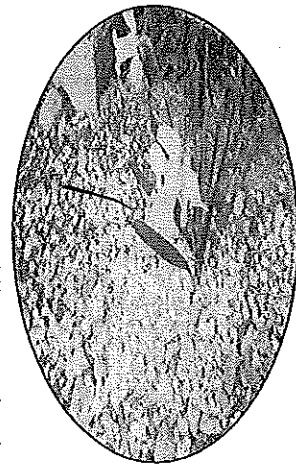
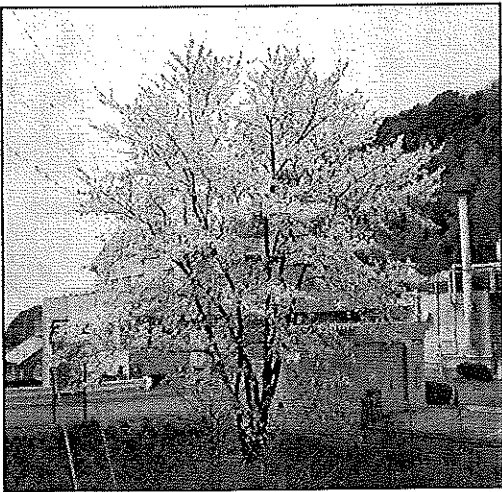


# 白寿苑だより

長い冬もようやく終わり、苑内の草木のつぼみのふくらみに春の訪れを感じる頃となりました。冬の寒さにじつと耐え、春を迎えた木々の若葉が一斉に瑞々しい葉を開き、草花は春の到来を祝福するかのように咲き誇り、桜も負けじと爽やかなピンクのかわいらしい花を咲かせています

白寿苑と言えば桜です。現在では残り一本となってしまうましたが、かつては敷地内至る所に桜の木がありました。残された一本が、かつての仲間の方まで力強く咲いています。



桜の季節は卒業、入学、出会いと別れがある特別な季節なので、桜に思いをはせる方も多いかも知れません。

風が吹くたびに枝を揺らし花びらが舞い散っていました。当に桜吹雪。その光景もまた格別の美しさがありました。「桜が散るのは悲しいなあ」と思う方もいるかも知れませんが、足下を見ると桜は散っても尚、地面や他の草花と春の共演をしていました。

桜は古くから日本の花と愛されてきました。花が誕生したのは一億五千万年前だそうです。その間どうすれば自分らしく花開き、生き延びていけるか、この努力の結晶が一輪の花に秘められています。桜はこの時期に一斉に花開き、花びらを落としていくことにたどり着いたのでしよう。

## 医務室から一言

### 腰痛について

施設で働く者として、一番の資本は身体です。身体を壊してしまっただうにもなりません。介護職員にとって腰痛は宿命的なものとして位置づけられています。出来ればそうなりたくはありません。正しい介護を行い、腰痛予防のアドバイスをしたいと思えます。

#### ① 栄養を摂りましょう。

・カルシウム：身体のはたらきを支えているのはカルシウムです。一番多く含むのは、牛乳やチーズなどの乳製品です。あとは小松菜、ブロッコリー、アーモンドなどが挙げられます。

