

悪の犬山白寿苑だより

オーストラリアの年末年始

いよいよ今年もあとわずか、カウントダウンを待つばかり。日本だと冬の気候のおかげで寒くなる。年の瀬やお正月をつくづく感じますが、かつて私が住んでいた南半球のオーストラリアでは日本と正反対の真夏。と言うことは、暑い中でクリスマスやお正月を迎えることとなります。クリスマスは盛大に行われることはご存じかと思いますが、その後の過ごし方って案外知られてないですね。二十六日は「ボクシングデー」と言って、クリスマスプレゼントの箱を一齐に開けるための祝日です。この日から一齐にパーゲンが始まります。二十七日以降は通常に戻り、一月一日は「ハッピーニューイヤードー」で祝日、二日からは通常に戻ります。年が明けてしまったという雰囲気味わうことができません。近くの山に男二人で初日の出を見に行った時変態扱いされ、石を投げられました。個人的には風情のある日本の冬の年越し、紅白などが好きですが、まだ夏の年末年始を体験した事がない方には、ぜひオーストラリアでのこの違和感のある不思議な滞在をおすすめします。(相談員・U)



高血圧が心配な方、必読です



高血圧の予防と改善について

始めのうちは自覚症状が無く、気付かないまま進行していることがある高血圧。日本人の成人で3~4人に1人は高血圧に罹っていると言われます。血圧は時間や気温差により変動があり、特に寒さとは深い関係があります。

食事

塩分を摂り過ぎないようにしましょう。香辛料・酢・だしを使うことで、減塩しても美味しく食べられます。高血圧や腎臓病などの病気を持っていない方でも、一日の食塩摂取量は10g以下が望ましいとされています。高血圧で治療中の方は、食塩量は一日6g以下が望ましいとされており、より厳密な減塩が望まれます。食物繊維を十分に摂ります。塩分を排泄する働きがあるほか、肥満の予防にもなります。

運動

少しずつでも継続することが大切です。急に激しい運動を行うと血圧の変動が大きくなり、逆に危険なので要注意です。家事や移動で体を使うようにしてください。(階段を使用、できるだけ歩くなど)のも大切です。

温度

温度変化が大きいと血圧も変動します。トイレやお風呂は温度変化が少なくなるよう、暖房やお湯の温度に注意して下さい。入浴のお湯の温度は、40度手前のぬるま湯で部屋とバスルームの温度差をつくらないように心掛けて下さい。バスルームでは、急激に立ち上がったらないで下さい。急激な動作は血圧をさらに上げてしまいます。高血圧の方で便秘の方は、いきんでしまって、その時に脳梗塞などの病気を起こしやすいです。高血圧の方は、いきまなくていいように便秘を予防することも非常に重要です。寒い日の外出は、しっかりと防寒対策をして下さい。

その他

お酒は適量なら悪影響はないといわれるが、飲みすぎは禁物です。タバコは厳禁。動脈硬化を促進させます。適当な水分の補給を心がけて下さい。日ごろから自分の血圧がどのくらいかを知っておいて下さい。緊張や食事などでも大きく変化するので注意が必要です。症状が重い場合や状況により日頃の血圧の数値が必要になります。

高血圧は、日常生活を改善すること自体が大切な治療になります。健康的な生活を心掛けると共に、定期的に血圧のチェックをして下さい。

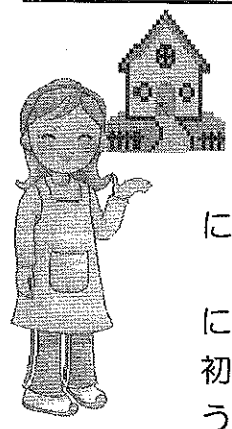
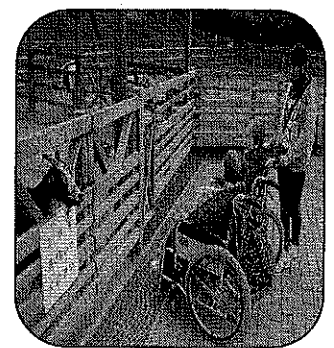
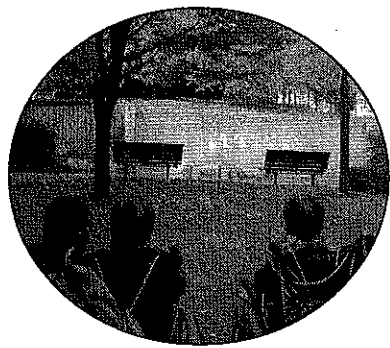
寿考館 Cユニットへ入り

十一月十八日にIさんとMさんと一緒に小牧四季の森に外出に行きました。小牧四季の森には、Iさんの息子さんが働いてみえるので会いに行く目的で外出しました。天気は良かったのですが、季節の関係もあり風が冷たく、風が吹く度口々に「寒い」と言いながらまわっていました。

