

白の犬山白寿苑だより

今日八月十五日はお盆です。正式には「盃蘭盆会（うらぼんえ）」と言い、語源はインドのサンスクリット語の「ウランバンナ」です。言葉の意味は「逆さにつり下げられる苦しみから救う」で、死後の世界で母が逆さづりにされ苦しんで知るのを知った弟子が、お釈迦様の教えに従い供養し、救うことができたという故事が始まりとされています。それ以来、供養の行われた七月十五日（旧暦）は、先祖や亡くなった人たちが苦しむことなく成仏してくれるようにと、私たち子孫が報恩の供養をする大切な日となりました。

白寿苑でも去る十一日に濫觴館集會室にて盆供養が行われました。これは当苑をこよなく愛された方々の御霊に哀悼の意を捧げると同時に、現在利用されている方々の健康をお祈り申し上げる意味がございます。これからも白寿苑に関わるすべての方々が健康で仲良く暮らすことができますよう、当苑にお越しの際は、是非集會室で仏様に手を合わせていただきたいと思います。



医務室より一言通信 ～この夏を上手に乗り切る7つのコツ～

1. 生活リズムの安定化

就寝と起床時刻を一定に保つことと、決まった時間に食事ができれば、ほぼ生活のリズムが崩れることはありません。

2. 寝つきをよくする工夫

眠れないからといって、就寝中のクーラーのつけっぱなしは禁物です。夏かぜや下痢、体調不良の原因になります。暑くて寝苦しい時は色々工夫をしましょう。

3. 冷房の上手な利用

除湿（ドライ）をするだけでも、不快感はかなり和らぎます。冷房にする場合には、外気温との差を5～6℃以内にします。

4. 涼しくする工夫

風通しをよくするなど住居に涼しさの工夫をしましょう。

5. 通気性の良い涼しい服装でこまめに下着を替えたり、濡らしたタオルで体を拭いて下さい。

6. 栄養バランスのある食事、食欲を増加させる工夫

- ①酢酸、クエン酸、リンゴ酸などの有機物質が乳酸などの疲労物質を分解します。（梅干、レモンなど）
- ②血や肉となる良質タンパク質（大豆食品・卵・肉・魚・牛乳など）
- ③利尿効果のある野菜（キュウリは利尿作用のあるイスクエルシトリを含んでいるので、体内の水分や熱を奪います。他にスイカ、トマト、ゴウヤなど）
- ④食欲増進や発汗作用のある香辛料（唐辛子・ニンニク・青じそ・みょうが・しょうが・わさび・ねぎなど）

7. 適度な運動

朝涼しい時の散歩など心地よい疲れは食欲も増し、寝付きも良くします。体内リズムも保つことができます。夏ばて予防の最良の対処法は、平日頃からの軽いウォーキングなどの運動を習慣的にしておくことです。

以上の点に注意して、この暑い夏を皆さんで乗り切りましょう。



寿考館 CUEニツト便利

七月二十三日(水)にバーズデーフラッグを実施しました。

事前に「わらび餅を食べたい」との要望があった為、利用者の皆様と職員とでわらび餅を作りました。出来る範囲のことを利用者様に手伝って頂き、職員とコミュニケーションを図って頂きながら作って頂いたことで、楽しい時間を過ごせて頂いたかなと感じました。誕生日会が始まると、他利用者様が「おめでとう」と声をかけてみえ、とても嬉しそうに「ありがとうございます」とおっしゃられていました。普段テレビでスポーツ番組等観ると感動して涙を流される方ですが、この日は「ありがとうございます」おっしゃいました、さあ食べましょう」と他利用者様に声をかけ、わらび餅を「おいしいな」ととても嬉しそうに召し上がってみえました。今年の誕生日会では涙はありませんでしたが、昨年よりも良い誕生日会が出来たのではないかと私は思いました。普段なかなか食べることの出来ない物をご自分で作り、食べるということは達成感を感じることが出来、また喜びも大きいと思います。日々の生活にメリハリをつける為にもこれから色々なことを実施していきたいと思っておりますので、「こういうのを実施したらどうか」等のご意見がございましたら、参考にしたいと思っておりますので、是非職員までお声をおかけください。

夏の訪問者

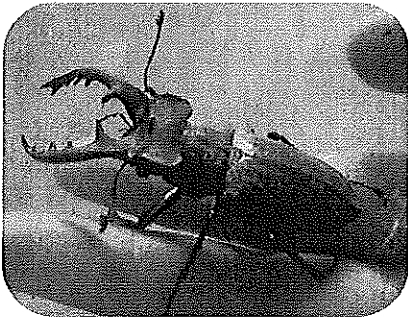
夏の暑さが日に日に増し、白寿苑の周りでは蝉が元気に鳴いています。いよいよ夏本番ですね…。

