

いわきの里だより

ホームページ <http://iwakinosato.jp>

第30号
令和2年8月1日発行
発行/社会福祉法人いわきの里
〒970-1145
福島県いわき市好間町
北好間字外川原3-1
TEL: 0246-36-6006(代)
FAX: 0246-36-6016



手作りの焼き
最高だね!



混ぜるの
得意♡



楽しいわ!



スイカ割り
ワクワクするわ~



コロナ退散!

コロナに負けない夏! 笑顔で免疫力アップ



猫は好きだ



バラの花びら
柔らかいね~



笑う門には
福が来るよ



アマヒに愛身



ひなたぼっこ
いいわよ~



グッドモーニング!



「嘔吐物処理の仕方」 感染症予防研修会

六月二十五日・二十六日、全体ミーティングの中で食中毒と感染症予防をテーマにノロウイルスが発生した時を想定した研修を行いました。
嘔吐物処理の仕方について看護職員が見本を示した後、介護職員の実技研修を行いました。見学者も真剣に取り組みました。

いわきの里 五あいさつ美人「川柳選挙結果」
優秀賞
「忘れず」
笑顔も添えて
挨拶を
ひなたにじゅにゅにゅ

接遇委員会では、ご利用者様・ご家族様への対応マナー向上を目指し、活動テーマに沿った標語・ポスターの作成、ロールプレイング研修等により、職員全員で情報を共有しながら、目標達成に向けて活動しています。

「高齢者の脱水症予防」

高齢者は、脱水状態になっていても自覚しづらく周囲の気配りと知識が必要です。

◆高齢者が脱水症をおこしやすい理由

- ① 体液を貯蔵する筋肉量が減少し、日頃から脱水気味
- ② のどの渇きを感じにくく水分摂取量が不足
- ③ 腎臓の働きが低下し体液が失われやすい
- ④ 食欲が低下し水分や電解質が不足

◆予防法

- ① 暑さを避ける服装
高齢者は厚着をする傾向があるため、涼しい格好を促しましょう
- ② 外では風通しの良い場所で過ごす
帽子や日傘で直射日光を避ける
- ③ クーラーで気温や湿度を下げる
暑さを感じない理由で使用を避けずに積極的に使用を促しましょう
- ④ 食事や飲み物を制限しない
トイレの回数を減らすために制限せず、栄養をバランスよく摂取し必要な水分を補給しましょう
- ⑤ こまめな水分と電解質補給
就寝中や入浴中に汗をかきますので水分補給をしましょう

避難訓練

5月27・29日、サンシャインよしまひなたにおいて避難訓練を実施しました。通報訓練・初期消火避難誘導の再確認とより安全により早くご利用者さまに避難いただく方法や設備について多職種で検討を行いました。
日頃から想像力を働かせ、有事の時に行動に移せるよう努めてまいります。

栄養め知識 夏が旬なのに冬瓜!

冬瓜(とうがん)：名前の由来
保存性が高く、昔は風通しの良い暗所に置いておくと冬まで食べることができたからと言われています。また、熟した冬瓜は、表面に白い粉がつき、まるで白い雪のように見えるからという説もあります。

~主な栄養成分・効能~

- ① 糖の吸収抑制：サポニン
- ② むくみ解消：カリウム
- ③ 免疫力アップ：ビタミンCが豊富

←バランスのとれたおすすめメニュー
うどん、天ぷら、冬瓜の煮物、バナナ

面会制限のお知らせ

- ① 面会は福島県内にお住まいの方を対象として会議室で行います。なお、面会者は1名に限定します。
- ② 面会希望者は事前に施設にご連絡をお願いします。面会時間は概ね15分以内とさせていただきます。
- ③ 面会者は、マスクの着用、手指消毒または流水による十分な手洗いを願いますとともに、玄関にて体温(検温)及び入所者(家族)カードにご記入いただき当日の体調を確認させていただきます。
※体温が37.0度以上や体調不良、2週間以内の渡航歴等がある場合には、面会をお断りします。
また、食べ物の持ち込みや飲食しながらの面会のご遠慮願います。
- ④ 面会時は、概ね1メートル以上の距離をとり、飛沫感染防止にご協力ください。
- ⑤ 感染の危険がないオンライン面会については今後も継続して行います。(当分の間、福島県以外の方はオンライン面会にご協力下さい。)
- ⑥ 今後の感染拡大状況により、当該取り扱いは変更となる場合があります。

