

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>
東京都足立区西新井本町1-25-36 TEL03-5838-0788

1月号
No.69

2024年 明けましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。昨年までは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、多くの方々に大きな影響と苦難をもたらしました。当施設でも、感染防止対策に万全を期し、ご利用者様の健康と安全を守るために、職員一同努力してまいりました。

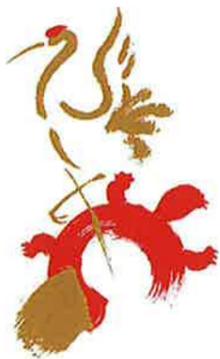
心がくじけそうな時もありましたが、皆さんと一緒に乗り越えました。これもひとえに、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様から格別のご支援とご厚情を賜った結果であると、心より御礼申し上げます。

今年もまだ寒い間はインフルエンザ流行もあり、油断のならない流れなのだと思いますが、当施設では、ご利用者様に快適で充実した生活を送っていただけるように、感染防御に全力を尽くしつつ、介護サービスの質の向上や職員の教育・研修に力を入れてまいります。皆さんと共に2024年の新しい一歩を踏み出して行きます。

本年も変わらぬご愛顧のほど、何卒よろしくお願いいたします。



介護老人保健施設
むくげのいえ
施設長 尾崎 眞



新年あけましておめでとうございます。日頃から、ご利用者様、ご家族様、関係各所の皆様より暖かいご支援とご協力を賜り、無事新春を迎えることができましたことを、心より御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が2類から5類へ移行し8ヶ月が経過しました。社会全体では以前のようないくへ行くにもマスク着用という暗黙のルールが衰退してきています。

しかし最近では、インフルエンザやアデノウイルスが流行しています。介護老人保健施設であるむくげのいえでは、高齢の方や基礎疾患のある方など重症化リスクの高い方が利用されているため、引き続き日々の感染対策を継続してまいりますので、ご利用者様・ご家族様共にご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。

そんな中、施設でも少しずつではありますが変化していく必要もあり、音楽ボランティアやハロウィンイベント等の行事を再開することが出来ました。様々な行事を行うことで、ご利用者様だけではなく施設全体に活気が戻ってきたように感じています。普段は積極的に活動しない方でも自ら身体を動かす、楽しんでいただいています。身体を動かすことは筋力維持だけではなく、脳への刺激にもなる為、認知症の進行を緩やかにする効果が期待できます。今年さらさら盛んに行事を実施し、笑顔が溢れる施設にしていきます。

今後も相談員・ケアマネジャー一同、ご利用者様、ご家族様の相談を親身に受け、施設の生活や在宅復帰に向けたサポートをしてまいります。どんな些細な内容でも構いませんので相談してください。

今後ともむくげのいえをよろしくお願い致します。

介護老人保健施設
むくげのいえ
相談員・ケアマネ一同

新入職員紹介

むくげのいえに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。



薬剤師
佐藤 綾子

◎出身：埼玉県 蓮田市
◎血液型：A型

以前は、病院や薬局で勤務しておりました。施設で働くのは初めてなので、ご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、よろしくお願い致します。お薬のことやそれ以外のことで、何かありましたらお気軽にお声かけ下さい。



薬剤師
堀内 奈々子

◎出身：愛知県 岡崎市
◎血液型：O型

働きやすい職場づくりが好きで、むくげのいえでの業務に興味を持ち入職致しました。調剤薬局でしか働いたことがないので、初めてのことばかりで、とまどってばかりですが、より他の職種の方の負担を減らせるよう改善して参りたいと思います。



看護師
ティリ

◎出身：ミャンマー ダーウエイ市
◎血液型：O型

私は11月2日にむくげのいえで仕事を始めて1か月になりました。仕事で先輩たちは優しく教えてくれるので嬉しかったです。日本語もうまく話せるように続けて頑張っています。趣味は旅行をする事です。機会があれば世界中を旅行したいです。仕事も頑張りますのでよろしくお願い致します。



