

● 4～6月行事予定

※都合により変更する場合がございます。



	4月	5月	6月
特養（多床室） ショートステイ	●桜花見 ●誕生会 ●つつじ花見ピクニック	●茶市 ●母の日会 ●誕生会 ●菖蒲湯	●父の日おやつバイキング ●誕生会
特養ユニット	●桜花見 ●買い物ドライブ ●ユニット交流会	●菖蒲湯 ●おやつ作り ●茶市外出 ●母の日会	●梅市外出 ●ピクニック ●ユニット交流会
デイサービス	●桜花見 ●おやつ作り ●昼食づくり	●買い物ドライブ ●ピクニック ●昼食づくり ●おやつ作り	●おやつ作り ●昼食づくり
グループ ホーム	●桜花見 ●誕生会	●茶市 ●誕生会 ●母の日 ●芋の苗植え	●父の日 ●誕生会 ●梅干しづくり ●喫茶店
白南風 デイサービス	●桜花見 ●菜の花見物	●動物園外出	●あじさい見物 ●菖蒲花見

春号

2013年4月発行

INDEX

思い出のアルバム 2012	1
【2階特養】温泉浴	3
【特養ユニット】おやつバイキング開催	3
【デイサービス】普段と違った食事提供	4
【グループホーム】バレンタインチョコ作り	4
食のたより	5
【看護通信】肺炎（誤嚥性肺炎）	5
介護保険Q&A	7
【教えて介護技術】腰痛にサヨナラする介護テク	7
白南風通信	8
【行ってみませんか？】	9
～江上・指方町で見られる鳥のご紹介～	10
4月～6月の行事予定・編集後記	11



特別養護老人ホーム
サンホーム江上
広報誌

えがき



表紙題字筆者
川島 正毅様コメント



簡単に書きました。
長生きの秘訣は・・・？
「人にやさしくすること」



編集者コラム

平成25年度が始まりました。
平成が始まって25年経つと考えると、あっという間に月日が経っていると感じた今日この頃！！私も社会人になってもうすぐで10年が経ちます。10年前の事を考えると、社会人一年生で先輩方に厳しく指導を受けたり、アドバイスをを受けたりと日々考えながら仕事に取り組んでいたことを思い出します。
月日経つにつれて、初心の気持ちを忘れてしまいがちになっています。指導やアドバイスを行っていく立場になっているので、日々の業務で初心の気持ちを忘れず、これからも努力し成長していきたいと思います。

広報委員会 初田 光昭



ハウステンボスより車で約5分・ハウステンボス駅より車で約10分



特別養護老人ホーム
サンホーム江上

〒859-3244 長崎県佐世保市江上町4847番6

TEL(0956)58-3707(代表)

FAX(0956)58-3701

<http://koujukai.or.jp>

いつでも、ご相談・お問い合わせ下さい。



携帯用ホームページ
QRコード

思い出のアルバム 2012

昨年、広報誌に載せられなかったけど、やはりどうしても載せたかった昨年のいろいろな行事の写真を、今回は振り返ってまとめてみました。まだまだありました。すてきな笑顔の数々…。題して「思い出のアルバム 2012」

