

老健だより

NEWS FROM ROKEN

第41号



明るい笑顔、大事にしたいです。

CONTENTS

- P 2 ろうけんスケッチ (春・夏)
- P 3 ろうけんスケッチ (春・夏)
認知症ケアだより
- P 4 栄養科だより
リハビリだより

【発行】

公立八鹿病院 老人保健施設

施設長 谷風三郎 平成 28 年 10 月発行
兵庫県養父市八鹿町下網場 413
TEL (079) 662-2355 FAX (079) 662-2388



楽しい行事満載！

るうけん ヌケツチ

—春・夏—

盆踊り大会

和太鼓演奏は、「養父太鼓 鼓彩」の皆さまによる演奏。力強い演奏に皆さん圧倒されました。



今年も利用者さん、ご家族と共に楽しみました。



老健音頭で和やかに♪
和やかに～～♪



浜さんの歌に合わせて利用者さん、ご家族、光延会の皆様と共に楽しく踊りの輪が広がりました。



毎年恒例の新人紹介。
今年入職の職員が皆様にご挨拶をさせていただきました。

スッチーならぬ
ムッチー登場！



八鹿町出身の演歌歌手浜千代子さんによる熱唱！！九州炭坑節、老健音頭、養父市音頭、相馬盆唄、河内男節等1時間に渡り美声を響かせていただきました。

フラダンス

みんなでアロハ〜!

素敵な踊りに
みんなが笑顔になりました。

さなぼり会

「さなぼり」とは但馬地方で、田植えがすんだあと、身体を休ませる慰労会のことです。



若葉会様の舞に、
田植えの疲れもとれました。

認知症ケアだより

ようこそ！なでしこカフェへ

介護福祉士 森本 稔子

平成26年12月より始まった、介護者の集い『なでしこカフェ』は1年以上が経過し、大勢の介護者の皆様に参加して頂いています。最初はどこか緊張した面持ちの方も、次第に打ち解けて…辛い話し、ちょっと笑える話しも弾みます。今回は『なでしこカフェ』での介護体験談や悩み、思いの一部ですがご紹介します。

「家内を介護して7年になります。初めは男が介護することに抵抗がありました。でも入院した時、男性の看護師が女性の看護師と同じ仕事をしており、それを見てだんだんと受け入れることが出来た。わしの父親が寝たきりになって家内に介護してもらったが、ひとつも嫌な顔をせず介護していた。その恩がある為、今でも家内の顔を見ると、こいつをちゃんと見てやらんなあかんなあ、と思っています。」

「私の気分転換は、主人がデイケアに行っている間の趣味活動で、よっしゃ、頑張ろうという気になれます。趣味があると嫌なことを忘れら

れます。主人に優しく声かけできるようになりますよ。」

介護者の不安やストレスは、目に見えなくても介護される人に伝わってしまいます。自分自身を大切にし、前向きに介護をする上では自分の時間を確保したり、ストレスを溜めこまない工夫が重要です。

養父市には多くの認知症カフェがあります。同じ立場の方と情報を交換し気持ちの共有をする中で、自分らしい介護の方法を見つけませんか？

老健では毎月第3水曜日に『なでしこカフェ』を開催しています。一度足を運んで見て下さい。ホッとする場所に出会えるかもしれませんよ。



冷え性に良い食事について

体温が1度下がると、代謝が10～20%、免疫力が30%も低下するということをご存じですか？低体温は様々な病気を引き起こします。平熱が36度未満の方や、朝起きた時にお腹が腋の下より冷たい方は「冷え性」といえます。「冷え」を食事で改善するには、次の3点に気を付けてください。

①体を冷やす飲み物を減らし、温める飲み物にかえる。バナナ・パイナップル・マンゴー・スイカ・みかん・レモンなどのジュース、コーヒー、緑茶、牛乳、豆乳、ビール、焼酎などは体を冷やす飲み物です。逆に体を芯から温めてくれるのは、紅茶・ウーロン茶・ほうじ茶・黒豆茶・ココア・赤ワイン・日本酒・紹興酒などです。

②砂糖を減らす

白砂糖は急激に血糖値を上げ、急に下がるために、一緒に体温を下げ、冷え性を強めます。

料理に使う砂糖以外に、おやつや飲み物などで摂り過ぎていませんか？

③身体を温める食材を摂る
身体を温めるには生姜がお勧めですが、生のままでは一時的に体は温まっても芯まで温めることは出来ないなので、乾燥生姜として摂ると良いです。1日に擦りおろしなら小さじ1杯が目安です。胃腸の粘膜を刺激するので、摂り過ぎないようにしましょう。天日干し、またはレンジで作ることが出来ます。粉末にして紅茶やココア、味噌汁やうどんなどに入れると摂りやすくなります。

冷え性を改善して、代謝と免疫力をアップさせましょう。



管理栄養士 山田 久美子

座る姿勢に目をむけよう

私たちは、日々の生活の中の座る場面でどんな姿勢をとっているのでしょうか？

食事の場面、排泄時、パソコンに向かう時…、体は背もたれから軽く前に起こし、足はしっかり床について座ります。それに対して、くつろいでテレビを見る時、ソファに座って読書する時などは、体は背もたれにもたれかかり、足は前に投げ出して座ります。

このように、私たちは日常生活の様々な場面で、無意識のうちに目的に合った座る姿勢をとっています。

しかし、病気などの影響で自分の力で座ることができなくなれば、体が傾き、お尻がずれて疲れて長く座ることができないなど、生活に支障が出てきます。このような課題を解決する方法の一つに、車いすやクッションなどの福祉用具を用いる手段があります。目的に合った座る姿勢を整えると、食事が自力で食べられたり、周りの人とのコミュニケーションがとりやすくなったり、レクリエーションなどの活動に参加しやすくなるなど、その方の生活もより快適になります。また、座る姿勢が改善すると、食べ物や飲み込みやすくなるなど、日々安全に過ごすことにもつながります。

私たちは、リハビリスタッフは個々の利用者様に応じて、目的に合った座る姿勢がとれるよう、調整させて頂いています。また、姿勢の崩れでお困りのことがあれば、車いすやクッションなどを紹介させて頂くこともできます。

日々、困っておられる事があれば、お気軽にリハビリスタッフにお声かけ下さい。

日々、困っておられる事があれば、お気軽にリハビリスタッフにお声かけ下さい。



作業療法士 邊見 裕子