ご協力お願いします

基本理念

1. 私達は、利用者の皆様の尊厳を保障し、お一人お一人が最期まで輝き続け「よりよき老後」をお過ごしいただけるよう支援します。
1. 地域の皆様の拠り所として信頼され、発展し続ける施設を目指します。

地域密着型特別養護老人ホームサンシャインよしま
TEL: 0246-36-6006 FAX: 0246-36-6016
ショートステイよしま TEL: 0246-36-6201 FAX: 0246-36-6202
小規模多機能型つどい TEL: 0246-36-6215 FAX: 0246-36-6216

地域密着型特別養護老人ホームひなた
〒970-8035 福島県いわき市明治団地12-19
TEL: 0246-38-3881 FAX: 0246-38-3882

おうちで運動しよう！



貯筋、私もおススメします！

村井 弘
業務執行理事

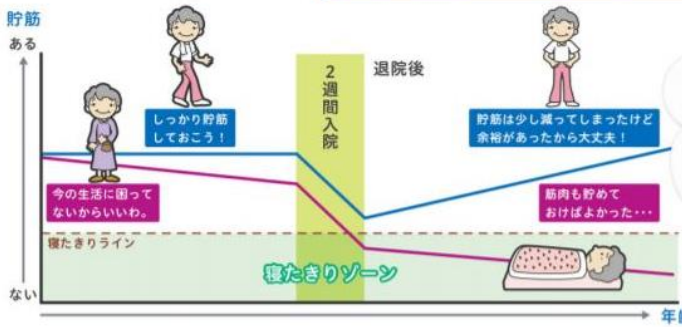
- ・健康運動指導士
- ・介護予防指導士
- ・介護予防運動スペシャリスト

新型コロナウイルス感染症にかからない・うつさないために外出を控え、動かない不活発な生活が続くことにより、心と体の機能が低下していくことが心配されます。そこで、必要なことは適度な運動を行い、栄養バランスの良い食事をとり、質の良い睡眠が求められます。今回は適度な運動についてご提案させていただきます。

- その1【座っている時間を少くしましょう！】**
立ったり歩いたりする時間を増やすことも大切です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしてみましょう。
- その2【筋肉を維持しましょう！】**
今回はおうちでもできる簡単な筋肉を貯める運動（貯筋運動）を紹介します。

その3【日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！】
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

貯筋のすすめ



家であまり動かないしていると2日で1%ずつ筋力が落ちていってしまいます。風邪などで寝込んでしまうと、そのまま起き上がれなくなってしまふことも……。

座位プログラム (いす)

筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します！！
毎日10分、貯筋運動をやってみましょう！

- ①1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げます
- ②音がしないようにゆっくり下ろします

つまさき

- ①いすに深く座ります
- ②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう

かかと

- ①いすに少し浅く座ります
- ②つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう

キック

- ①背筋を伸ばします
- ②太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げます
- ③ゆっくり下ろします

もも

- ①背中が丸まらないようにつけねから足を持ち上げます
- ②キープした後下ろします



早く大きくな～れ！種まき

6月25日、ひなたにてマリーゴールドとミニひまわりの種まきを行いました。最初は戸惑っていたご利用者さまも要領を掴むと夢中になりました。「大きな花が咲きますように。」心をこめて植えました。

おでかけ日和

6月18日、フラワーセンターや上荒川公園にお花を見に行きました。「やっぱり外はいいわね。」「ここにはよく来たのよ。」等いつもより会話が弾んでいました。ご利用者さまに笑顔の花が沢山咲いていました。

ストレス発散！？すいか割り

7月17日、サンシャインよしま・ショートステイよしまにおいてすいか割りを行いました。コロナ禍で外出や面会の一部制限が続く中、ご利用者さまはそのストレスを晴らすかのように力の限りスイカを割っていらっしゃいました。

歌とお花と貼り絵のプレゼント

6月12日、ひなたに平幼幼稚園の園児様20名が来所され、花の日札拝に捧げられたお花や貼り絵を届けてくださいました。童謡「かたつむり」等、ご利用者さまも歌える歌を元気いっぱい披露してくださいました。ソーシャルディスタンスを保つ為、バルコニーや窓越しの交流となりましたが、楽しいひとときとなりました。