・ビタミンB群・E：血行を良くし、こわばった筋肉の回復を助けます。

ウナギ、豚肉、大豆、玄米など（慢性疲労やストレスに効果）

イワシ、サバ、カツオ、サンマなど（タンパク質の代謝を促す効果）

・ビタミンC：しみやしわを防ぐ作用や、ウィルスや細菌に対する抵抗力を高めるなど、様々な役割を持っています。

アセロラ、いちじく、キウイ、さつまいも、じゃがいもなど

#### ② 運動をしましょう。

腰痛を予防するためには、日々のストレッチ・柔軟体操が欠かせません。自宅できつらいでいる時、勤務前や勤務後など、こまめにストレッチをするよう心がけたいものです。

#### ③ 腰に負担を掛けない介助動作を身につけましょう。



# 寿考館 ユニット便り

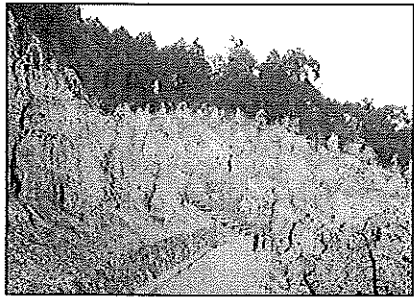
ユニットでは、利用者様の誕生日をお祝いするために、ご本人様やご家族がどんなことをしたいか、何か特別に食べたいものはないかなど希望をお聞きし、これに添うような計画を立てています。

先日、ある利用者の方が一日だけ自宅に戻られました。しかしご家族様の都合で誕生日に帰ることは出来ませんでした。ほんの一時のお里帰りでも喜んでいただけただけで、苑に戻られた際「久しぶりに家族水入らずで過ごせて本当によかったわ」と笑顔でお話してくださいました。

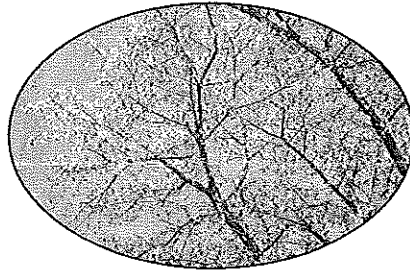
また、別の日にはお花が好きなある利用者様と一緒に苑内の桜の木を見に行きました。普段お部屋からしか見ることができなかった桜を間近で見て、とっても喜んでくれました。次は桜の木の下でお弁当を食べたいねと話してくださいました。

## 梅まつり

白寿苑のすぐ近くにある大懸神社へ満開の梅を見にちょっと利用者さんと散歩に出かけました。



平成9年の御遷座2000年記念事業の一つとして境内に紅白の枝垂れ梅250本を植樹し梅林公園が造成されました。毎年2月中旬より梅まつりが開催され、俳句大会など多彩な行事が執り行われています。この日は天気も良く、利用者の皆さんと梅の香りに酔いしれるひととき、う～ん最高でした。

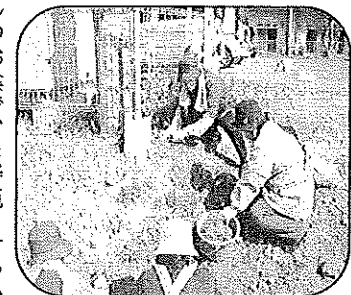


いつもありがとうございます

J A愛知北扶桑女性部の方々が、毎年恒例のボランティアのために来苑していただきました。草刈りを中心とした苑内清掃のご協力を賜りました。ご参加



下さいました大勢の皆さんのお陰で、白寿苑もすっきりきれいになりました。その後尚歯館食堂でオカリナの演奏を披露していただき、普段聴くことが出来ない素晴らしい音色に、利用者の皆さんも喜んでおられました。こうしたボランティアにご協力いただいた皆さんに、心より感謝申し上げます。

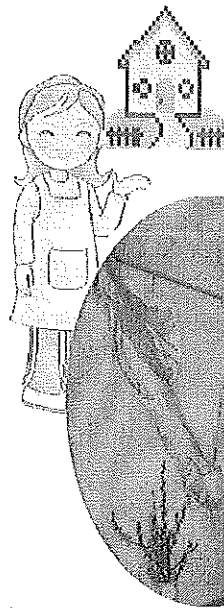


## 皆さんの力でつくりました サービスの部屋便り

自然光がいっぱい射し込む明るい室内の中、ご利用者の身体状況等に応じた運動や趣味活動、季節に合わせた行事などご利用者の希望を取り入れた豊かなレクリエーション活動をおこなっています。

今回は利用者の皆さんと龍を作成しました。5メートル程の長さがある立派な龍の完成です。龍はそもそも想像上の動物であり、雨を降らせる能力がある不思議な存在として、いろいろな伝説に登場します。新聞紙を筒状に束ね、これに色画用紙で装飾しました。

