員の心身に影響を及ぼすばかりでなく、利用者ご自身へのサービスの提供にも支障をきたすことになりかねません。

利用者やご家族と事業者の信頼関係があつてこそ、よりよいサービスの提供が可能となります。介護職員が安心して働くことができる環境作りにご理解とご協力をお願いします。



身体的暴力

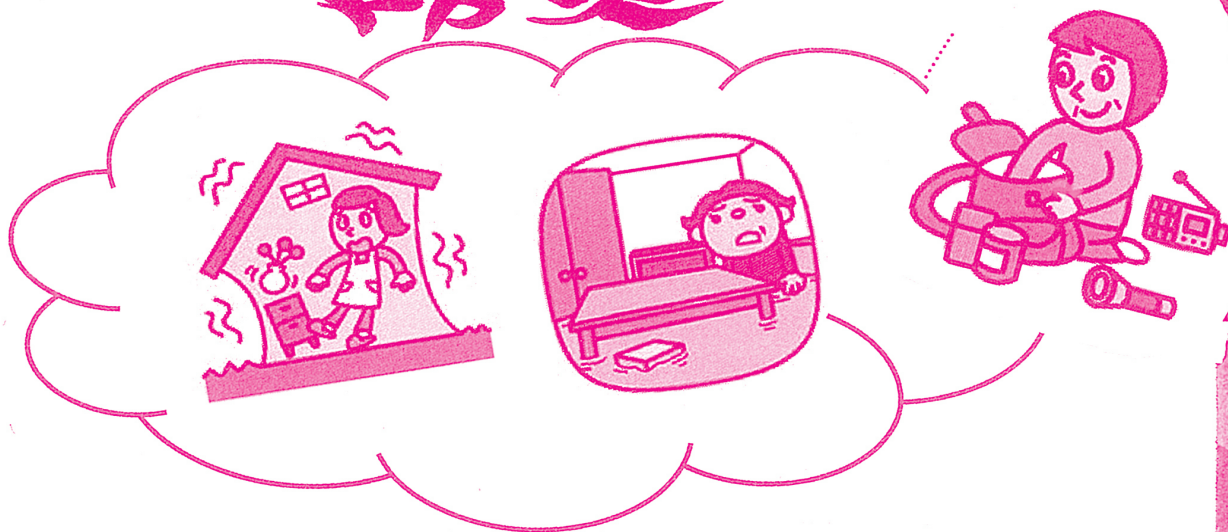
- ・たたく
- ・蹴る
- ・ひっかく
- ・つねる
- ・ものを投げつける

精神的暴力

(言葉や態度によって職員を傷つける)

- ・大声で怒鳴る
- ・威圧的な態度で文句を言う
- ・理不尽な要求を繰り返す
- ・無視を続ける

防災



地震や集中豪雨など緊急事態が起きても落ち着いて対処できるよう、役立つ防災グッズや覚えておきたいサバイバルテクニックをご紹介します。いざというときに家族や自分を守るため、日頃から備えをしておきましょう！

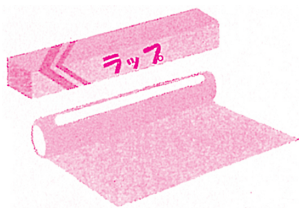
* 高齢者がいる家庭での備え（常備袋に準備しておきたい物）

- 大人用紙パンツ類 介護食 入れ歯・補聴器等 持病薬 お薬手帳のコピー

① ラップを多めに常備

→ 節水、防寒、けがの応急処置に！

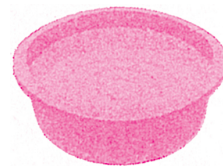
- 器やお皿にラップを敷いて使うと、洗う水を節水できる
- 体に新聞紙を巻き、その上からラップで巻くと保温力がアップ
- 骨折した部位に、折り畳んだ新聞紙を添え木にしてラップで巻いて固定



② お風呂で揺れを感じたら

→ 洗面器はヘルメットに

- 揺れたと感じたらすぐにドアを開ける
- 洗面器や浴槽のふたで頭を守り、揺れが収まるまで座って待つ
- 収まったら素早く浴室から出て余震に備える
- 断水に備えて浴槽の栓は抜かない



③ 車の中にも防災用品を

→ 脱出用ハンマーは必須

- 浸水で水没した際、窓ガラスを割る脱出用ハンマーを常備する
- 簡易トイレ、懐中電灯、寝袋や毛布なども積んでおく
- 車に乗る時に飲み物とちょっとしたおやつをかばんに入れておく



④ 照明（ランタン）の作り方



懐中電灯を立て、水を入れたペットボトルを置く



皆さん、いかがお過ごしでしょうか。猛暑続きだった網走も少しずつ暑さが和らぎ、過ごしやすくなってきましたね。

突然ですが、フレイルという言葉を知っていますか？フレイルとは、「加齢に伴う身体や心の衰え」のことをいいます。また、健康と要介護の間の状態で、そのまま放置すると将来的に要介護になる可能性が高くなります。

まずは、自分自身の現在の健康状態がどの段階にあるのか、チェックしてみましょう。

①6ヶ月で2～3kg以上体重が減少していたり、わけもなく疲れたような感じはしていませんか？

②指輪っかテスト

指で輪っかをつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲むことで簡易的に筋肉量を測ることができます。ふくらはぎと指の間に隙間がある方は筋肉量が減少している可能性が高いです。

いかがでしたでしょうか？もしかしてフレイルかも、と思った方はいませんか？・・・大丈夫です。フレイルは生活習慣を見直し、早期に対策することで進行を防ぎ、健康に戻すことができます。また、今回問題なかった方も対策をすることで予防することができます。

リハビリ便利

作業療法士 大川 優衣

フレイル対策には、「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つをバランス良く実践することが重要です。その中でも身体活動は早期からの予防が求められます。フレイル対策の運動としては、ウォーキングやジョギング等心肺機能を高める有酸素運動と、筋肉量を増やすための筋

力トレーニングが推奨されています。また、TVを見ながら踵上げ、つま先上げをする、エレベーターではなく階段を使ってみる等日常の中から少しずつ運動を取り入れていくのも良いでしょう。

いつまでも生き生きと生活できるように、一日三食バランスの取れた食事、無理のない運動、人との交流の3つを意識してフレイル対策しましょう。

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少 (基本チェックリスト #11)
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする (基本チェックリスト #25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3項目以上に該当：フレイル
1-2項目に該当：プレフレイル
該当なし：ロバスト(健常)

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。