

かりん



166号

平成26年 9月発行
社会福祉法人 諏訪福祉会
介護老人保健施設
かりんの里 広報委員会
発行責任者 五味 邦英

諏訪市湖岸通り5-11-5
TEL 0266-57-5755
FAX 0266-57-5766



夏の思い出



かりんの里では、暑い夏を楽しむ様々な行事を開催しました。

6月の手作りおやつでは、餃子作りに挑戦していただきました。食材を混ぜて皮で包み、焼きあがったものを召し上がっていただきました。



アイスクリームバイキングでは、小さなアイスクリーム6種類の中から好きなものを3つ選んでいただき、一服の涼を楽しみながら寸劇鑑賞をしました。寸劇は七夕にちなんだオリジナルの台本を作成し、スタッフ全員参加で演じました。ご利用者様からは笑い声や歓声が上がリ、大盛況のうちに幕を閉じました。



土用の丑の日にあたる7月28日には、鰻をホットプレートで焼き、香ばしい匂いを楽しみながら鰻井の昼食を召し上がっていただきました。タレのいい匂いがフロアに漂うと「いい匂いだね、おなか減ってきちゃった」と昼食前からワクワクした様子で、食事の際には鰻の話に花が咲いていました。

8月15日には、諏訪湖上花火大会がありました。去年はあいにくの雨で中止になってしまいましたが、今年は各居室にご利用者様が集まり花火を見る事が出来ました。

8月には流しそうめんを行ないました。「涼しげでいいね。」や「おいしかった。」等、とても喜んでいただきました。
(若林)



かりん祭開催のお知らせ

かりんの里入所フロアのご利用者様を対象にしたお祭りを下記の日程で開催いたします。

タイトル **“かりん祭”～ありがとうを音にのせて～**

平成26年9月28日(日)

第1部 11時～ イベント・お食事会(各フロアにて)

第2部 14時～ 合唱・太鼓演奏・ソーラン節(1階デイケアフロアにて)

ご都合がよろしければ、ご家族様もお越し下さい。

(実行委員長：杉原)



3階 花壇作り



前号のかりん新聞で紹介した3階の花壇は、大きなきゅうりや赤いミニトマトが実りました。

ご利用者様の中には採れたてのきゅうりやトマトを見て、「おいしそう。」「(きゅうりの)皮をむいて食べるとおいしいんだよね。」と話をしたり、自ら雑草を取られる姿も見られました。野菜の栽培に昔から携わっている方は、経験が身体に染み付いているのだと実感しました。作業に関わられたご利用者様はみなさんとても楽しそうで、作業を終えて屋内に戻られた後も嬉しそうな笑顔が終始見られ、私達も嬉しい気持ちになりました。

また、いただいた梅で梅味噌を作り、採れたてのきゅうりにつけて食べました。昔から食べてきた親しみのある味にとっても満足されていたご様子で、積極的に手を伸ばして食べられる姿に私達も野菜作りをして良かったと心から思いました。

今後も、このような機会を作り、ご利用者さまと一緒に取り組んでいきたいと思えます。(小池)

デイサービスセンター あおぞら

7月16日(水)八ヶ岳ロープウェイ

あいにくの曇り空でしたが、ご利用者様3名とご家族様1名で八ヶ岳ロープウェイへ行ってきました。昼食はレストランでカレーライスを頂き、午後はロープウェイで山頂へ。風が強く写真撮影を済ませると、山頂のレストランでコーヒブレイクを楽しみました。



8月2日(土)こまくさコーラスコンサート

音楽の先生ご有志による迫力のあるコーラスを楽しみました。ハープやリコーダーの演奏もあり、楽しい時間を過ごしました。

ご利用者様が実際にハープを演奏させていただくこともできました。

8月11日(月)～13日(水)すいか割り

毎年恒例のすいか割りは、かわいい目隠しをして思っきり「エイッ」とすいかを割り、楽しんだ後はおいしくいただきました。



8月16日(月)～19日(水)個人対抗ゲーム大会

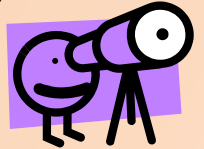
ボーリング、玉入れ、ストライクナインの三種で得点を競いました。高得点連発で楽しく体を動かしました。(池上・山田)

