

# ゆ 犬山白寿苑だより

平成22年8月1日号

## 夏本番!!!

## 暑さを乗り切りましょう!!!

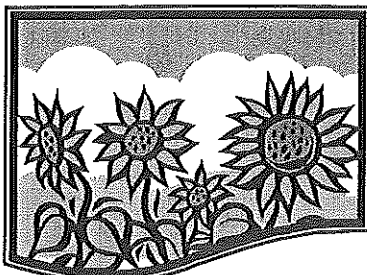
濫觴館

皆様、暑い日が続く今日この頃如何お過ごしでしょうか。毎日クーラーの効いた部屋でゴロゴロしていませんか。夏と言えば海、川にキャンプ! 楽しいイベントが目白押しです。どんどん外に出て夏を満喫してみましよう! しかし熱射病・脱水症状にはならない様にこまめな水分補給、日焼けには特に気を付けて下さい。脱水症状は本当に怖いのでしっかりと水分は摂るように出掛ける時は忘れずに持参する様にして下さいね。

犬山白寿苑では八月二十八日(土)に夏祭りを予定しております。毎年ボランティアの方々のご協力を得て利用者様・沢山の御家族・職員力を合わせて楽しんで頂けるよう頑張ってお祭りです。夏祭りで夕涼みかたがた是非お出掛け下さい。夏祭りに参加する方もお出掛け下さい。

アガーデンなど夏ならではの行事も企画して利用者様に少しでも楽しんで頂けるように頑張っております。

まだまだ暑い日が続きますがお年寄りも職員も暑さに負けず元気に過ごしていきます。よろしくお願いします。



## 名古屋港水族館

花笠町

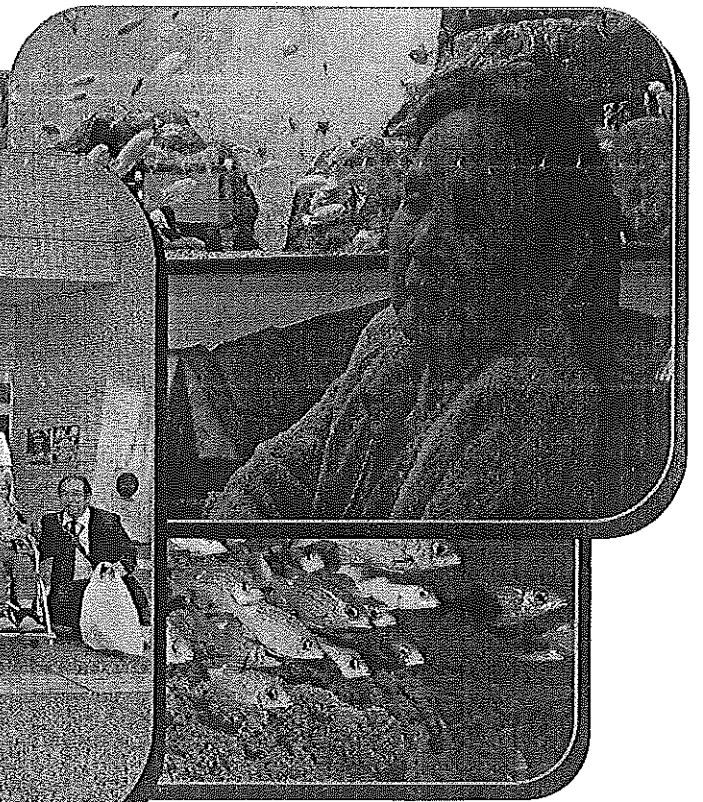
七月六日(火)に花笠町の利用者の皆様と一緒に出掛けてきました。行きバスの中でH様は天気の心配をずっとしてみえましたが、そんな心配をよそに晴れて暑いくらいでした。

水族館に着くとすぐ食事でしたのでちよつと忙しないなあ。とH様と話しつつ、お店に入りました。店内はどちらかと言うと洋風な雰囲気です。落ち着いた良かつたです!!!