先日、濫觴館と尚齒館を結ぶ渡り廊下の掃除をしていた時の出来事です。

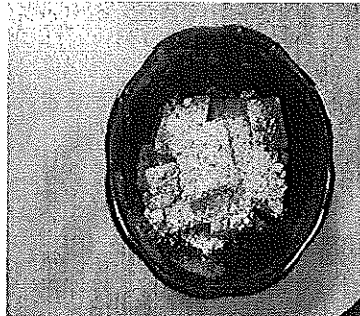
ほうきで床のゴミをはいていると、目の前を茶色い大きな物体が横切ったと思った瞬間、その物体は柱に激突し、床へと転落したのです。何だろうと思い、そおつと見てみると仰向けで足をばたばたしてもがいています。もっと近くによると…

その正体はミヤマクワガタでした。そつと指を出すと、しっかり指に捕まって来ました。救出成功。

その後、そのクワガタは一晩を施設で過ごした後、クワガタ好きの職員にもらわれて行きました。



自然に囲まれた白寿苑ならではの出来事でした。



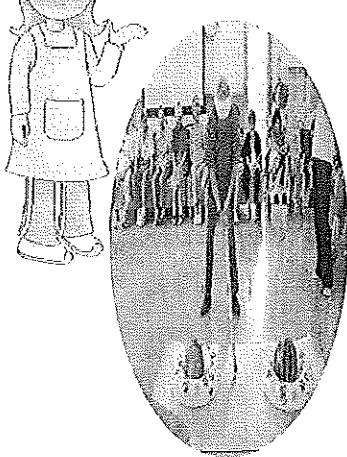
デイサービスの 部屋便り

今日は皆さんにデイサービスの季節の行事についてお話ししたいと思います。一日の流れの中にレクリエーションを行う時間がありますが、その中で夏にスイカ割りを行いました。

お年寄りの力では、なかなか割れず少しヒビが入るまで何度も叩き、やっと割ることが出来ました。割れたら、あとは楽しく試食タイムです。デイサービスからも手作りのおやつが用意されますが、やはり大地の恵みにはかないません。

「スイカが一番おいしい!!」なんて声も上がりました。こうして目で、舌で、季節を感じて頂くことが出来ました。なかなか外出が儘ならず、今はエアコンで年中気温を一定に保ち季節を感じ難くなっていますが、日本の四季を楽しむ行事の一つ一つは自然を敬い感謝する大切さを教えてくれますよね。

そしてルームでは子供の頃の昔話に花が咲きます。



Y様の一日

朝起きて、日中ソファに座る、洗濯物をたたんで頂く、それ以外はずっとソファに座っている。何もしないので、ソファでウトウト眠られてしまうのをしばしばみかけました。以前食事後の出来事で、「下膳しますね」と声をかけたところ、「わし、自分で洗うわ」というやりとりが、何回もありました。来苑された当初は、車椅子での移動のみでご自分では立てない状況でした。ところが、数ヶ月過ぎた頃から、立ち上がろうとする姿を目にしました。それから、手引き歩行となり、今では少しの距離ならつたい歩き、調子が良ければ歩くことも出来ます。日常の中でも、もっと活動的になれることがあるだろうかと思いつき、ある日思い切って声をかけさせて頂きました。「食器を洗うのを、私と一緒に手伝って頂けませんか」と。すると、「ここでええの」と、慣れた手つきでサツツと手伝って下さいました。違う日には、「Yさん、少しお時間頂いてもよろしいですか」「洗濯ものを外へ、一緒に干しに行きましょうか」と声をかけたところ、「今日はな、天気がええですんと乾くわ」「夕方に取り込みにこやあ、乾いとるわな」と、一瞬主婦の顔になっていました。さすが、先輩主婦ですね。「手伝って頂けて、うれしいです。ありがとうございます」「こんでええの」「ありがとな」「ありがと」と何度もおっしゃって下さいました。終わったときの表情は、晴れ晴れした笑顔と、他の利用者様の会話がいっつもより弾んでいました。これからも、日中じっと座っているのではなく、利用者様とのつながりを深め、本人様の生き生きとした表情を見て行けたらと思います。



どうして熱中症になるのか???

体力のない年配者は発症しやすい上、自覚症状が少ないので気づいたときには重症のケースも少なくない。安全と思われがちな室内で起こる場合も意外に多く、専門家はこまめな水分補給を勧めます。

(1) 体温調節能力の低下

汗は体温を下げる作用があるが、加齢にともない汗が出にくくなる。また、数日間風呂に入らない人も多く、そうすると皮脂が体の表面を覆い、より汗をかきにくく熱が体内にこもってしまいます。

(2) 水分の摂取量が少ない

通常、水分が体に不足すると脳が水分補給の指令を出すのが、高齢者はこの動きが弱まる。その上、「のどの渇き・脈が早くなる・立ちくらみ・はきけ・血圧低下」などの脱水症状の症状が現れても、「持病のせい」「いつもの状態」と軽視してしまい、気付くのが遅れる。夜間の頻尿や尿漏れの心配から、水分摂取を我慢する方も多いですが、非常に危険です。