介護・介助のヒント

今回は日頃、スタッフが注意している点や気を付けている点などをいくつかご紹介させていただきます。介助方法は様々ですので、皆様の在宅生活のヒントとしてご活用下さい。

①皮膚の観察

汗をかくシーズンは皮膚と皮膚が重なる箇所に垢がたまり、そこから炎症や皮膚炎になることがあります。
拘縮や片麻痺の方・・・掌が密着し汗や垢がたまる事から皮膚のトラブルが起こりやすい
足の趾間・・・汗や垢がたまり乾燥しづらい環境から、真菌が発生し水虫がしやすい
→皮膚の状況確認や異臭の有無や手浴並び足浴などを行っています。



② 温度管理

夏は熱射病や熱中症など暑さや熱が心配になりますが、急激な温度差も身体に負担を掛け体調を崩す原因となります。例えば外出し暑い外から冷房がしっかりかかっているお店などに入ると、汗ばんだ体が急激に冷やされ、体調を崩してしまう方もいらっしゃるかと思います。

→発汗状況や室内の温度を適宜確認し、衣類や布団などで温度調整をしております。



③ 姿勢

顔が下や上をむいたままで食事を摂ろうとすると食べづらく、食べ物が口からこぼれたりうまく飲み込めず、誤嚥をする可能性が高まります。

→正しい姿勢を維持して食事が摂れるよう、クッションやタオルなどを活用して調整をしています。

④ 食事の介助

声掛け・・・ご利用者様に何を食べるか声かけを行い、ご利用者様の意思表示と注意を促しながら召しあがっていただきます。

口の中の様子・・・飲み込みが出来たかを確認し口の中の食べ物が無くなってから、食べ物をお口に運びます。

水分の摂取・・・身体状況から水分(みそ汁やお茶など)でムセこんでしまう方や唾液や痰などでムせてしまう方には、トロミを付けるなどの工夫をしています。

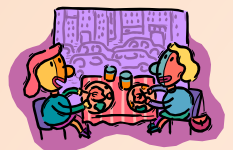
水分の摂取量・・・水分をしっかり摂れているか確認します。

水分の摂取の様子や排泄量は、体調の確認をするうえで大切な要素のひとつです。

口腔体操・・・発声練習や顔や口を動かして唾液の分泌を促す体操です。

ご自身で体操が出来ない方などには顎のラインにそって優しくさするのも効果的です。

食べ物を咀嚼し、唾液と共に飲み込む事で安全な食事が行えます。



⑤ 口腔ケア(歯磨き)

口腔ケアは健康管理に欠かせません。→ 誤嚥性肺炎、風邪、口臭、歯槽膿漏の予防

歯がない、入れ歯など・・・歯がなければ歯磨きはしなくてもいいと思っている方が稀にいらっしゃいますが、残念ながら歯がなくても口腔内はきれいにしておかなければ口臭から始まり、歯茎のトラブルなどが発生し体調不良に繋がります。是非、うがいや義歯の洗浄などを行って下さい。

ご家族様が介護をなさっていて不便を感じている点やお困りのことがございましたら、お気軽に声をかけて下さい。

(林)



うららか太鼓演奏会

8月14日(木)うららかにて岡谷太鼓保存会鳳翔会様による、サテライト合同太鼓演奏会がありました。13・14日は岡谷で太鼓祭りが開催されており、今回はご利用者様にもお祭りの雰囲気味わっていただきたいと計画しました。

当日はあおぞら・ひだまりのご利用者様も参加され、鳳翔会様による「風林火山」「まつり」などの力強い演奏に掛け声かけたり、手拍子を打ったり、賑やかに楽しんでいただくことができました。



(矢崎)

編集後記

今年は、梅雨の時期に台風が発生し、土砂崩落などにより尊い犠牲がありました。8年ほど前には諏訪市、岡谷市などでも水害が起こり、尊い犠牲と甚大な被害が発生したことが記憶に新しいところです。水害や地震などの災害は「いつ来るかわからない事と人の過信から被害が大きくなる。」と、気象庁の方からお話を伺ったことがあります。

そこで我が家でも防災について考えてみました。まずは、非常時の連絡方法と避難場所の確認をしてみると、これが見事にバラバラな意見となりました。その他には災害時に必要な食糧(水・食糧)や熱源(カセットコンロ・電池など)の保管場所についても確認しました。また、最近では耐震固定や補強など様々なグッズなど大手量販店でも気軽に購入できる為、必要に応じて日曜大工のマネごとをしています。

災害に対し備えをする事は必要ですが、できれば今以上の災害が起こらず、穏やかなで平和な日々を過ごしていきたいと感じています。

是非一度は緊急時の連絡方法や避難場所の確認を試みては如何でしょうか。

(林)