お刺身弁当と一緒に食べている時、「豪華なものがあるなあ。食べきれない」と歓喜の声をあげられ、食べられなかったものを「あんた食べやあ」とくださいました。私も食べきれずに残してしまいました。

その後イルカショーを見に行つてイルカがジャンプする度に2人で「おお!!!」と驚き、笑い合ひながら最後まで楽しむことが出来ました。

最後にお土産屋でお菓子を1つ買ってバスに乗り込みました。疲れが出たのか社内では眠ってしまった。その顔はすごく穏やかで見ていて心が和み、思わずシャッターを押して撮影してしまいました。こういう細やかな事が幸せのひとつなのかなあと感じました。



# 一人一人にあつた介護

この白寿苑に入所されてみえる方の多くは、高齢者の方であり、要介護の認定を受けた方となります。健全な方にとつては、自分の足で歩き、好きなところへ好きな時に出かけて行くことや、食べたいものを食べたい時に食べることは、ごく当たり前のことですが、当苑で生活されてみえる多くの方は、生活支援を必要とされてみえ、ごく当たり前のことが、容易にできることではないのです。施設とし、ご利用者様のような満足を提供ができるのか、ご利用者様の身体の状態やご趣味、性格、育ってきた時代背景等さまざまな情報を集め、一人ひとりにあつた介護を考えていく必要を感じております。身体についての介助は、歴史も古く、施設においても多くのノウハウを持ち、対応いたしておりますが、心のケアについては、歩み出したばかりで、これから多くの取り組みの中から、ご利用者様の声を聞き、考えていく必要を感じております。

ご利用者様が、生きがいを感じ、生きていくことを楽しんでいただく、明日への希望を持つていただく為に、私たちに何ができるのかを常に考え、話し合い、実践していきたいと考えています。ご利用者様の育つた時代背景を勉強し、認知症についての症例を学び、ご利用者様一人ひとりの思いや個性に合った介護を心掛け、入所されてみえる皆様と接してまいりたいと考えています。

## 笹の葉やうらやうら・・・

尚齒館

梅雨で鬱陶しい六月も過ぎ七月は七夕さまですね。尚齒館では、二本の笹を用い利用者様に思い思いの気持ちを書き短冊に書いていただきました。「たくさん買いたい物に出掛けたい!!」ご病気で、アルコール類や甘い物を「自分でセーブされている方などは、「たくさん酒が飲みたい」「思いっきり甘い物が食べたい」と、切なる思いを託されていました。

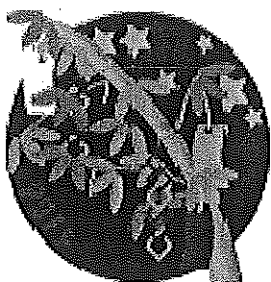
また、「○○ちゃんが幸せでありますように」と、お孫さんを思つた、微笑ましい短冊もありました。俳句をされている利用者様もみえ、短冊に俳句で自分の夢や思いを綴つてみえました。飾りも手作りや折り紙にハサミを入れたりし、広げるととても綺麗に作る事ができました。

職員が書いたと思われる「息子に嫁が来ますように」の短冊を見て笑つていらつしやる利用者様もいらつしやう色とりどりの短冊が結ばれました。一本は玄關に、もう一本は食堂に飾られ、とても華やかに七夕がすむまでの間みんなの目を楽しませてくれました。



## 紅華町

六月この地方も本格的な梅雨に入りました。雨の日が続き何となく気分も曇ってきてしまいがちです。そこでもうすぐ七夕ということと六月の終わりに利用者様の皆様と一緒に七夕用の短冊にお願い事を書きました。少し職員もお手伝いをしながら皆さん思い思いにお願い事を書いて見えます。ある方はご自分の健康を願つたり、別の方はご家族のことだったり・・・職員も利用者様の笑顔が毎日見られるように心を込めてかきました。皆さんの願い事が叶うような素敵な七夕の日になつたと思います。