春 ~Spring~



4月 お花見ドライブを楽しみました。



早岐茶市へ外出
たくさんお買いものしたわよ！



釜基地まで花見に行きました。
天気も良く暖かくて
眠たくなりました。



くじやく苑へとお花見に行きました。
綺麗な桜を見ながら
ご飯を美味しく頂きました。



西海橋の桜と渦潮は
いつみてもすごい！！



夏 ~Summer~



ご家族と一緒に夏祭りを行いました。
かき氷冷たくておいしいなあ。



日が暮れるのを待って
手持ち花火をしました！
とても綺麗で楽しかったです



7月 サンホーム江上の畑で
採れたキュウリで漬物作り

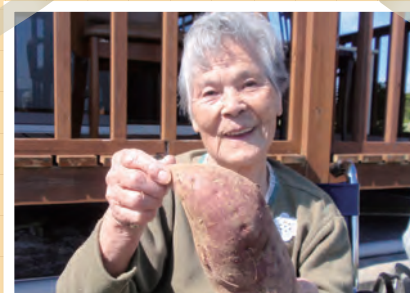


七夕飾り付けをしました。
願い事はナイショです。

秋 ~Autumn~



コスモスの花見を楽しみました。



グループホームの畑で
芋ほりをしました。
とっても大きなお芋が採れました。



心地良い風に吹かれながら、
動物園にて可愛い動物や
紅葉を見て癒されてきました。



風船バレー！
みんなで力を合わせて頑張りました！！

冬 ~Winter~



クリスマス サンタさんから
プレゼントもらいました。



私達もプレゼントもらいました！！



12月 サンホーム江上の畑で採れた
サツマイモのあべかわいも作り



ボランティアの方を招いて
クリスマス会を行いました。
ケーキを食べたり歌ったり
楽しい時間を過ごしました。



白南風では、地域の方々
ご家族と一緒に餅つきを行いました。
鏡餅やお餅など、たくさん出来ました。
おいしかったです。



デイサービス江上 毎月恒例 誕生会

踊りでみなさんをお祝っています。

今年も、いろいろな行事が盛りだくさん予定されています。
みなさまの素敵な笑顔がみられるよう、職員一同心をこめ
て頑張っています。どうぞお楽しみに…。



2 階 特 養

温泉浴

寒い季節がまだ続いていますが、皆さまは元気にお過ごしでしょうか？

特養では、風邪対策の為に身体を芯から温め悪い菌を吹き飛ばそうという事で、温泉浴を実施しました。本来なら源泉を引っ張ってきたかったのですが、流石にそうは行きませんでした。

その為、疲労回復、冷え症、肩凝り、腰痛、神経痛、リウマチ、あれ性、汗疹、湿疹、しもやけ、ひび・あかざれ、打ち身、痔、産前産後の冷え症、等に効果があると言われている「高級入浴剤(笑)」で代用しました。



私は
箱根の湯で
ポカポカ

入浴剤は数種類あるので選んで頂くと『私は草津温泉が良い』『私は登別ー！！』等の声が聞かれました。いつもと違うお風呂で香りも良く、皆さま楽しまれた様でした。

草津の湯
気持ちいいわ～

おっ！
肩こりが
治ったぞ!!?



特 養 ユ ニ ッ ト

ユニットでは、 この日初めておやつ バイキングを行いました。

色とりどりのおやつが並んだところで、さあ、おやつバイキングの始まりです。入居者様が次々とおやつを選びにこられ、「なんば食べようかね～」「色々あってまようね」「これ、これ食べんば」と、思い思いのおやつを手にとられました。席につかれてからは、「これ、おいしかね」「こりゃうまか」と、皆様、初めてのバイキングを楽しんでいました。



デ イ サ ー ビ ス

2月18日(木)に普段と違った 食事を提供しました。

いつも、行事の時に行事食として提供していたので、利用者の皆さん「今日は、何事？」「何かあったの？」と驚かれています。行事以外の時に、行事食を提供することは初めてだったのですが「今日は得したね」と満面の笑みで食べられていました。今回利用者の皆様もとても喜ばれていた所以、今後も少しずつ実施していけたらと思います。



グ ル ー プ ホ ー ム

2月グループホームでは、 バレンタインに チョコクッキーを作りました。

材料を混ぜたり分量を計ったり、利用者の方に手伝っていただき、だんだんと台所がチョコの甘い香りに包まれていきました。そして、チョコクッキー完成！食べ始めると「おいしい！」と大好評でした！「めったに食べられんけん、おいしかったー！」と皆様笑顔で言ってくださいました。

「手作りは、やっぱり違うね」と

手伝ってくれた利用者の方は特にニヤニヤされて…(^_^)

来年も、ささやかですが甘いお菓子を作って、職員から利用者の方へ愛情を伝えたいと思います。



食のたより

ロコモティブシンドロームってなに？

「ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)」とは、骨・関節・筋肉などの運動器の機能が低下したため生活の自立度が下がる状態をいいます。高齢者だけでなく、早い人では、40歳くらいから始まる人もいます。「よくつまずく」、「ゆっくりしか歩けなくなった」など「足腰が弱くなったなあ」と感じるようになったらロコモの始まりかも？

日常生活で、支援や介護を必要とせず、自立して生活できる「健康寿命」の延伸を目指して、日々の暮らしの中でも、体の健康と栄養に気を付けることが大切です。適切な運動とともに、骨粗鬆症を予防するため、骨の形成に必要なカルシウム(牛乳・小魚など)、筋肉の形成に必要な良質なたんぱく質(レバーなど)を気掛けて摂るようにしましょう！

