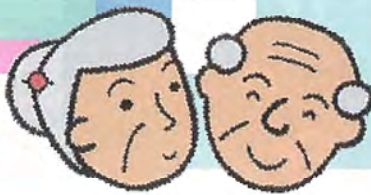


笑 えみ

志貴野長生寮機関紙



第29号

笑(えみ) 第29号

平成29年9月5日発行

特別養護老人ホーム 志貴野長生寮

〒939-1254 富山県高岡市滝新21番地1

TEL: 0766-36-8181 FAX: 0766-36-8177

URL: <http://www.shikino.or.jp/>

Mail: shikinochoseiry@view.ocn.ne.jp

運動会

6月21日

運動会では、玉入れ・お玉レース・パン食い競争を行いました。パン食い競争では、一生懸命パンを取りに行く姿や、普段自操しない利用者さんが前へ進む姿が見られました。職員の化粧レースもあり、大いに盛り上がりました。



花見

4月5日~11日

4月初旬、庭に咲く桜がきれいに色づき満開となり、敷地内を散歩しながら花見を楽しみました。今年はいにくの雨で外に出れない日も多かったですが、晴れの日には花見をする事ができ、「また見たい」「きれいやった」と喜ばれ、たくさんの笑顔が見れました。



日帰り旅行

5月17日

氷見の番屋街に行きました。回転寿司でお寿司を堪能したり、フードコートやお土産館でアイスクリームや煎餅を美味しく食べました。道中は海を眺め楽しく出掛けられました。



園芸活動

5月31日

久しぶりの土いじりができ、皆さん生き生きとされていました。花の苗や野菜を手際よく植えられ、成長して漬物にして食べる事を想像し「早く実ならんかの～」と楽しみにされていました。



おやつ作り

6月14日

フルーツポンチを作りました。果物をナイフで切ったり、普段出来ない事をして楽しそうでした。



ドライブ 6月23日

太閤山ランドの「あじさい祭り」に出掛けました。とても暑い日でしたが、紫陽花を見ると「きれいやね」といきいきとした顔で楽しんでおられました。



保育園交流 6月28日

般若野保育園の子ども達遊びに来てくれました。元気いっぱいの子どもの歌や踊る姿を見て、利用者さんも笑顔あふれる楽しい時間を過ごせました。



七夕飾り

7月27日

七夕飾りに参加した利用者さんは、いろいろな願い事を短冊に書いて、「願いが叶うといいね」と笑顔で話しながら、短冊を笹につけました。今年も綺麗に飾る事が出来ました。



夏まつり

7月29日

今年から、日中に室内での開催となり、涼しい中で行うことができました。ステージではフラダンスやカラオケがあり、特養では縁日としてヨーヨー釣りや射的など昔ながらのゲームが行われました。たくさんの家族さんも参加され、普段と違った雰囲気を利用者さんにも多くの笑顔がみられ、楽しい1日となりました。



アルビスショッピング



看護のアドバイス

夏特有の病気

冷房病

冷房は暑い夏には欠かせませんが、屋外の暑さとの環境変化に体がついていけなくなり具合が悪くなり冷房病になる可能性があります。体温調節機能に不具合が生じ自律神経のバランスが崩れ以下の症状がみられます。

- 体や手足の冷え、ほてり、肩こり、しびれ、慢性疲労
- めまい、のぼせ、倦怠感、頭痛、下痢、食欲不振
- 便秘、不眠、肌荒れ、生理不順、神経痛
- 風邪をひきやすい、頻尿、イライラなどです。

【対策】

- 人間の体が対応出来る5℃以内に温度差を抑え、室温は28℃を目安にし24℃以下にならないようにしましょう。
 - 外出先では冷気が当たらないよう上着を着る、ひざ掛けを常備、時には屈伸やマッサージなどの軽い運動をする。
 - 血行を回復するために、ぬるめのお湯(37℃前後)でゆっくり半身浴なども良いでしょう。
- また、日頃からの生活習慣にも影響を受けるので栄養バランスの良い食事、規則正しい生活が重要です。日頃から適度な運動を習慣にし適度な筋肉をつけておくことも冷房病の予防につながるそうですよ。



志貴野長生寮デイサービスセンターだより

連絡先 (0766)36-8850

当デイサービスセンターの通常の利用時間は、朝の9時から午後4時となっています。8時30分に車がセンターを出発し、利用者さんをお迎えに行きます。帰りは、午後4時に車がセンターを出発し、利用者さんをお送りしています。



但し、「暫くは、お風呂だけ入って早めに帰りたいわ。」「お風呂に入って、お昼ご飯を食べたら帰りたいがやちゃ。」または、「少し早めに帰って来てほしいがやけど。」などの、利用者さんやそのご家族さんのご要望があれば、ケアマネジャーとも話し合い、11時30分、12時30分、13時、15時などの時間にもお送りしています。

また、いつもは午後4時の車で帰られる利用者さんが、利用中の体調不良で早めに帰りたい場合や、家庭の事情などで早めに帰りたい日があれば、その都度対応させて頂いています。また、ご相談下さい。