# ズーザリの我が家

染井町

七月五日にM・T様はバースデイフリープランで久しぶりに自宅に帰られました。

車に乗られる時は、どこに行くのだろうと、少し心配なのか周りをキョロキョロとされていましたが、我が家が近づいてくると見覚えがあるわといった表情をされました。

自宅に到着すると、早速娘さんが「お母さん」と温かく出迎えて下さいました。

ご主人もうれしそうに出迎えて下さり、M・T様もいつもと違った表情をされているように思われました。

ご主人は髪を整えて下さったり、話し掛けて下さったりと、とても仲むつまじく見ている心が温かくなりました。また、娘さんの話にも耳を傾けていたみたいで、目を大きくされたりしていました。

時間を作って、自宅に帰る機会をつくり御家族との時間を楽しんで頂きたいと思いをしました。



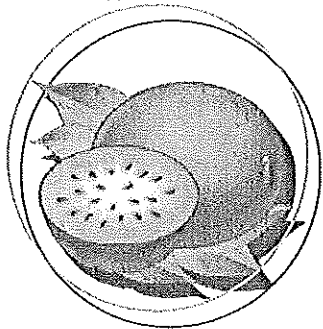
## 毎月のジュース作り

〜キューイフルーツ編〜 松月町

松月町では毎月第一週の土曜日を「ジュース作りの日」とし、旬のフルーツをジュースにして味わっています。七月は「ゴールデンキューイフルーツ」を食材にして利用者様と協力しながらジュース作りを行ないました。

まずは職員がキューイフルーツを半分に切り、手本としてスプーンで果肉をくり貫きます。「綺麗にとるねえ」と感心しながら利用者様もくりぬき開始！キューイフルーツとにらめっこしながら、「存外難しいわ」「あはは。ちよこつとしかとれんわ」と賑やかに笑う方もあったみたい。果肉を残さずスプーンではぎ取り、せつせと口に運ぶ方。それを注意する方…と笑いが尽きませ

さて。果肉取りも完了したので調理に入りましょう！ジューサーの容器に果肉を入れていただき、ふたを閉め準備完了です！さあ！スイッチON！ぐあんぐあんど騒ぐ機械音の中、果肉があつという間に綺麗な黄金のジュースに姿をかえました★「ああ。良い色になった」「美味しそうだなあ」と思い思い声が漏れます。ジュースを等分に分け、さあ！いただきますしよう♪ぐくりと一口…「ん〜。酸っぱいけど、これぐらいがちょうど良いわなあ」「美味しい」「嫌みが無くて良いねえ」と十人十色の感想を述べられます。ですが皆様満足そうなお顔である事はかわりません。今回のジュース作りも大成功です★次回も楽しく賑やかに旬の味を楽しみましょうね♪どうも有り難うございました！



イルカ池にて 思川町

六月二十三日、利用者様のO様とM様とスタッフ二名でイルカ池までドライブに行ってみました。天気予報では雨の予定でしたが、外出前には雨もやみ涼しい外出日和となりました。イルカ池まわりは紫陽花がたくさん咲いており、近くで写真を撮ったり話をしながらおやつを食べたりと楽しい時間を過ごすことが出来ました。

七月六日には白寿苑全体での名古屋港水族館への合同外出があり、思川町からはK様が代表で出掛けられました。美味しいご飯を食べたり、ふだん見ることのできない魚や動物をみたりととても楽しんでみえました。帰りには売店で息子さんへのお土産にとお菓子やイルカのキーホルダーを買って帰ってみえました。

梅雨があけると、利用者の皆様が楽しみにしている夏祭りがありません。レク的时间などに作品作りに取組み当日お客さんを驚かせようと皆様張り切ってみえます。

# 医務室だより

国民の4人に一人は「頭痛もち」といわれています。頭痛持ちの頭痛は慢性頭痛で、これはさらに偏頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛の3タイプに分類できます。今回はこのうちの片頭痛と緊張型頭痛を取り上げたいと思います。

