

H30.12.10発行

vol.57

うらら通信

老人福祉施設うららか 広報委員会 編集・発行

目次

第40回介護者教室開催しました	1
うららか倶楽部	2
うららか家族会	
埋橋相談役のリハビリシリーズ⑤	3
敬老会 特養・ショート・デイサービス	4・5
特養・ショート・デイサービス行事紹介	6
ケアハウスの部署紹介	7
職員募集	
インフルエンザワクチンQ&A	8
管理栄養士のおすすめレシピ	
編集後記	



宮地 勇 先生

第40回 介護者教室開催しました

平成30年10月13日(土)に第40回介護者教室をうららか倶楽部と合同で、おかやまスマイルライフ協会代表理事の宮地勇先生を迎え「笑って長寿は終活上手～最期を知ると見えてくるもの～」と題して、講演と笑いヨガの講習会を開催致しました。

前半は「終活」として普段はなかなか聞けない「お葬式」や「お墓」のことや、自分自身や家族が満足して人生の最期を迎えられるコツについてのお話がありました。後半は「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しくなる」をテーマに、笑いヨガを宮地



先生のご指導で行いました。初めは少し「緊張」や「照れ」が見られましたが、次第に皆様リラックスされ、楽しく笑って会を終了することが出来ました。

「日々の生活に役立てたい、平生余り話さない話が聞けて良かったです」「今迄意識してなかったこと、大変参考になりました」「子どもと話そうと思いました」また「笑いを生活に活かし、



少しでも明るい家庭が築けたらと思います」「皆さんと仲良くなれた」等のご意見を頂き、40名と大勢の方々にご参加いただきました。

これからも皆様のご意見を参考に、より良い介護者教室を開催していきたいと思っておりますので、ご参加をよろしくお願いいたします。



基本理念：『地域に根ざし、施設にかかわるすべての方々に、笑いと感動を提供する』

運営方針：『リハビリテーション介護を実践する』

1. 利用者の尊厳のある 生き方を支援する。

利用者を、命、生活、人生のすべてにわたって理解し、自立支援のためのリハビリテーション介護を実践し、かけがえない存在として、前向きな、尊厳のある生き方を支援する。

2. 職員は、 日々学習する。

職員は、常にチームとして最高の利用者支援が可能となるよう、切磋琢磨し、日々学習する。そして、自らの健康管理に努める。

3. 地域に貢献する 開かれた 施設を目指す。

地域と交流し、利用者の社会参加を促し、透明性の高い、地域に貢献する開かれた施設を目指す。



うららか倶楽部



9月のうららか倶楽部は講師にアロマテラピーと自然療法のスクール 家庭自然療法irodoriの原ゆみ子先生をお招きし「心と体をリフレッシュ!アロマで介護予防」と題しましてご講演して頂きました。後半はローズ(バラ)手ごね石けんを皆さんで作りました。

石鹸の中には先生おすすめの若返りエキス(ハーブチンキ剤)を入れ、マリーゴールドやバラの花びらなどを飾り付け、楽しみながら作る事ができました。



11月は「聞こえの勉強会」をテーマに、聞こえの仕組みや難聴と認知症等、聞こえに関する講義をパナソニック補聴器相談員の平本啓治先生よりご講義頂きました。

耳の話に加え、最新の補聴器の紹介等わかりやすく説明がありました。



今後の予定

- 12月 お休み
- 1月9日(水) 新春「お楽しみ会」(仮)
- 開催日 毎月第2水曜日(月によって変更あり)
- 時間 13:30~15:30(13:30~14:30 講話、レクリエーション等
14:30~15:30 茶話会) *変更の可能性あり
- 会場 老人福祉施設うららか 5階食堂

※尚、岡山県にインフルエンザ警報が出た場合は、開催を中止させていただきます。

参加費
無料

お問い合わせ・申し込み等 連絡先…うららか倶楽部 担当:高林 086-263-7000

うららか家族会

第37回うららか家族会を開催しました!

平成30年9月17日(月)にうららか家族会を開催しました。21家族23名の大勢の方にご参加いただきました。今回のテーマは「うららかのリハビリ革命」と題して、作業療法士 埋橋信行相談役がスライドを使って説明をさせていただきました。あわせて、普段行っているリハビリの様子のビデオを見て頂きました。ご家族からもたくさん質問を頂き、盛大な家族会が開催できました。お忙しい中、ご参加して頂きましたご家族様ありがとうございました。今後も、たくさんのご家族に参加して頂けるような家族会を開催したいと思います。多数のご参加をお待ちしています。



埋橋 相談役の リハビリ シリーズ⑥

特養うららかでの リハビリテーションについて

昨年度まで特養でのリハビリテーションは、看護師が実施していました。今年度は、利用者の健康長寿の実現のため、リハビリテーション専門職を3名配置し、機能訓練を本格的に実践する施設に生まれ変わりました。今回はその機能訓練について具体的に説明させていただきます。