お昼を食べていると、休憩に入った息子さんが会いに来て下さり、話しをしたり、息子さんが仕事に戻る前にはIさんと息子さんのツーショットの記念写真を撮ったりと、少しの間でしたが楽しく過ごして頂けたかなと思えました。小牧四季の森にはヤギやブタ、等の大きな動物がいたのですが、IさんもMさんも少し怖かったようでした。リスやウサギ等の小さな動物は「可愛いねえ」とお二人とも口を揃えておっしゃっていました。また、紅葉の時期だったので木々が綺麗に色付いており、秋を満喫出来たと思えました。これからの時期は寒さが段々と厳しくなるため外出することは難しいですが、暖かくなったらまた色々な所に出掛けたいと思えました。

Bユニットでの勤務

前号で紹介がありました介護職員の小島千幸です。
私は寿考館での異動により、Bユニットで過ごす時間も2カ月が経ちました。初日から4日間、業務内容の説明、一日の流れなど大森リーダーのもと指導して下さいました。大森リーダーと利用者様との間には、しっかりとした絆・今まで築きあげてきた関係があり、声かけにも優しさを感じ、利用者様がとても安心した表情をされていました。朝の離床では、介助を嫌がる（身体に触れると痛い。という理由で）利用者様がみえ、不穏ならないよう声かけを止めず、一つずつの動作も本人のペースで行って頂けるような介助方法を学ぶことが出来ました。また、朝6時から起きてみえる方や9時頃までウトウトされる方など、一人ひとりの生活リズムにあったケアや、声かけをするにも「この利用者様にはこう声を掛けてみよう」とか、「あの利用者様には後にしよう」など、声かけにもタイミングが大切なんだと学ぶこともできました。今まで自分が普通に接していたこと、何気ないことがみえてきて、ふと実習生の頃を思い出しました。まだまだ大森リーダー、2階の職員の方々、そして利用者様から学ばせて頂くことがたくさんあることに気づきました。
今回の異動でマイナス面ばかり考えていましたが、これを機会に今までのいい面・悪い面を一つずつ取り入れ、また、今のいい面・悪い面を職員同士で話し合い、少しずつユニットの良さを出していけたらと思います。まだまだ利用者様との関係は浅いですが、日々の生活の中で徐々に築いていきたいと思っています。
これからもよろしくお願いします。



デイサービスの 部屋使い

今日はみなさんにデイサービスの制作レクリエーションについてご紹介したいと思います。

季節ごとに題材を決め利用者さんと職員みんなで協力し合い大きな作品作りに取り組むのですが、個々の能力に合わせ、時には職員と二人一組になり、最初は小さな作品として作り最後に大きな物へと組み合わせしていきます。簡単ですが利用者さんへお願いする色塗りひとつとっても、一人一人の筆圧を考慮し絵の具、クレヨン、マジックなど利用者さんの能力を引き出せるよう努力しています。作品は1m四方の大きな芸術作品になりデイルームの入り口に飾ります。これが廊下を通る度に目に留まることで協力していただいた利用者さんが達成感を感じていただけたら嬉しい限りです。



Aユニットだよ

Aユニットでは、利用者様の誕生日に出来るだけ外出しようと話し合い企画を立てています。今回は、A様のバスドライブプランについて紹介します。

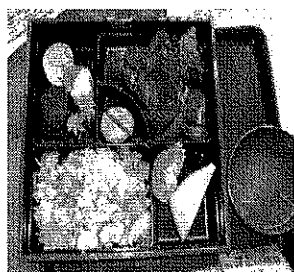
十一月二〇日、今日はA様の外出の日です。急に気候が寒くなり、雨も心配になったため、当初、美濃加茂市にある『昭和村』を予定していましたが、場所を変更して各務原市にある『河川環境楽園』に行ってきました。河川環境楽園内には『世界淡水魚園水族館 アクア・トト』があります。水族館の説明を少しさせて頂きます。淡水魚水族館としては、世界最大級で館内は、車椅子や、ベビーカーでの移動もスムーズに出来る、優しい建物になっています。水族館に入ると、まずエレベーターで4階に行き3階、2階、1階とただらかなスロープをガラス越しに沢山の淡水魚を眺めながら降りてきます。一日、数回アシカショーが行われ子ども達にとても人気です。A様は、ガラスにびったりくっついて自分の方に向かってくる大きな魚を見て何度も「びっくりした」と大きな声を上げられていました。Aユニットでは、これからも利用者様と一緒に楽しい時間が過ごせるよう頑張っています。



濫觴館だよ

朝夕冷え込む季節となりましたが、犬山白寿苑では、利用者様に四季を感じていただけるよう、あれこれ工夫をしております。

毎月隔週金曜日、川柳教室が尚齒館にて開かれ、濫觴館の利用者様も参加しております。「コスモスの 可憐な花に頬を寄せ」と詠まれた利用者様がお見えになりました。そして、月一回食事に召し上がっていただいている割子弁当では、きれいに盛り付けられた松茸ごはん・栗きんとんを味わっていただきました。濫觴館の廊下の窓には干し柿をあります。徐々に干し柿ができる様子を毎日見られます。濫觴館の廊下の窓から山の紅葉の様も見られます。



