

城西いきいき応援隊

春号 医療法人慈恵会広報誌 NO. 17

平成23年4月15日発行

この度の東日本大震災により 被害をうけられた皆様、関係者の皆様に心からお見舞い申し上げます。一日も早い復旧と 皆様のご健康を心からお祈り申し上げます。被災地の方を思いながら、「今 私たちにできること」を 職員一人一人 自覚し 真摯に取り組んでまいります。



(カラー「ピンクダイヤ」) <花かごしま2011 吉野公園にて> (パーベナ・ボナリエンシス)

H23. 3. 12 新幹線 全面開通

さる3月12日に、待望の九州新幹線 鹿児島ルートが全線開通しました。

前日に東日本大震災という 歴史上類をみない 大きな災害がおこり、日本中が悲しみの淵にたたされ「新幹線全線開通」のセレモニーやニュースは 自粛されましたが、鹿児島県人にとって 3月12日は 感慨深い日となりました。

鹿児島一門司間が、はじめて鉄道でつながった1909年(明治42年)・・・それから1世紀を経て

平成7年3月に 九州新幹線が部分開通、今年 全線開通となり、大阪まで4時間で行けるようになりました。高齢者や障害者にもやさしい環境を工夫してあり、今まで できなかった外出・旅行や、今まで会えなかった懐かしい友人や親類と再会など、できるよう



なるといいですね。一期一会を大切に 一日一日を大切に過ごしていきましょう。<九州新幹線さくら>

* 慈恵会 事業所紹介 * * 認知症対応型の2つの事業所をご紹介します *

認知症対応型ケアガーデン薬師 担当：茶園256-8810

認知症対応型の日帰りのデイサービスです。日々一緒に笑って、おしゃべりしたり、散歩に行ったり、懐かしい歌をうたったりそれぞれ好きな事を見つけて ゆったりと過ごしています利用者様の 不安な気持ちを理解し、安心して、その人らしくいられること、今までの習慣を大切にして 明るく穏やかに一日を過ごしてもらえよう お手伝いしています。今日一日 一瞬一瞬を大切に、スタッフ全員で真摯にこれからも取り組んでまいります。

<営業日：月～土
サービス時間：9：30～16時>

皆で塗り絵中です



* グループホームザ・テラス西田橋 担当：前田213-0091 *

当施設は、鹿児島中央駅や公園・スーパーが近くにあり、生活に便利な場所にあります。土橋病院が道路向いにあり、定期的・必要時に診療が受けられ、健康管理の支援が整っています。グループホームとは・・・「認知症対応型共同生活介護」というサービスで、介護保険適用の施設で、そこで共同で生活します。要支援2から、要介護1～5の認知症の方が利用できます。少人数で 共同で生活を行い、家事や生活習慣を介護職員と一緒にしながら、安心して生活ができるよう お手伝いしています。「ゆっくり・やさしく・おだやかに」をモットーに、「第2の我が家」になるよう、温かく家庭的な雰囲気を大切に地域の中で 今までと同じような暮らしを続けていけるよう 共に寄り添い、支え合って 生活しています。

桜を見に行きました♪
きれいだな～



若く?明るく頼もしい
スタッフです♪

豆知識 …かかりつけ医をもち、定期的に受診しましょう…

日常的な診察や健康管理を行う医師を「かかりつけ医」と呼んでいます。健康には自信のある人も、「自覚症状がないから 必要なときだけ」と思っている方も、「かかりつけ医」がいると、普段の健康管理は「かかりつけ医」が行い、精密検査や専門的な治療が必要なときは、専門医に紹介してくれるので 安心です。紹介状なしで大きな病院に行くと、病気の診断のために、必要以上の検査をしたり、待ち時間が長かったり・・・ということありませんか。「かかりつけ医」の紹介状があれば、スムーズに診療が受けられる上、専門医とかかりつけ医との連携が図れます。介護が必要となったときも、病気の診療はもちろん、生活のアドバイスもしてくれます。在宅診療体制があるところでは、定期的に訪問診療も受けられます。さらに介護保険のサービスを利用するための「要介護・要支援認定」に必要な主治医意見書の記載や、サービスの指示書の記載や助言なども、かかりつけ医の重要な役割です。自分の心身の状況を知り、早期発見や適切な対応をうけるためにも、普段からの様子をよく知ってもらうため、かかりつけ医をもち、定期的に通院することが 大切です。* 医療法人慈恵会 土橋病院は 地域の方の「かかりつけ医」として、外来診療はもとより通院が困難な方へ 定期的に 訪問診療も行っています。お気軽にご相談ください。



＊ ＊ 春の行楽 ＊ ＊

～老 健～

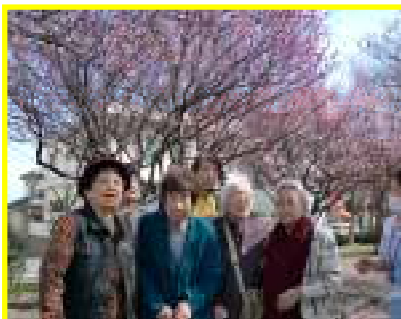


3月30日、4月4、5日に「鹿児島都市農業センター」へ花見に行ってきました。久しぶりの外出ということもあってか、皆様とても楽しく過ごされており、周囲に咲いている桜や菜の花に目をとられていました。

また、天気も快晴で、お日様もぼかぼかしていたので、芝生に横になり、お昼寝をしている方もいらっしゃいました。これからも定期的に外出ができ、皆様の笑顔がみられるよう企画していきたいと思ひます。



