



地域密着型特別養護老人ホームサンシャインよしま
〒970-1145 福島県いわき市好間町北好間字外川原33-1
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



7月と8月、小規模多機能型つどいのご利用者さま、お二人がめでたく百歳の誕生日を迎えられました。大正13年にお生まれになり、嬉しいこと、楽しいことの反面、計り知れないほどのご苦勞もあったことと思います。
村井業務執行理事による感謝状贈呈に続き、ご利用者様が協力して作ったケーキと花束を贈呈させていただきました。心のこもった百歳賀寿のお祝い会を開催しました。本当におめでとうございます。

看護課職員のご紹介

私たち看護師は入居者・利用者様の健康管理や療養、医療行為を行い、ご利用者様に居心地の良い穏やかな生活を届けられるようがんばります。

よしま看護課

橋本雅裕さん
豊島早苗さん
深田博子さん
大和田千鶴さん



ひなた看護課

石井千代子さん
鈴木律子さん
根本茂代子さん
折笠理恵さん



基本理念

- 一、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。
- 一、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。



ホームページ



健康ワンポイントアドバイス ～五感を鍛えていつまでも若々しく～

常日頃から「楽しそう」「面白そう」と心が動くことにアンテナを張り、少しずつ行動すれば、交感神経が刺激され、時間をおいて副交感神経も働き、五感が刺激されます。普段の生活で次の5つのことを心がけていきましょう。

- ① **いつもと違う行動をとる**
帰り道を変えたり、空を見上げてみましょう。
- ② **時々、静かな部屋でぼーっとする**
薄暗い静かな部屋で、五感を休めましょう。
- ③ **パソコン・スマホ・テレビを見ない時間を作る**
視覚以外の感覚が研ぎ澄まされます。
- ④ **美味しいもの、美しいものに触れる**
未知の料理に挑戦したり、使っていなかったお皿や器に美しく盛りつけを行ってみましょう。
- ⑤ **人と関わりをもつ**
相手の声に耳を傾け、相手の話しに応えるという会話は五感を大いに使います。積極的に人・地域との関わりを持ちましょう。



自然災害への備え



いわきの里では2019年10月12日から13日にかけていわき市を襲った台風19号による被害を教訓として、毎年10月12日を「防災の日」とし、災害時備品について数量や正常に稼働するかどうか確認しています。皆様のご家庭や職場でも今一度、防災対策や持ち出し品の再点検をしてはいかがでしょうか？特に高齢の方がいらっしゃるご家庭の場合は、必要に応じて以下の備えがあればなお安心です。

▶高齢の方がいるご家庭の備え(例)

- 大人用紙パンツ □介護食 □杖 □補聴器
- 入れ歯・洗浄剤 □デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬 □お薬手帳のコピー

▶感染症対策(例)

- マスク □手指消毒用アルコール □体温計
- せっけん・ハンドソープ □ウェットティッシュ



他にも家庭に必要なものは日頃から備えておきましょう。

ご紹介した冊子は下のQRコードからダウンロードすることができます。



《むくじ》
・一日も早く、スタートを切ろう
・これからのよりよい日々のために
・あなたの応援団がまちの中にいる
・わたしの暮らし(こんな風に暮らしています)
私たちが自身や身近な方が認知症の診断を受けた時に限らず、認知症の方の受けたことをより深く理解いただく資料として、ご活用いただければ幸いです。

この冊子は、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループ様が「認知症の方の体験をもとに、認知症の診断を受けた方が絶望せず、よりよい日々を暮らしていくためのヒント」を実例を盛り込んで作成された冊子です。

本人ガイド



『本人にとってのよりよい暮らしのガイド』
一足先に認知症になった私たちがあなたへ

認知症に関する冊子のご紹介

3ヶ月行事予定

- 9月 いわきの里大運動会 お月見
- 10月 避難訓練 ハロウィン行事食
- 11月 平幼稚園様との交流会 紅葉狩りドライブ

※感染症対策を行いながら実施させていただきます。

当法人では、いわき市の「オレンジカフェ以和貴」を受託運営させていただいており、感染症対策をしながら開催しています。
毎回、看護師による血圧測定や健康相談、業務執行理事による認知症予防運動(コグニサイズ)、介護福祉士や生活相談員による介護相談、(特に認知症に関する情報提供・相談)を行っています。
また、参加者様同士での情報交換など地域とのつながりの場になっています。
今後も、毎月第2火曜日13時30分～15時30分に開催を予定しております。
ご来場前にいわき市のホームページをご覧ください。☎36-6006までお問い合わせください。



訪問歯科による歯科医師の診療や歯科衛生士による定期的な口腔ケアと口腔リハビリを継続することで、口腔の健康を維持することをおすすめします。



看護課からのお知らせ ~長引く残暑の健康管理~

気象庁は9月から10月を中心に「気温が平年に比べて高く、降水量も平年並みが多い」予報を発表しており、まだまだ残暑が続きます。高温多湿は、身体に負担がかかりやすいといわれます。また、暑い日に必要以上にエアコンの設定温度が低すぎると体調変化をきたしやすくなります。夏の暑さで体力を消耗し、倦怠感、食欲不振などの体調不良が出ることを「夏バテ」といいます。

【夏バテの予防・対策】

- ①十分な休養、睡眠 就寝時はエアコンの冷風が直接あたらないようにしましょう。
- ②適度な運動 日ごろから汗をかく軽い運動は、熱中症予防にもなります。
- ③規則正しい食事 栄養バランスよく食べましょう。
- ④湯船で温まる 気が付かないうちに冷房で体が冷えています。シャワーだけではなくぬるめの湯にゆっくりとつかり体を温めましょう。