国の法律で、特養のリハビリは専門職でなくても良いことになっています。しかし、うららかではリハビリにこだわり、リハビリを実践する福祉施設として専門職によるリハビリを継続実施して行きます。

①関節の動く範囲のリハビリ

関節の動く範囲を維持もしくは広げるためのもので、更衣・排泄介助等が楽になり、本人も力が入りやすくなります。



②立つ歩く等の基本動作のリハビリ

足や手に力を入れて頂いたり、実際に立ったり、歩いたりして頂き、筋力だけでなく、バランスのリハビリも行います。福祉用具を使うこともあります。



③口の機能のリハビリ

口の周りの筋肉を刺激し、口の機能の改善を行います。口の動きが良くなり、口腔内の乾燥を防ぎ、感染を予防する力がつきます。



④考える力や生きがいを育むリハビリ

机で構成パズル・手芸・計算等を実施して頂き、考える力を育みます。併せて、手のリハビリにもなります。考える力や集中力、そして手指の巧緻性を高め、趣味の開発や、精神的な安定にもなり、生きがいややりがいに繋げて行きます。



⑤集団でのリハビリ

グループで運動したり、頭を使ったりすることで、個別では出せない力が発揮して頂けることがあります。集団という方法で、個別の目標が達成できるよう働きかけて行きます。そして、ゲームやレクリエーションの要素を入れながら、楽しくリハビリに取り組んで頂きます。



自己紹介

作業療法士
埋橋 信行



長年、うららかで管理職をしながら現場のリハビリ担当者の指導を行ってまいりましたが、この度リハビリ専門職として業務にあたることとなりました。初心に返って、利用者のリハビリのお手伝いをして参りたいと思いますので宜しくお願い致します。

また、旧訪問看護ステーションちやいむ跡地に開設予定の「リハ特化型デイ」の準備も進めております。今年度中の開設を目指しておりますので、今後とも宜しくお願い致します。

理学療法士
池田 裕子



今年、5月より入職致しました。今までは医療分野で働いていました。介護分野は初めてですが、以前より老年期医療へ興味がありました。地域に貢献できる事を少しでも多く出来るよう頑張っていきたいと思っています。至らぬ所もあると思いますので沢山の皆様のお力とお手を借りる事になるかと思いますが、ご鞭撻ご教授を承れたらと考えております。どうぞ宜しくお願い致します。

理学療法士
尾崎 百合那



9月に入職しました理学療法士の尾崎です。仕事は3年ぶりです。リハビリの先輩である埋橋先生や池田先生、看護・介護士の皆様に助けられながら楽しく仕事させていただいています。以前は病院勤めだったので施設でのリハビリは初めてですが、利用者の方々が少しでも穏やかに、また健康やかに過ごせるよう体を動かしたり、日常生活動作や精神賦活等さまざまな事柄で関わらせていただけたらと思っています。皆様どうぞよろしくお願いします。

敬老会

特養 ショート

平成30年9月17日(月)敬老の日に敬老会を開催させて頂きました。

今年は特養のご入所者8名、ショートのご入所者4名のご長寿をお祝いさせて頂きました。ご家族と一緒に食事をされたり、ボランティアの方の銭太鼓を楽しまれたりとても微笑ましく和やかな時間を過ごされていました。そんなご入所者の様子を見て、職員一同うれしい気持ちでいっぱいになりました。お忙しい中ご参加いただきましたご家族の皆様ありがとうございます。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



デイサービス 敬老会

去る9月19日にデイサービスの行事として敬老会を開催しました。現在利用して下さっている利用者様の中から、今年は15名の長寿のお祝いをさせて頂きました。最高齢で101歳の方が2名もおられました。

皆さまが1日でも長く、元気で在宅生活が継続できるように私たち職員は手助けできたいと思います。本当におめでとうございます。



ケアハウス 敬老会

敬老会

去る9月27日に敬老会を行いました。今年は7名の入居者の長寿のお祝いをさせて頂きました。

出張回転寿司の業者の来訪があり、皆様各々選んで笑顔で美味しく召し上がっておられました。そのあとは、カラオケをして盛り上がりました。



特養、ショートステイでは秋刀魚(炭火焼)や焼き芋、ハロウィンパーティなど様々なイベントを行いました。少しでも日々の写真をご覧ください。



デイサービス

音楽療法

デイサービスでは月に1度音楽療法を行っています。専門の先生に来て頂き様々な楽器を使用して演奏したり、昔懐かしい歌を唄ったりしています。

デイサービスにいられている利用者様は、音楽がお好きな方が多いので、しっかり声を出して唄われ楽しんで参加されています。



デイサービス運動会

10月にデイサービスにて運動会を行いました。「借り物競争」「パン食い競争」「綱引き」「玉入れ」の4種目を行いました。皆さんに必ず1種目は出場してもらいしっかり体を動かしてもらいました。運動会は毎度のこと皆さん参加型なので本当に盛り上がります!!職員も利用者様も楽しめた運動会でした♪