看護師
ケイ・トエ・ピユー

◎出身：ミャンマー マグウェー市
◎血液型：A型

11月2日にむくげのいえで介護の仕事を始めました。最初は新しい環境、人に加え日本語のみの環境は大変でした。しかし先輩達が優しい心で優しく教えて頂いたおかげで今は仕事にも慣れてきました。

国に帰ったら、両親と国内の高齢者の方々の為に日本で学んだ介護の経験や技術を生かしていこうと思っています。趣味は、歌を歌う事です。料理にも興味があって好きな食べ物を食べている時は嬉しかったです。利用者さん達が笑顔で美味しく食べている様子を見られるのが、私の職場での幸せの中の一つです。日本で働きながら、日本語をもっと上手になりたいと思っています。よろしくお願い致します。

水分補給はお茶より水で

*****むくげのいえ 名誉施設長 齊藤 嘉美先生より*****

テレビや雑誌で「体のために小まめな水分補給を」、「お茶は体に良いので、どんどん飲みましょう」とすすめられています。この二つの情報から「水分補給に1日中お茶を飲むのが体に良い」と考える人が増え、中には、お茶を水がわりにしている人もいます。

確かにお茶にはカテキン、タンニン、ビタミンC、カルシウム、カリウムなど体に良い成分がいろいろ含まれております。

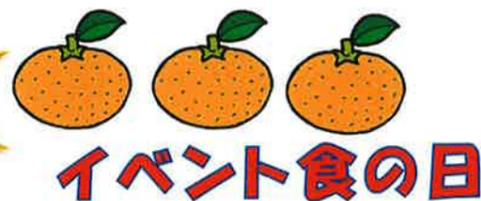
しかし、1日中飲んでいて人の場合は話が変わってきます。良かれと思って飲んでいたお茶の成分が健康にマイナスに働いてしまうのです。お茶に含まれているカフェインには腎臓の濾過機能を活発にするため尿量が増える作用があります。1日に何杯もお茶を飲んでいて、尿量が増え、水分補給のつもりが、逆に水分不足を招きます。体内の水分が不足すれば、便秘のもとになります。

またお茶に含まれるカフェインは肝臓で代謝されるので、飲みすぎると肝臓にも負担がかかる可能性があります。

さらに、カフェインの摂りすぎは質の良い睡眠が妨げられることもあります。「お茶」だけではなく「水」も摂るように心がけましょう。



3階より



☆食欲の秋/お刺身定食☆



乾杯



お刺身が、とても美味しいです。グッドです



11/15(水)の昼食は年に一度のお刺身「まぐろ・サーモン・いくら・穴子」を提供、食欲の秋を味わって頂きました。食事の前にはノンアルコールビールで乾杯！盛り上がり、笑顔たくさん！お刺身は大好評！ 普段食事量の少ない方も完食されました。副菜の茶碗蒸しも大好評でした！

通所より

むくげにサンタがやってきました。皆でサンタクロースの飾りを作りました。毎日出迎えてもらっています。



一生懸命、頑張つて作っていま〜す！！



こんなに素敵なキルトのツリーも作成しましたよ♪



クリスマス

4階より

クリスマス

どこにつけようかしら？
ここでいいかなあ〜。



よーし、決めた。
ここに飾りましょう！！



4階のご利用者様おひとりおひとりに飾りを選んで頂き、クリスマスツリーの飾りつけをしました。「ここでいいかな」、「可愛いね」など皆さん楽しそうに飾りつけをされており、とても立派なツリーが完成しました。便りが発行される頃には清々しい新春を迎えていることかと思います。2024年も皆様に楽しく健やかに過ごして頂けるよう励んでいきたいと思います。

クリスマス



2階より



今年も皆さんと一緒に楽しくクリスマスツリーを飾りました。素敵に完成して笑顔がいっぱいでした。