## 片頭痛

何らかの原因で脳の血管が拡張し、欠陥の周りの神経を刺激して痛みが起こる頭痛

### 特徴

- ・女性に多い頭痛で男性の4倍
- ・頻度は付きに数回繰り返して、ドクンドクン
- ・と拍動性の痛みを感じる事が多い
- ・仕事や日常生活に支障をきたす痛み
- ・吐き気がしたり、周りの音や光に敏感になる
- ・頭痛の直前に目がチカチカしたまぶしい ギザギザ線が現れる

### 対処法

- ・片頭痛には特效薬の「トリプタン製剤」がある。片頭痛の全長が現れた時に飲むと効果的
- ・片頭痛の応急処置としては、暗いところで安静にすること（光の刺激を避ける）
- ・睡眠をとると症状が改善する
- ・痛むところを冷やすと痛みを和らげることができる
- ・コーヒー、紅茶などカフェインも痛みを和らげる効果がある

## 緊張型頭痛

ストレス（筋肉疲労を含む）が頭の周りの筋肉を収縮させて痛む頭痛

### 特徴

- ・中高年に多い頭痛で女性も男性にもみられる
- ・頻度はさまざま、月数回から毎日
- ・片頭痛は発作的に痛みが起こるが、緊張型はいつとはなくだらだらと持続
- ・肩こりや顎の痛みを伴うことが多く、後頭部から首筋にかけて痛む
- ・生活に支障が出ることは少なく、圧迫感や重量感が特徴。ふわふわしたためまいを伴うこともある。

### 対処法

- ・うつむき姿勢は肩こりなど増強。結果的に頭痛が現れる。デスクワークで考え事をしている時は上を見ようとよい。
- ・首や肩のこりをほぐすと痛みが和らぐ
- ・休み時間にレンジで温めたホットタオルで目の上、肩、首などを温める
- ・一般に市販の鎮痛剤は緊張型頭痛には効きづらいため（くせになると薬物乱用型の頭痛が出現すること）、内服よりも「リラククス」が重要

### 以上が慢性

頭痛の特徴と対処法ですが、脳の病気で起こる危険な頭痛には、くも膜下出血や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫、髄膜炎などがあります。慢性頭痛をお持ちの方でも、今までに経験したことのない痛みや突然起こるもの、ここ一ヶ月で痛みが増強する頭痛、高熱を伴おうもの、神経や精神異常を伴う頭痛がありましたら、病院を受診しましょう。





# 新しい仲間

## 尚齒館

尚齒館に亀と金魚が来て2ヶ月ほどが経ちます。亀は「カメ吉・カメ子」金魚は「ヤマちゃん・デンちゃん」と名付けました。「何かペットを飼おう!」と、皆で話し合い「亀を飼いたい!」との私の意見が迫力?に負けたのか、念願が叶う事となりました。そうと決まれば、いても経ってもいられない私は早速亀の飼育セットと亀を買いに行きました。しかし・・・店員さんから「亀は環境が整っていないと死んでしまうので一週間ほどしてから来て下さい。」と言われ、その日は泣く泣く帰宅し早速、水槽の準備に取り掛かりました。慣れないことばかりで色々ありましたが、苦勞の甲斐あつて無事亀を飼うことが出来ました。現在カメ吉・カメ子は尚齒館のマスコットの存在で、利用者の方をはじめ職員にも癒しを提供してくれています。日課のように毎日亀を見に行かれる利用者の方、亀に話しかけられている利用者の方など様々に亀とのコミュニケーションを楽しまれている様子です。尚齒館に立ち寄られた際は皆様も是非カメ吉・カメ子、ヤマちゃん・デンちゃんに会いに来て下さい!