これからも新しいことにどんどん挑戦し、次回の白寿たよりで報告したいと思います。



# Aユニット便り

ユニット内でご飯・みそ汁を作るようになったから。利用者様の食事摂取量に変化が見られるようになりました。

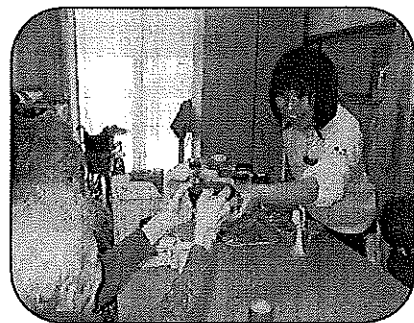
初めてご飯を作った時、お米をかすにも、水の量にしても、本当



に炊けるかどうか心配で何度も確認したことを覚えていきます。利用者様の反応が気になり、「お味はどうですか」と一人ひとりに聞いたこともありました。みそ汁は特に心配でした。栄養士さんから作り方を教えていただくも、いざ作って味見をしてもよく分からず… 私自身みそ汁を誰かのために作ったことがなく…

「よし、まずは皆さんに味見をしていただく」これが功を奏しました。

「おいしいね」と褒めてくださったり、「こうしたらもっとおいしくなるわよ」とアドバイスしてくださる利用者様もいらつしやり、いろいろな表情を見せてくださる皆さんの言葉は励みになります。



も喜んでいただける食事を提供できるように頑張っていきたいと思えます。ユニットらしさがより一層強く感じた出来事でした。



## Dユニット便り



認知症とは「記憶、思考能力、理解力、判断力などの高次皮質機能にいくつもの障害が発生している状態」をいいます。認知症のケアにおいて、その関わりの中で様々な悩みや疑問、不安を感じる事が多いのではないのでしょうか。そうした点を解決するために、認知症でよく見られる言動を二つ上げ、Q&A形式で考えていきます。

### Q1. 帰宅願望

A. 帰りたと思う要因は、日常生活における様々な刺激による不安と混乱、そしてそれらが連続し、積み重なったものが帰宅願望に繋がっていくのです。しかしながら「帰る」という言葉は直接「帰る」という意味になるのではなく、不安や寂しさ等の裏の意味が隠れているのです。ですから私たちは帰宅願望が何時、どんな時に現れているのか、「帰りた」に隠れている本当の意味を知ることが必要なのです。その上でその方の抱えている不安因子を見つけ、「安心できる」環境、「自分らしく生き生きとすごせる」環境＝「自分の居場所」を作ることが大切なのです。

### Q2. 物盗られ妄想

A. 記憶障害によりしまった場所を覚えておくことが難しくなり、誰かが盗んだと考え一番近い存在の人を疑ってしまうのです。つまり物盗られ妄想は、物が無くなる不安からくる行動といえます。解決方法としては、その方が一番信頼している人を把握し、管理方法を検討することが大切となります。そして日常生活で不安にならないように、安心できる生活を支え、楽しみにしていることや趣味等、社会との繋がりを保ち続けることが大切なのです。

# 尚歯館便り

日本舞踊藤間流の先生を中心に結成された「歌とおどりの道しるべ」様が来苑されました。今回初めての慰問で利用者の皆様も興味津々。艶やかな衣装を身にまとった女性が次から次へと出演し、懐かしい歌を披露していただきました。利用者の皆様も手拍子と共に声高らかに歌ってくださいました。今後は毎月第二木曜日に来苑していただけることになり、利用者の皆さんの楽しみがまた一つ増えました。



# 避難訓練がありました

前回号でもお知らせしましたが、去る三月二十八日に夜間火災を想定した避難訓練を実施いたしました。



濫觴館と尚歯館をつなぐ渡り廊下から出火し、夜勤者及び宿直者が中心となって消火及び避難誘導を行いました。犬山消防署の職員の方にも立ち会っていただき、ご指導を賜りました。「訓練で出ないことは本番でも出来ない」と身が引き締まる、ご指摘を受け、今後の災害に対して職員皆身が引き締まる思いでした。