～デイサービス:ケアガーデン薬師～



春を探しに、紫原へ梅の花を、都市農業センターへ菜の花を見に行ってきました。

バスの中から見える道端のスマイル、川縁の菜の花、公園の

たくさんの花々を見て自然と笑顔がこぼれ、梅の木の下では、木の枝にとまる野鳥の姿を探したり、梅の甘い香りを楽しんでいました。

また、農業センターの一面の菜の花畑に近づくと、手をたたき「来て良かった」と会話が盛り上がっていました。

季節にあった外出を通して、これからも利用者様と一緒に楽しんで行きたいです。



＊ 職員 紹介 ＊ ＊ 18名の職員が入職しました。人事異動で管理者も交替しています

ピカピカの新入職員代表です

＜名前＞阿部 翔太さん
＊ 老健 勤務
＜趣味＞音楽を聴くこと
＜一言＞皆様と楽しく笑顔で頑張ります。



＜名前＞帖佐 久美子さん
＊ 訪問看護 管理者（4月より）
＜趣味＞映画鑑賞・美術館巡り
＜一言＞身も細る思い♪で、携帯片手に24時間頑張ります



＜名前＞前田 耕一さん
＊ グループホーム管理者（4月より）
＜趣味＞子供とドライブ♪
＜一言＞パワー全開！頑張ります！



＜名前＞茶園 雅代さん
＊ 認知症対応デイ薬師管理者（2月より）
＜趣味＞弓道
＜一言＞利用者様と毎日笑顔でゆっくり過ごしています♪



慈恵会つれづれ日記
デイサービスのとある日
東北大地震から一ヶ月。
私たちに何かできること
はないでしょうか？
そこで、デイサービスでは、
被災者の冥福や復興を祈
り、折り鶴をおりました。
ささやかですが、心のこも
た折り鶴ができました。
私自身も節水や節電を意
識するようになり、LED照明
等の募金にも協力していま
す。一人一人の小さな力が
集まり、大きな力となって、
一日も早い復興ができれば
いいですね。
ケアガーデン西田 池澤

＊ ＊ からだいきいき健康レシピ ～ 春の味覚レシピ ＊ ＊



・・・＜春野菜とあさりのスープスパゲティ＞・・・ 作り方（約2人分）

＜材料＞アサリ殻付き 200g 春キャベツ 2枚 そら豆 10粒 菜の花1/2束
ニンニク 1片 水 2カップ 油 小さじ1 スパゲティ 160g コンソメ 小さじ1
バター小さじ1 塩・こしょう 適宜

＜作り方＞

1. あさりは、海水程度の塩水に入れて砂出しをし、水で良く洗い、ザルにあげて水気を切る。
2. そら豆は、薄皮をむき、2枚こがす。春キャベツは一口大にきる。
3. 菜の花は、塩ゆでし、適当な長さきっておく。
4. スパゲティは、塩少々（分量外）を入れたたっぷりの熱湯でお好みの硬さにゆでる。ゆであがったら、ザルに上げて水気を切る。
5. 鍋に油、ニンニクを入れて弱火にかける。香りが出てきたら、1のあさり、コンソメ、水を入れる。ふたをして中火にし、蒸し煮にする。あさりの口が開いたら、2のそら豆・春キャベツを加えて3分程 蒸し煮にする。
6. 5のスパゲティ、バターを加えてサッと煮、塩、こしょうで味を調える。最後にゆでた菜の花をサッと加えて器に盛る。



あさりに含まれるビタミンB12は貧血や肝臓の強化に効果があります。また血液をサラサラにするタウリンも含まれていて、血中の余分なコレステロールを排出し、動脈硬化の予防にも役立つといわれます

＜城西ナーシングホーム：管理栄養士 前原＞

＊ ＊ 介護予防「転倒予防に健康体操」 ＊ ＊

加齢に伴い、体の柔軟性や、骨密度も低下するため、転倒すると、けがや骨折から介護が必要になることが多いので、体の筋力を鍛え、バランス能力の向上、関節の柔軟性を保ち、転倒を予防しましょう。

- 足首バランス運動●
 - ① いすの背につかまり、足を前後に開いて立ち、ゆっくりかかとを上げ下げする。
 - ② 足の裏を床につけたまま、前に出した膝を曲げ、徐々に前方に体重をかけてからもとにもどす。（反対側も行う）
- らくらく足ふみ運動●
 - ① いすに浅く腰掛けて背筋を伸ばし、腕を前後に振りながら、リズムをとって足ふみする
 - ② 同じように、つま先を上げてかかとのみで足ふみする
 - ③ 同じように、かかとを上げて、つまさきのみで足ふみする
- パンザイ運動●
 - ① いすにすわって足をそろえ、胸の前で両手を握る
 - ② 「1. 2」で、「パンザイ」をするように両手を斜め上に伸ばし、同時に両足を伸ばしながら、軽く持ち上げる。
 - ③ 「3. 4」で元に戻す（反対側も行う）
- 斜めのぼし運動●
 - ① いすにすわってあしをそろえ、両手を胸の前で軽く握る
 - ② 「1. 2」で、できる範囲で右手を斜め上に伸ばし、左足を反対側にのぼしながら、軽く持ち上げる
 - ③ 「3. 4」で元に戻す（反対側も行う）

＊ 週3回を目標に 自分の体調にあわせて 回数等を調節して 無理なく行いましょう。

・ 編集後記 ・

4月になり、新しい生活がスタートしました。多くの新人職員が入職し、当 広報委員会もメンバーが新しくなりました。本年度も、職員一丸となり、地域・ご利用者様の 笑顔の源になれるよう、季節ごとのテーマや、各事業所の案内など、盛りだくさんの広報誌にしていきたいと考えています
次回の広報誌は、平成23年7月15日 発行の予定です。
取り上げてほしい記事や、ご意見などありましたら お知らせください。

＜H23年度広報委員長：迫田＞

＊ ホームページアドレス： <http://www.jikeikai.net>

