

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.mukugenoie.jp>4月号
No.62

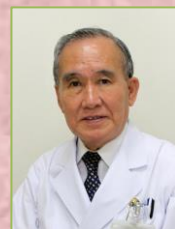
一昨年末から渡来した新型コロナウイルスは、年が明けると瞬く間にパンデミックになり、恐怖と不安に陥れました。世界最高水準の医療大国と自負してきた日本も、ワクチンの手配に立ち遅れ爆発的な患者発生を抑えられず、医療体制も逼迫し、他の疾患診療にも支障を来すほどの状態になりました。

人類は叡智を結集して対抗するワクチンを作成しましたが、それを嘲笑うかのようにウイルスはくり返し変異し、三月現在は感染力の強いオミクロン株の流行が続いています。

パンデミックというグローバルな危機から、人類はどのように今後回復出来るか不安になるでしょうが、適切な対策を講じて正しい教訓を導き出してこそ、初めて回復の方向に向かうでしょう。目の前の危機に惑わされずに自分の視点を変え、過去と現在のデータを比べ、現状の状態を冷静に判断すれば危機を乗り越えられるでしょう。

新型コロナウイルス拡大でむしろポジティブな側面を考えると、自分の今の仕事の価値を見直す、生きる意味を考え直す、家族と過ごす時間の大切さを知るなど、私達に深く考えるきっかけを与えてくれたことです。いいかえれば、人生を多くの面から捉え直すきっかけになったと考えられます。

「新型コロナウイルス 感染症所感」



介護老人保健施設
むくげのいえ
名誉施設長 齊藤 嘉美

今できる事・今しかできない事を

支援相談員・介護支援専門員一同

四月、桜の花があちらこちらで咲き始め、花の春が巡ってきます。気持ちが高揚し立つ季節ですね。しかしコロナ禍は続いています。オミクロン株は少しずつ減少傾向になりつつありますが、まだ先の見えない出口に感染対策を怠る事なく日々を過ごしたいものです。

さて、私たち支援相談員・介護支援専門員は共に昨年のコロナ禍真っ只中の今頃、むくげのいえに入職しました。初めての入所施設での業務に右往左往しながら、ひとつひとつ経験を重ねて、気づけば一年が経とうとしています。その経験から大切にしたいと感じるのは、コミュニケーションです。

言葉を交わす事で、共有・信頼・絆・笑顔をともに作り上げる事。

当施設には、見守りがあればご自身で身の回りの事を一通りできる方から、ベッド上での生活が中心になっている方まで様々な方がお過ごしになっています。お一人お一人、介助量は違います。しかし、どの方にも必ず強みがあります。ある方は周りを和ませる力があり、ある方は周りに頼らずに行う実行力があり、そしてある方は、生活のすべてに介助を受け入れる懐の深さ、精神的な強さがあります。その人その人の発揮しきれていない強み・潜在的な力を見つけ出し、それを生かすために不可欠なのは、やはり、ご家族の存在と協力に他なりません。

新型コロナウイルスの影響で外出も減りましたが、今できる事・今しかできない事を、このむくげのいえで作り上げていきたいと思っています。

ご家族様と共に、ご利用者様が健やかに過ごし、強みが発揮できるよう、これからも支援相談員・介護支援専門員の立場から支援させていただきますので、引き続きご支援・ご協力のほどよろしくお願い致します。

気になる健康

天気病・気象病

雨の日や雨が降る前のように天気が崩れる時や台風が接近するときに伴って、頭痛、めまい、肩こり、古傷が痛むといった症状を気象痛（関連痛または天気痛）と呼びます。他に首、膝、腰などの痛み、耳鳴り、倦怠感、気分が沈むなどさまざまです。仕組みとしては、天候が崩れると気圧が徐々に下がり、この気圧低下を内耳の気圧センサーが察知し、さらに気圧変動は体に大きな負担のためストレスとして脳に伝わり、自律神経が乱れて症状が起こります。

天気痛患者さんは内耳が敏感で、気圧の影響を受けやすい可能性があります。

治療は、まず痛みやめまいなどの症状が天気に連動しているかの確認が必要なので、痛み日記をつける。一般に痛みには鎮痛薬を、めまいにはめまい薬（セファドール、ドラマミン、トラベルミンなど）や漢方薬（五苓散など）を使うこともあります。天気痛のリスクが高い日は事前に抗めまい薬を屯用するのもよいです。

天気の症状予防には生活習慣の改善など、セルフケアによるコントロールも大切です。予防のために日頃から耳をマッサージして耳の血行を良くすることがすすめられます。温タオルで耳を温めてから行うと更に効果的です。さらに普段から体を動かすことは全身の血行改善につながるだけでなく気分転換にもなり、自律神経を整えるのにも有効です。

むくげのいえ名誉施設長 齊藤 嘉美

季節の行事

昼食にお花見御膳を頂きました



桜の花が満開の4月1日（金）、昼食に「お花見御膳」を提供いたしました。外に出てお花見はできませんが、お花見気分だけでも味わい、春の到来を少しでも感じて頂きたく開催いたしました。当日は食前にノンアルコールビールで乾杯です。ノンアルコールとはいえ、冷たい大人の味はのど越しが良く、お代わりをされる方もおられました。自粛生活と寒い冬に閉ざされた皆さんのお口に、やさしい春の御膳をご満足頂けたかどうかは、当日の皆さんの顔をご覧いただきたく存じます。皆さんの表情で今後の企画にも力が入ります！

お品書き

桜ちらし
清汁
天ぷら盛り合わせ
刺身
筍の煮物
いちご
ノンアルコールビール



3階より



毎日楽しく過ごしています



毎日お二人で将棋を指して楽しんでいます



手抜きはしませんよ！

日々の空いている時間を使い、ぬり絵を楽しんでいます。毎月のカレンダー付のぬり絵は皆さんの月末のお楽しみ。季節ごとに変わる絵柄に好みの色を塗られて、います。出来上がりは、ご自分のお部屋に貼り、月日の移ろいを感じられています。

通所より



春の香りも感じて頂く為ハートのサシェを作りました。フェルト生地の中にはポプリが入っています。

通所に春がやって来ました。コロナ禍による自粛生活が続きストレスを感じている方も多いと思います。少しでも気持ちが明るくなるよう桜の飾りを作りました。通所は春満開です。



穏やかな海辺の春を描いた貼り絵が完成しました。大作です♥



4階より

新型コロナウイルスが流行り始めて早2年が経過します。以前は行っていた外出レクリエーションも、ここ数年間はできなくなってしまいました。春の陽気がポカポカと暖かさが増してきた今日この頃、遠出はできなくてもむくげのいえの屋上で外の空気を吸って気分転換することはできます。この日は快晴で、屋上の散歩に訪れた皆さんの顔にも自然と笑み溢れます。皆さんの晴れやかな表情を見ていると、こちらも元気出ますね。新型コロナウイルスが一日でも早く終息し、心置きなく外出することができるよう、穏やかな空に向かって皆でお願いをしました。



屋上でお散歩



2階より

雛祭り

写真撮影会を行いました。素敵です♥