創作活動

春の草花が咲き始め、少しずつ暖かさが感じられる頃より、水芭蕉の工作に取り組みました。沼に見立てた台紙に、思い思いの大きさの水芭蕉が咲き誇りました。



若葉の緑が目にしみる頃には、ひまわりとスイカの工作をしました。いつもは創作活動を見学しておられる利用者さんも、色紙をちぎったり、花紙でこよりを作ったりと、準備のお手伝いに楽しげに参加していただきました。そして、出来上がったスイカを見て、「うまそうやねー。早く食べたいね。」と夏の風景を思い浮かべる様子が見られました。

夏の書道は、「かき氷」「冷奴」「七夕」など夏らしい言葉を書いて頂きました。また展示された作品をまじまじと見て回る利用者さんもおられました。



居宅だより

効果的な睡眠の仕方って？(認知症にならないための眠り方)

連絡先 (0766)36-1153

歳をとるにつれて睡眠の質が悪くなり、不眠症になりやすくなります。高齢者に多い睡眠障害は、睡眠時無呼吸症候群やむずむず脚症候群、周期性四肢運動障害ですが、うつ病や認知症による睡眠障害もよくみられます。睡眠の状態が悪いと、認知症になりやすいことも分かってきました。習慣的に1時間以上の昼寝をしていた人は、そうでない人に比べて認知症になる確率が2倍になります。一方、毎日30分以内の昼寝をとっていると、認知症になる人を5分の1に減らすことができます。睡眠は健康の基本です。夜ぐっすり眠るために勧められている生活習慣や睡眠環境を以下にご紹介します。

●睡眠環境を整える

眠りやすい寝室の温度は16～26℃、湿度は50～60%です。エアコンなどを上手に使用して、温度と湿度を調整してください。

●十分に日の光に当たる

光は覚醒度を上げる大切な要因です。日中、明るいところで過ごす、覚醒と睡眠のリズムにメリハリがついて、夜にはグッスリと眠れます。

●定時の就床と起床を心がける

特に、目覚める時刻を一定にすると、体内時計がきちんと働いてくれます。目覚めて明るい光を見た時刻から14～16時間たつと、睡眠ホルモン・メラトニンが分泌されて、自然に眠たくなってきます。

●過眠や不眠の原因となる薬剤に注意

夕食後はカフェインやニコチンを摂らないようにしましょう。降圧薬や副腎皮質ステロイド、パーキンソン病治療薬、抗うつ薬などの中には睡眠障害を起こすものもあります。

生活習慣や睡眠環境に少し気をつけるだけで、認知症になりにくくなります。また、認知症になっても、グッスリ眠ってスッキリ目覚められれば、穏やかな日々を過ごすことができます。ここにあげた項目のうち、1つでも良いです。実行してみてください。

施設内研修

感染予防委員会研修

手指衛生のポイント

1. 施設・病院に「日常的手洗い」を持ち込まず
2. 衛生的な手洗いの基本は、アルコール消毒

【例外】

- 手の汚れが見えるか、蛋白性物質で汚染される
- ノロウイルス胃腸炎の患者さんをケアした
- クロストリジウム・ディフィシルの患者さんのケアをした

石けんと流水で手洗い後、

標準予防策研修



夜間マニュアル避難訓練



ボランティア紹介 (2017.4 ~ 2017.7)

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| ● 前田 順一さん (理容) | ● トミキライフケア (夏祭り) |
| ● 田中 康磨さん (理容) | ● アステラス ファーマ テック(株) 高岡工場 (夏祭り) |
| ● A・Y・A 高岡 (美容) | ● 豊之会 (夏祭り) |
| ● 増田 羊子さん (音楽療法) | ● フィ ケアオアロハ サヨ フラ スクール (夏祭り) |
| ● 中田赤十字奉仕団 (夏祭り) | ● 富山県立氷見高等学校 (夏祭り) |
| ● 中田婦人会 (夏祭り) | ● 富山県立南砺福野高等学校 (夏祭り) |
| ● 中田地区福祉活動員 (夏祭り) | ● 富山情報ビジネス専門学校 (夏祭り) |
| ● 助け合い組織萌えぎの会 (夏祭り) | ● 富山県高岡看護専門学校 (夏祭り) |
| | ● 富山短期大学 (夏祭り) |
| | ● その他個人の有志の方々 |

【今後の行事予定】

- | | |
|-----|--------------|
| 8月 | おやつ作り |
| 9月 | 敬老の集い・かかし祭見学 |
| 10月 | 保育園交流・文化祭 |

敬老のつどい (お知らせ)

平成29年度 敬老のつどいを9月16日(土) 14:40~開催を予定しております。皆様のご参加をお待ちしております。

編集後記

新しい年度がスタートし、運動会ではいつも以上にハッスルする「元気」がみられました。健康に気をつけて、これからも楽しく生活していきたいと思っております。

INFORMATION

オリジナルリストバンド作りませんか?

- お求め易い価格でしかも高品質
 - 少ない数でもご相談下さい
- 400円(1個)からとお求め易い価格です。
(数量、デザインにより価格が変わります。)

印刷のことならお任せください!!

- 広報誌・記念誌・冊誌類
- 伝票・シール
- 名刺・ハガキ・封筒
- パンフレット・チラシ



社会就労センター

志貴野苑

TEL 0766-36-1200
FAX 0766-36-1203
Email shikinoen@mail.goo.ne.jp

様の最近のご様子...

担当生活介護員：