

むくげのいえだより

介護老人保健施設むくげのいえ <http://www.mukugenoiie>
東京都足立区西新井本町1-25-36 TEL03-5838-0788

10月号
No.52

「健康十訓」



介護老人保健施設
むくげのいえ

施設長 齋藤 嘉美

- (1) 少肉多菜 肉はほどほど、野菜はたっぷり
- (2) 小塩多酢 塩分は少なく、酢は多く(高血圧予防)
- (3) 小糖多果 砂糖は少なく、甘いものは果物から
- (4) 小食多噛(タゴウ) 腹八分目でよく噛む(肥満・認知症予防)
- (5) 小食多浴 薄着で風呂好きは健康のもと
- (6) 小言多行(タギョウ) ベラベラ喋るひまがあるなら行動を
- (7) 小浴多施(タシ) 自分の欲望のために走らず、他人のためを
- (8) 小憂多眠 くよくよせず、さつさと寝る
- (9) 小車多歩(タホ) 車は速いが、歩けば健康への近道
- (10) 小憤多笑 怒ったときも笑えば忘れる

この言葉は奈良の霊山寺の資料にあり、前文として「健康は嬉しい、美しい、素晴らしい、何はなくてもやっぱり健康」があり、「小」と「多」を対句にした「四字熟語」の集録です。ただし、「水」については触れていません。昔から水に恵まれていたからか、お茶や酒についても触れていません。貝原益軒の「養生訓・益軒十訓」にも似ていますが、「現代養生訓」ともいえましよう。作者は二十世紀の同寺の僧侶の作と思われる。



ご挨拶



介護老人保健施設
むくげのいえ

人材育成室 室長 川畑 圭子

「心温かい、信頼できる施設をめざします」

四月から本格的にむくげのいえに携わってまいりました川畑です。私は成和会に入職して二十六年が経ち急性期医療にほとんどを費やしてきました。超高齢化社会に突入し、今後は要介護度や寝たきり度を高めない事が大事になります。むくげのいえ異動になり、衝撃だった事が二つあります。

①個性やその人らしさをいかに大事にするか
②拘束をせずに、日常生活動作を最大限に生かすよう実践
そして、やりがいがあると思えました。同時に、今までゆっくりにやれる事がいかに少なかったか思い知りました。

私の課題は、管理職を主に教育し、やりがいのある施設にする事。多職種連携を強化し、思いや情報を共有し、利用者さんが安心して生活できるようにする事です。生活のめり張りがあるので、今後も楽しめる機会を増やして行きたいと思っています。そのためにも、私をはじめスタッフみんなが自己研鑽する必要があります。常に心温かい姿勢を持ち家族や利用者さんに、安心・信頼が得られるように時間をかけながら前進できるように努力して行きたいと思っています。

私たちは、入所者さんがその人らしい人生を全うするために最大限の支援を惜しみません。「人間愛」を礎に、皆さまの健康と幸福に寄り添っていきけるよう、スタッフ一同努力を重ねてまいります。皆様のご支援賜りますようお願い申し上げます。

お気づきの点がありましたら、遠慮なくおっしゃってください。

ランチにモスバーガーを頂きました

むくげのいえでは今年8月と9月に外食チェーン店とコラボレーションを図り、日曜日に朝昼晩の3食を、食事の形を変えて提供させて頂きました。メニュー内容、器、品数などいつも違う日曜日を味わって頂きたい、という思いから行いました。9月のお昼はちょっとお出掛けのランチ気分で、モスバーガー、フライドポテト、サラダ、野菜ジュースを提供しました。肉は軟らかく、ハンバーガー全体の塩分は通常の半分ですので、安心してお召し上がりいただける、優しいハンバーガーです。利用者の皆さんは外食の味に舌鼓を打たれ、完食されていました。好評だったので、今後もいつもと違う食事の提供を、職員皆で模索してゆく予定です。



新入職員紹介

むくげのいえに4名の新しい職員が加わりました。お気軽にお声を掛けて下さると嬉しいです。



看護師
根本 淳子

◎出身：東京都板橋区
◎血液型：AB型

5月に入職いたしました。皆様が安心してお過ごしいただけるよう、健康管理に努めます。何かありましたらお気軽にお声かけくださいませ。



介護士
小林 麻美

◎出身：東京都文京区
◎血液型：AB型

利用者の皆様に笑顔で、心穏やかに過ごして頂けるよう、尽くしてゆきたいと思っております。よろしくお願い致します。



介護士
古性 祐子

◎出身：東京都足立区
◎血液型：B型

利用者様へ優しく接することを心掛け、皆様に寄り添った介護ができるよう頑張りたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。



事務員
横田 隆之

◎出身：静岡県浜松市
◎血液型：B型

9月に入職しました。映画・演劇・スポーツをこよなく愛しております。色々なスポーツのルールを知っているので、遠慮なくお声を掛けて下さい。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

入所されている利用者様対象にインフルエンザ予防接種を行います。区より「インフルエンザ予防接種予診票」が届きましたら、必要事項ご記入の上、施設窓口まで提出願います。予診票が送られてきても、提出の無い方は実費となりますのでご注意ください。

衣替えと名前記入のお願い

秋も深まり寒さを感じる頃となりました。この季節、衣替えを行いますので、ご用意をお願いします。ご持参頂きました衣類には、必ずフルネームでお名前のご記入をお願い致します。すでに名前をご記入されていても、お名前が分かりにくくなっておりますので、今一度ご確認ください。



3階より

ペットボトルのキャップを利用した、頭のリハビリを兼ねたゲームを毎日行っています。1～100の数字が付いてるキャップを、数字が無造作に記入してある碁盤に同じ数字を乗せて合せてゆきます。碁盤のマス目が多いので完成まで時間がかかりますが、出来た時は達成感もあり、皆さん真剣に取り組まれています。

次は200マスに挑戦します！



皆さんが気持ちよく使えるよう、丁寧に扱わないとね♡



スタッフのお仕事を手伝って下さいました。おしぼりをビニール袋から出して、きちんと整えて頂き、とても助かりました。

通所リハビリより



園児訪問

舎人幼稚園の園児達が歌のプレゼントに来てくれました。元気で大きな声にとっても感動！涙ぐんで見ている方もいました。歌のあとは手遊びをし、昔を思い出しながら一緒に遊びました。最後に手作りのメダルを首にかけてもらい、皆さん「とても可愛くて元気をもらった」と笑顔で喜ばれていました。



4階より

4階では9月より月に数回、談話室でおやつを召し上げて頂いています。テーブルクロスを敷き、自由席で。いつもと違った雰囲気、
「目先が変わって楽しかった」
「いつもよりコーヒーが美味しく感じた」
「気分転換ができた」など、大好評でした。これからも4階喫茶クラブを続けてゆこうと思っています。

喫茶クラブ



談話室は眺めが良くて、外光も入って、ここで飲むお茶は一味違います



☆☆盛り上がった風船バレー☆☆

2階では毎日のレクリエーションの一環として「風船バレー」を行いました。2階は歌うのが好きな利用者さんが多いので、通常はカラオケなどのレクを行うことが多いのですが、皆で大きく身体を動かそうと、今回は風船バレーを行いました。

皆さん風船を追うのに夢中です



2階より

風船は後ろにあるよ～



あれ？風船はどこ？

普段はあまりレクリエーションに乗り気でない方も参加し、自ら風船を追って叩く姿もみられました。利用者さんからも「たまにはこうやって身体を動かして何かをするのもいいね！」と好評でした。