栄養管理課からのお知らせ ~夏バテ予防のための食事~

暑い日が続くと食が細くなり、そうめんのような食べやすいものを食べる方が多いのではないのでしょうか。そうめんだけで食事を済ませてしまうと栄養素が偏り、体は疲れる一方になってしまいます。そこで、夏バテ予防に意識して摂りたい栄養素をご紹介します。

- ビタミンB1 豚肉や豆腐、味噌といった大豆製品、モロヘイヤ、玄米などに多く含まれています。炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。
- ビタミンC 赤ピーマンなどカラフルな夏野菜に多く含まれます。免疫力を高めたり、ストレスへの抗体を作る働きがあります。ビタミンCは熱に弱い為、生で食べることをおすすめします。シミ・そばかす予防にも有効です。
- クエン酸 梅干しや酢、レモン、グレープフルーツなどに含まれます。疲れの原因となる乳酸の発生を抑える働きがあります。
- 塩 分 塩での味付けを意識するというよりは味噌や醤油、塩麹など発酵調味料をうまく活用して味付けをすると塩分も摂り過ぎず、体に優しい料理になると思います。



公益財団法人ときわ会 いわき泌尿器科

訪問歯科のすすめ

社会福祉法人いわきの里は、地域の皆様に支えられているが、運営させていたただいておられます。今回は、公益財団法人ときわ会 いわき泌尿器科 訪問歯科の歯科衛生士、平澤 弘美様よりコメントをいただきました。



いわき泌尿器科では介護を必要とされる方はじめ通院が困難な方のために訪問による歯科診療を行っています。いわきの里様には、虫歯治療や抜歯、歯冠修復、入れ歯の製作や調整、口腔ケアで訪問させていたただいておられます。また、いわきの里の職員さんに入所されている方の口腔衛生に係る技術的助言もさせていただきます。

体力や抵抗力が弱っている高齢の方や体が自由な方にとって、口腔内の細菌が原因で誤嚥性肺炎をひき起こしたり、血管障害、心臓病、糖尿病などの疾患を誘発するリスクが高いことがわかっています。

特に誤嚥性肺炎は、高齢者の死亡原因でも上位にあがる恐ろしい病気であるため注意が必要です。このような病気のリスクを回避するためには、定期的な口腔管理が重要です。

また、食事を楽しんだり会話を楽しんだりすることは、人生の大きな楽しみであり喜びです。食事や会話をすることで、口腔内が健康であることは欠かせません。健康な口腔内を保つことで食事や会話を楽しむことができ、生活の質の向上にもつながります。

やっぱり夏はかき氷

7月25日、いわきの里の会議室において、ご利用者さまにかき氷をお楽しみいただきました。お好みのシロップに練乳とバニラアイスを添えて。



「こんなにサービスしてもらって。」とご利用者さまは満面の笑みで召し上がっていました。

好間保育所園児様との交流会

7月1日、いわきの里によしま保育所の園児様が訪問していただきました。元気な歌声やリズム遊び等を披露して頂き、ご利用者様からは「かわいいね。」「元気だね。」と沢山の声を聴くことが出来ました。よしま保育所の皆さん、ありがとうございました。



「また来てくださいね。楽しみにしています！」

道の駅よつくらへドライブ

7月23日、ひなたではご利用者さまと一緒に道の駅よつくらまでドライブに行きました。お目当ては、とまとランドさんのトマトを使った【トマトソフトクリーム】。ご利用者さまは「トマトの味がちゃんとするわ。」「海風が気持ちいいね。」「アイスの溶ける速さに負けないで食べないと笑」と笑顔で召し上がっていました。



流しそうめん

毎年ご利用者さまに大好評の流しそうめんを今年も各事業所毎に実施しました。ご利用者さまは流れるそうめんを目を輝かされながら「あ～流れて行っちゃった。」「よし！すくえた。」「楽しく美味しく召し上がっていました。」



スイカ割り

8月1日、小規模多機能型ついでスイカを行いました。勢いよくスイカを叩いていただき、真っ赤な果肉が現れると拍手喝采が起きました。「甘いねえ〜。」と皆様に喜んでいただきました。



塩野崎灯台へドライブ

8月末、ひなたでは、塩野崎灯台までドライブに出かけました。美空ひばりさんの歌碑の前で『♪みだれ髪』を聞いたり、灯台を見上げたり、キラキラ光る海面を眺めました。ご利用者さまは「初めて来たよ。」「綺麗だね。」と目を細められていました。



ヤクルトのご寄付

8月8日、いわきヤクルト販売株式会社様よりご利用者さまと職員全員にヤクルトをご寄付いただきました。ご利用者さまは「これぐらいの量がちょうどいいのよ。」「昔から飲んでいます。美味しいよね。」と思いがけないプレゼントに大変喜んでおられました。いわきヤクルト販売株式会社様、みんなで美味しくいただきました。ご寄付ありがとうございました。



じゃんがら鑑賞

8月14日、施設周辺から鉦や太鼓の音が聞こえてくるとご利用者さまは、「新盆回してるわ。じゃんがらだわ。」「うちにも来ていたよ。」「地域によって、歌とか踊りが違うんだよ。」と懐かしそうに教えてくださいました。午後からは、涼しい会議室で『じゃんがら念仏踊り』の鑑賞を行い、職員もご利用者さまと一緒に手拍子を取りながら、夏の風物詩を楽しませていただきました。