# 祈願祭

四月一八日に祈願祭と称して、現在入所されている利用者の皆さん、当苑で働いている職員の健康とこれからの幸福を祈念するお祓いを予定しております。

大懸神社の神主さんにお祓いを依頼し、尚歯館の食堂で午前十一時一五分から行いう予定です。



当日は出来るだけ

多くの利用者の皆さんと職員に参加していただき、これからも永く生き生きと過ごしていただけるよう、心静かに祈願したいと思います。

## 今月の川柳

咲く桜

命短し 春逝し

咲いている桜も早くに散ってしまうが、また来る春も近いものである。

作 利用者M・H様

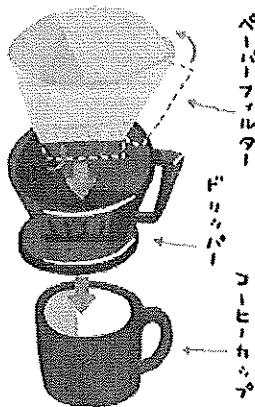
## 喫茶がありました

尚歯館では、第2・4日曜日に「喫茶」と称して、利用者の皆さんに普段味わえないものを召し上がっていただいています。

飲み物はコーヒー、紅茶、ココア、おしるこ、抹茶ラテなど。コーヒーは本格的にドリップし、現在大人気商品となっております。

デザートは、アイスクリームでバナナ、チョコレート、ストロベリー、の三種類を用意しております。さらに職員お手製の紅茶ゼリーなど、季節に応じて様々なメニューを取りそろえています。

利用者の皆さんに楽しい一時を過ごしていただくと同時に、「どんなメニューを提供したら喜んでいただけるかなあ」と我々職員の試行錯誤が試される場だと思っております。



## 四月予定行事

- 四月一六日 …… 雅鳥慰問 (尚)
  - 四月一八日 …… 川柳教室
  - 四月一九日 …… 音楽療法 (鑑)
  - 四月二〇日 …… さわやかギター(奏)
  - 四月二一日 …… 羽黒婦人会奉仕活動
  - 四月二三日 …… 床屋 (奏)
  - 四月二四日 …… 割り弁当
  - 五月 七日 …… 音楽療法・雅鳥慰問 (鑑)
  - 五月 九日 …… バイキング
  - 五月二二日 …… 御詠歌
- 楽田婦人会奉仕活動  
 毎週火曜日 …… 菓子販売 (鑑)  
 毎週水曜日 …… 嘱託医往診  
 月・水・金曜日 …… マッサージ往診  
 毎週金曜日 …… 菓子販売 (尚)

## ボランティアさん募集します

ご利用者の娯楽、心身のケア、苑内外の美化活動など多くのボランティアの方々にご来苑頂き、誠にありがとうございます。

当苑では利用者様との話の相手や、手芸のお手伝い、施設内外の清掃活動などご協力頂けるボランティアさんを随時募集しております。特別な技術や資格は必要ありません。得意な分野や興味のある活動を選んで参加してみてください。詳細等お聞きになりたい方はご連絡下さい。

担当者 東

〒484-0000 愛知県犬山市字洞田 30 番地 1

TEL : 0568-67-6699

(ナーシングホーム・ショートステイ・デイサービス)

TEL : 0568-67-6684

(ケアマネジメント・在宅介護支援・地域包括支援)

FAX : 0568-67-8910

( 全 大 事 業 所 共 通 )

E-mail: hakujuen@vega.ocn.ne.jp

HP: http://www.Seirinkan.ed.jp/hakujuen/index.html

ナーシングホーム(特養)犬山白寿苑

デイサービスセンター犬山白寿苑

在宅介護支援センター 犬山白寿苑



地域包括支援センター 楽田地区サブセンター

犬山白寿苑 ショートステイ

犬山白寿苑ケアマネジメントセンター