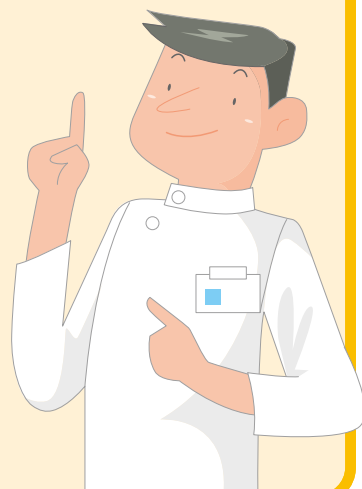


看護通信 肺炎(誤嚥性肺炎)

肺炎は日本人の死因の第4位を占め、その9割以上が高齢者です。特に問題なのが誤嚥性肺炎で、細菌に汚染された唾液などを誤嚥(誤って気管や肺に入ること)することで起こります。高齢者ではゴクンと飲み込む嚥下反射や、むせによって気管に入りかけた異物を追い出そうとするセキ反射が起こりにくいため、誤嚥しやすく、これを繰り返すうちに肺炎に至ります。

☆口腔ケアの効果☆

全国11力所の特別養護老人ホーム入所者を対象に、2年間にわたって行われた調査では、口腔ケアで口の中を清潔にすることによって、感染源となる細菌の数が減り、肺炎の発症が4割、死亡が5割減らせたという結果がでました。また、口の中に刺激が加わることで、嚥下反射やセキ反射の機能が回復することでも明らかになっています。口腔ケアを行うことで、たとえ誤嚥しても肺炎を起こしにくくする効果、さらには誤嚥そのものを防ぐ効果が期待できます。



介護保険Q&A



Q 母は現在「要介護4」の認定を受けていますが、ベッドで寝たきりの生活をしており、常時介護が必要な状態です。入浴もできずにいるため、デイサービスを利用してもらって定期的に入浴して欲しいのですが、母は行きたくないと拒否しています。何か介護保険のサービスの中に自宅で入浴を行うサービスはありますか？

A 介護保険のサービスの中に「訪問介護」というサービスがあり訪問介護員(ホームヘルパー)が自宅の浴槽を利用して入浴介助を受ける方法がありますしかし、本人は寝たきりの状態であり、自宅の浴槽を利用した入浴は困難のため、利用には適しません。

そこで常時寝たきりの方が自宅で定期的に入浴を行うサービスとして「訪問入浴介護」というものがあります。これは主治医の作成した指示書に基づいて、看護職員や介護職員が入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで自宅を訪問し、入浴介助を行うものです。介護保険の申請をして要支援1以上の認定を受けていれば利用はできますが、実際に利用する方はほとんど寝たきりで介護度の高い方が多いようです。

詳しくは介護支援専門員や各訪問入浴介護事業所にお問い合わせください。



《お問い合わせ》
居宅介護支援事業所
☎58-7815

まだまだ 2年目

新人職員 第11回 小百合の介護日誌



「あててみる？」



イラストグループホーム介護員 吉永 麻美

今日も頑張る小百合であった。

教えて介護技術 -腰痛にサヨナラする介護テク-

寝たきりのお年寄りを抱えたり動かししたりする作業は、周囲が思うよりずっと重労働です。身体が思うように動かせない人の身体は、本人の体重よりずっと重く感じられるものです。したがって、介護する側にとって腰痛は深刻な問題といえます。

腰痛は一度、発症すると慢性化することが多く、やっかいな疾患ですので軽視は禁物です。そこで今回は、腰痛防止のための介護テクニックをご紹介します。

腰痛にならない移動介助のコツ

コツはあくまで、身体に無理をかけないこと！
小さな力で効率よく移動させましょう。

右方向へ移動させる場合

- ① 介護される方は、右足を出します。
(進行方向)両足底は必ずつけておきます。



- ② 介護される方のお尻を椅子の前方へ、
少しずらしします。



(注)この時、左足が左ひざより少し内側へはいつて
いる事を確認します。



- ③ 介護者は介助者の体を引き寄せ、
前かがみ姿勢をとりながら



お尻を浮かせて、右側へ移動させます。



自分の身体と
相談しながら、
腰に優しい介護を
心掛けて下さいね!!



コルセットは
介護の友!?

腰痛を引き起こしやすい前かがみの動きを防止するうえ、肋骨と骨盤をサポートしてくれるコルセット。腰への負担をぐんと軽くしてくれます。
最近は夏も使いやすいメッシュ制や、磁気入りのものなど、いろいろなタイプが販売されています。ぜひ活用してみましょう!