(3) 水分が出てしまう

体が脱水症状になると「水分を体外に排出しないように」と尿が濃くなるが、腎臓の動きも弱っているため、尿濃度はあまり濃くならず、水分が排出されてしまいます。汗が出たり、のどの渇きを覚えたら赤信号で、自覚症状が無いため倒れることもあるので注意が必要です。



Dユニットだより

Dユニットは毎月一回お菓子づくりを行なっています。職員が全て行うのではなく、準備から出来上がるまで利用者様が主体となり、一人ひとりお菓子づくりに参加していただきました。

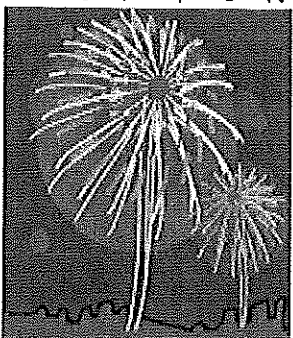
5月の頃はお菓子づくりに興味は持っていたとしても、「私は出来ないから」と参加することに遠慮される方もみえました。しかし他の利用者様の作っている姿を見てたり、誘われることで自然とお菓子作りの輪に加わり、今では毎月のお菓子作りを楽しみにして下さるようになりました。私たち職員も利用者様と試行錯誤しながらお菓子を作ったり、一緒に出来上がったお菓子を食べる事がとても楽しみです。これからも利用者様と楽しく賑やかにお菓子作りを楽しみたいと思います。



濫觴館だより

去る七月二十二日(火)一九時より濫觴館・尚歯館の花火大会が行われました。多数のボランティアさんにお手伝い頂きました。利用者様には、駐車場に円になって並んでいただきました。利用者様には、駐車場に円になって手渡され、職員が火を付けました。この光景はとてもしきれいで素晴らしいです。そして徐々に暗くなり、二十発ほどの打ち上げが行われました。ある利用者様は「きれいだね。」とおっしゃられていました。

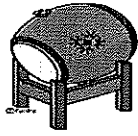
最後にナイアガラの滝が行われ、今年も大成功しました。花火大会の中で体調不良者やケガがなく、無事に終了したことをとても嬉しく思います。



夏祭りのお知らせ

来る八月二十三日(日)に毎年恒例の「納涼夏祭り」を実施いたします。

今回も利用者様はもちろんです、お越し頂いた方々にもしつかり楽しんでいただ



ける企画盛り沢山用意しております。アトラクションでは的当てゲーム、輪投げ、ヨーヨー釣り。前回好評だったスタンラリー。食べ物、今回もココ壱番屋さんにご来苑いただいてカレーを振る舞っていただきます。他にもねぎまなど数多くの食べ物を用意して皆さまに喜んで召し上がっていただけるものを取りそろえております。

新たな企画として「大じゃんけん大会」を行います。優勝者には何が当たるか?是非みなさんご参加くださいませよう。お願い申し上げます。



お詫び

次のようにプログラムを一部変更致しますので、ご確認の上お越し下さいますようお願い申し上げます。

開始時間

第一部 十六時半→十七時

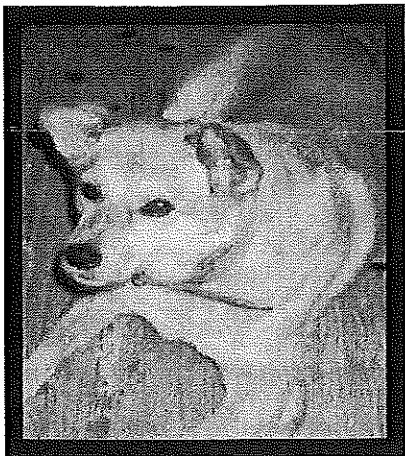
第二部(盆踊り)十八時→十七時半

訃報

去る七月三十日深夜、白寿苑のハナちゃん(白)が息を引き取りました。

ハナちゃんは、時には番犬として、時にはセラピー犬として利用者をはじめ、職員の間も癒してくれていました。最近ではすっかり体力も衰え、今年の夏を越せるかと心配していた矢先の出来事でした。

幼い頃は瀧陽館の介護職員室前の小屋にいたハナちゃん。とても愛想が良く、いつもシッポを振ってくれました。雷が怖くて音になると、体を震わせながら職員室の近くによってきたハナちゃん。今はただ、お疲れ様でした。そして安らかに。



八・九月予定行事

八月十八日……抹茶慰問(巻)
八月十九日……歌と踊りの花しるべ横慰問(尚)

八月二十日……雅鳥慰問(尚)

八月二十三日……夏祭り

八月二十七日……天遊会横慰問(尚)

八月三十日……音楽療法(巻)

九月 六日……さわやかギター横慰問(巻)

九月 八日……御詠歌(巻)

九月十一日……市野幼稚園慰問(尚)

九月十二日……バイキング

九月十五日……創立記念・敬老会

毎週火曜日……菓子販売(巻)

毎週水曜日……囃子園往診

毎週水・水・金……マツサージ往診

毎週金曜日……菓子販売(尚)

※(巻)……瀧陽館(尚)……尚陽館(巻)……寿老館

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下さい。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