サンタがDユニットにキターっ！

吐く息の白さが冬の訪れを告げる今日この頃。町は色とりどりの飾りで華やぎ、人々の笑顔に心温まる季節となりました。12月のイベントと言えば、そう！クリスマスです♪その言葉だけでなんだか楽しい気分になりますね☆

先日、ご家族の方が皆様にとクリスマスをモチーフにした貼り絵の台紙を作ってくださいました。みんなで楽しめる素敵なアイデアです！そして現在、Dユニットはクリスマスに向けて貼り絵を製作しています。物作りが好きな利用者様はすぐに熱中され、時間も忘れ没頭されています。最初は出来ないからと遠慮されていた方も、職員やご家族の方と協力して行うことで真剣な表情になり、熱心に製作されていました。何だか一足先にサンタさんがやってきたようです♪

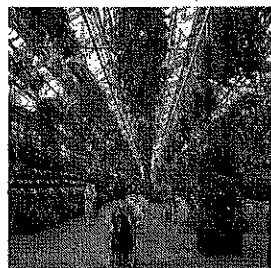
さあ、もうすぐ完成です！作品が出来上がったら早速ユニットに飾りましょう。皆様是非見に来て下さい。利用者様も職員もご家族の方が来て下さることを心待ちにしています。

最後になりましたが、利用者様のご家族の方々へ一言。いつも皆様のことを気にかけて下さり本当にありがとうございます。その暖かいお心遣いに感謝いたします。どうぞ良いクリスマスを☆



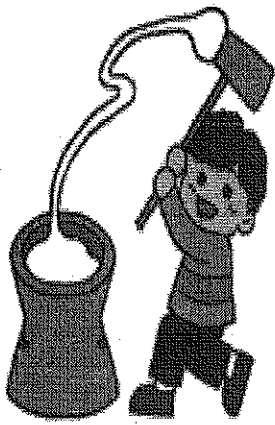
秋の行楽

十一月四日、爽やかな秋晴れの日になばなの里に行ってきました。アガーデンで記念撮影をしてから自由行動。見渡す限りのコスモス畑や顔ほどの大きさがあるタリヤが満開でとっても綺麗でした。もちろん、なばなの里と言ったら忘れてはいけないベニアガーデンもとても綺麗のため息の連続でした。また、コスモスやベニヤ、バラのソフトクリームなどどこでもしか食べられない物もあり皆さん喜んで食べてみました。日射しもあり広い敷地の中を移動していたせいか最後の頃には疲れがでていられる方もみえましたが、行って良かったです。ありがとうございました。お疲れ様でした。



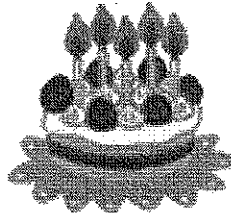
餅つき大会があります。

来る十二月二十六日に、濠鏡館食堂前にて、毎年恒例の餅つき大会を開催いたします。当日は清林館高等学校のインターアクトクラブの皆さんのご協力を賜る予定です。昔は、家族皆でお餅つきをして、新年を迎える準備をしたものでした。当時と同じように、杵と臼でお餅つきをしていただきます。出来立てアツアツのお餅は、きなこやあんこをまぶして召し上がっていただきます。もしよろしければふるって参加いただきますようお願いいたします。



尚齒館だより

十一月十七日に、毎月第3月曜に行っている誕生会がありました。今月の誕生日の方は、いつも食事の片付けや掃除を手伝ってくれている方です。みんなでパーステイソングを歌って、職員一人ひとりお祝いのメッセージを書いた写真入り色紙をプレゼントされ、とても喜んでみえました。色紙を持ってみんなに見せていました。もう少し時間があったら、何か出し物があればもっと楽しい誕生会になるんじゃないかなと思いましたが。七六歳の誕生日おめでとうございませう。いつまでも元気で。



ご挨拶

今年も残すところあとわずかとなりました。年末にあたり当苑よりご挨拶申し上げます。本年も皆様にはいろいろとお世話になりました。ありがとうございました。来年も皆様にとりまして良い年でありますように。当苑もさらに利用者様のニーズに応える介護に取り組んで参りたいと考えております。来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

苑長 溝口祐一

十二月・一月予定行事

- 十二月 十六日 …… 整髪ひのき(濠鏡館)
- 十二月 十九日 …… クリスマス会
- 十二月 二十日 …… 音楽療法(濠)
- 十二月 二十一日 …… コカリナ演奏(寿)
- 十二月 二十五日 …… 割子弁当の日
- 十二月 二十六日 …… 餅つき大会
- 十二月 三十一日 …… 大晦日
- 一月 一日 …… 元旦
- 一月 七日 …… 音楽療法(尚)
- 一月 七日 …… 雅鳥慰問(濠)
- 一月 十一日 …… バイキング
- 毎週火曜日 …… 菓子販売(濠)
- 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 犬 山 業 白 所 寿 共 苑)

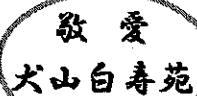
E-mail: hakujuen@vega.ocn.ne.jp

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