しらはえ

白南風通信

～白岳神社に行ってきました。～

初詣



帰りに公園でひと休み。



おみくじ!

-人生の足跡-

昼食の餃子作りの際に、ある男性利用者が
テキパキと餃子の皮を包まれていました。
生活のひとつひとつに、その人の人生の足
跡が見え隠れし、新たな発見に心を躍らせ
ながら、またひとつ楽しみができました。



体験利用・見学受付中!

(体験利用は、昼食代500円のみ
自己負担となります。)

お気軽にお電話ください。



デイサービス

サンホーム白南風

長崎県佐世保市山祇町392

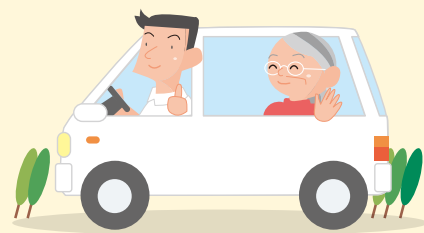
TEL (0956) 59-7000 FAX (0956) 59-7001

【お問い合わせ時間】8:30～17:30まで(水曜・日曜は休業です) 担当:岡

白南風小学校ヨコ



行ってみませんか？



今回の「行ってみませんか？」は、ご利用者のご家族Nさんのご協力をいただき、江上・指方町で春から初夏に見られる鳥のご紹介です。私達の目ではなかなか見られない珍しい鳥ばかり…。Nさんのファインダーからは、野鳥達の生活がいきいきと感じられる表情が見られます。みなさんもなんとなく見ている、通っている景色の中には、野鳥達の知られざる世界があるようです。

他にも指方ではこんな野鳥を見ることが出来るそうです。



ダイサギ



バン



ヒバリ

ちょこんと立って、何かを見つめている姿がかわいいです。

巣を作って、子育てする親ツバメ



サンホーム江上の職員入口に毎年居候するツバメ。ほのぼのとした光景に、とても癒されます。

次はボクが
ご飯もらう
番だよ～

特別養護老人ホーム
サンホーム江上

指方 指方新田



セイタカシギ

春の渡りの時毎年、指方の田圃に入りますが、2～4羽位です。何年か前に24羽入ったことがありましたが、すごかったです。



アマサギ

初夏に渡って来ます。田植えの準備をしているトラクターの後ろをついて回って、虫を捕ります。70羽位ついて回ってることもあります。本来は真っ白ですが、日本に来たころから、頭部が黄色くなります。その色(亜麻色)が、名前の由来です。



タマシギ

ふつう鳥はオスがきれいですが、これは赤くてきれいなほうがメスです。そして面白いことに、卵を産んだら、オスに任せてしまい、オスが抱卵、子育てをします。1年中いますがなかなか姿を見ることは少ないです。田植えのころ、見られます。



ヤツガシラ

春と秋の渡りの途中立ち寄るだけの、非常に珍しい鳥です。驚いたり、興奮したら冠羽(頭の飾り羽)を広げます。指方では、今年初めて観察できました。

浦頭



ヤマドリ

山際の藪にいます。見る機会は少ないですが、かなり気が強く追いかけてきます。これはまだ若い個体なのですが、成鳥になったら、まだ尾羽が長くなり、地面に着くほどになります。

浦頭引揚記念平和公園

至長崎

この写真を提供して頂きました、
Nさんにお話を聞きました。

江上地区は、年間を通じて80種以上の鳥が観察されており、食物連鎖の頂点に立つ猛禽類(ワシ・タカ)も見られます。これは、江上地区の自然が残っているということではないでしょうか…。

Nさんのプロフィール

鳥を見初めて30年ほど。写真は7～8年くらい撮影されているそうです。野鳥の会や、自然の会、などに所属し、ツルの渡りや、鷹の渡りのカウント、調査、探鳥会などに参加されてます。

Nさんの活動記録はこちらのインターネット・ブログから見る事が出来ます。
「赤腹鷹柱」<http://akaharadaka.blog.fc2.com/>
ぜひ、ご覧ください。

江上大島内を、カメラ片手に撮影されているNさんの姿を度々お見かけし、今回の掲載を依頼しましたところ、心よくご協力くださいました。感謝申し上げます。次回もお楽しみに…。