## 濫觴館

### 花フェスタ

#### 記念公園

六月二十五日に岐阜県可児市にある「花フェスタ記念公園」に出掛けました。

7000品種のバラ園があり、出掛けた利用者様・職員共にバラを見て「キレイだねえ。」と何度も感心していました。「バラが咲いた」を大きな声で歌ってみえ、ルン気分が過ぎられた利用者様。

普段は食の少ない利用者様も、外出先ではペロリと全部御飯を召し上がっておられニコニコ笑顔で過ごされている利用者様。

苑内では中々見られない表情を見ることができよかったですなあと思いました。



梅雨時のお出かけでしたので天候が心配でしたが、皆様の心掛けのおかげか過ごしやすい1日だったので良かったです。

また機会があれば来年もキレイなバラを利用者様と共に見に行きたいです。

### 紅華町便り

#### 陶器作り

六月二十九日の梅雨の最中に、

紅華町の方では瀬戸市にある陶磁器センターに行つて参りました。久しぶりの外出なので、車窓から見る景色に皆様興味津々で、目を丸くして外ばかり眺めておられました。到着して、まずは陶器作りに、「しかし、何を造ったらよいのか?お皿?それともコップ?」となかなか決められず迷つてみました。職員のアドバイスを参考に、土をこね轆轤をクルクル、初めての体験に戸惑う方もありましたが皆様真剣なまなざしでがんばつて作品を作り上げました。



作成後は、館内にて昼食を摂りました。外出先で食べられる食事は格別のおいしさで皆様、笑顔で「おいしい」と言われていました。そしてお土産を見て回り一日をあっと言う間に過ごされ帰苑されました。

帰苑された後も、苑にいた職員に笑顔で楽しく話しておられました。参加された利用者様の手作り作品は八月頃に出来上がってきます。どんな作品が仕上がったかは是非、紅華町に足を運び観にいらしてください。



# 白玉ぜんざい♪



レクリエーションの時間に行  
う「おやつ作り」にて今回  
は、白玉ぜんざいを作りました。

「一口くらいの大きさに丸め  
てくださいね」丸く成形する  
作業を利用者さんにお願いし  
ました。

一口くらいの大きさの団子へ  
の解釈も、人様さまで、「我  
が家ではこれが普通」という  
ものに大きな差があり、又大  
笑い。大きいのも小さいのも  
ありました。団子なのに丸く  
ないものもありましたが、楽  
しい会食になりました。

僭越ながら、謎かけ問答をひ  
とつ。

整いました。

白玉団子と掛けまして、優勝  
と説きます。

そのころは、

どちらも良い製菓（成果）で  
す。お粗末でした。

## 八月行事予定

- 八月 二日 御詠歌・床屋さん
- 八月 五日 音楽療法(尚)・雅鳥さん慰問(濫)
- 八月 六日 笑みの会さん慰問(尚)
- 八月 九日 床屋さん
- 八月 十一日 盆供養(追悼セレモニー)
- 八月 十八日 雅鳥さん慰問(尚)
- 八月 二十日 川柳教室
- 八月 二十一日 音楽療法(濫)
- 八月 二十五日 床屋さん
- 八月 二十八日 夏祭り

- 隔週月曜日 犬山病院先生往診
- 毎週火曜日 菓子販売(濫・尚)
- 毎週水曜日 囃子先生往診
- 北ノ門歯科先生往診
- 毎週金曜日 菓子販売(尚)
- 隔週金曜日 川柳教室(第一・三)
- 月水金曜日 マッサージ先生往診

ご寄付・ご支援ありがとうございます

- ・古布 (A様他数名)
  - ・らんちゅう・花 (B様)
  - ・ジュース・ういろ (中部善意銀行様)
  - ・ゆかた (つねかわ屋様)
  - ・二十万円 (ご遺族様)
- 皆様より寄せられますご寄付・ご支援  
に感謝申し上げます、より一層の入所者様  
へのサービス向上と施設運営に役立た  
せて頂きます。

〒484-0000 愛知県犬山市字洞田30番地1

(全事業所共通)

TEL : 0568-67-6699

FAX : 0568-67-8910

(居宅・在宅支援・地域包括)

TEL : 0568-67-6684

(全事業所共通)

E-mail: hakujuen@i-hakujuen.or.jp

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

敬愛  
犬山白寿苑

地域包括支援センター  
築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 ケアマネージメントセンター