和牛BBQ

ケアハウスの 部署紹介

ケアハウスは60歳以上の方で、自炊できない程度の身体機能で、一人での生活に不安がある方が自立した生活を送れるように、住みやすく室内も工夫された施設です。

食事については、厨房での調理もしており、すべて施設でご用意できます。また、部屋にも簡単な調理施設を備えています。施設での食事を欠食して外食も可能です。

入浴については、大浴室をご利用いただくようになります。(ご夫婦部屋には浴室があります)

病気や緊急時には、協力医療機関による処置が受けられます。もし介護が必要になった場合でも、安心して各種の在宅介護サービス(ホームヘルパーやデイサービスなど)をご利用になれます。

外出・外泊についても届け出は必要ですが、自由にできます。

費用については、月額で78,090円から137,798円です。



10月16日に秋刀魚の会を開催しました!

秋刀魚を焼く煙においも香ばしく、炭火で焼いた秋刀魚はちょうどいい焦げ目ついて、骨以外は全部食べている方もいました。テラスに出て食べられた方もいて、「外で食べるのも気分が違っていつもより、よりおいしく感じる」と言われていました。



8月30日にバーベキューを開催しました!

5階のテラスで炭火でバーベキューをしました。肉や海鮮、野菜を焼きました!ホットプレートでも焼きそばや薄切りの肉を焼いて食べてもらいました。焼きそばを好まれる方が多く、すぐになくなってしまいましたが、参加された方からは好評でした!



11月13日に運動会を開催しました!

白組と紅組とに分かれて、障害物競争、パン食い競争、綱引き、スプーンリレー、玉入れの競技を行いました。途中休憩で応援合戦もあり、涙が出るくらい笑ったと言われる方もいました。優勝は白組になりましたが、参加された方全員、ケガもなく全力を出し切って頑張っていました。



職員募集中!

介護士・看護職員を随時募集中です。施設見学はいつでもできます。まずはご連絡お待ちしております! よろしくをお願いします!

私たちと一緒に、
笑い感動を体験しましょう!

お気軽にお問い合わせください。

連絡先 **086-263-7000**

担当: 埋橋(うずはし)



これから流行本番 インフルエンザ

朝夕冷え込んできました。体調を崩されていませんか？
インフルエンザの予防には、手洗い、うがいでだけでなく予防接種も有効です。

インフルエンザワクチンQ&A

Q いつ頃注射を打てばいいの？

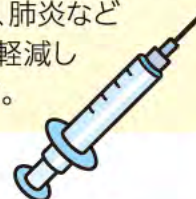
A 毎年12月～3月頃に流行するので、なるべく
早めに打っておきましょう。

Q ワクチンの効果はどのくらい続くの？

A ワクチンを打ったあと、2週間位から効果が
出始めて5ヶ月くらい続きます。

Q ワクチンを打ったのにインフルエンザ
にかかったのはなぜ？

A インフルエンザワクチンは感染を完全に抑
えることはできません。しかし、インフルエ
ンザにかかってしまっても、肺炎など
の重い合併症となるのを軽減し
てくれる可能性があります。



予防接種はお済みですか？

管理栄養士の おすすめレシピ ふくさたまご

朝夕の寒さが厳しくなり暖房器具が手放せなくなる季節となりましたが、皆様
いかがお過ごしでしょうか。冬は何をするにも億劫になりがちです。1品でしっか
り栄養が摂れる料理があるといいですね。

今回紹介する「ふくさたまご」は、たんぱく源として卵と豆腐、またカルシウムが
豊富に含まれているひじきを使っています。鮮やかな色合いのため、おせち料理に
もおすすめですよ。



管理栄養士
合地美絵



材料
(2人分)

卵……………1個	④ 薄口醤油…大さじ1/2 砂糖…………大さじ1 だし汁……15cc
絹ごし豆腐……45g	
芽ひじき………ひとつまみ	
人参……………20g	
グリーンピース…10g	

作り
方

- ① 絹ごし豆腐は熱湯で2～3分ゆでて水を切り、1cm角くら
いの大きさに手で握りほぐしておく。芽ひじきは水に入れ
て戻しておく。人参は千切りにし、グリーンピースと共に下
ゆでをする。
- ② ボウルに卵を溶き、④を加えて混ぜる。
- ③ ②に①の材料を加えて混ぜる。
- ④ 型に流し入れ、180℃のオーブンで様子を見ながら25分
ほど焼く。
- ⑤ 焼けたら型から外して切り、盛り付ける。