

ライフあけぼの

発行所 一般財団法人 榛名荘
介護老人保健施設 あけぼの苑 No.57

平成26年9月号



撮影：大河原施設長

家族の会会長 挨拶

会長 園田陽一

残暑お見舞い申し上げます。

思えば、お花見の会が、中止になりました。桜前線も足早に北上して行き、そして初夏と思えば猛暑、各地で最高気温の更新のニュース、熱中症で病院に救急搬送された方々も、多数いらっしゃり、不幸にも亡くなられた方も出る今夏、あけぼの苑では、時期に合わせた各行事を催して頂きました。七夕祭り、納涼祭は苑内での開催となり、家族の会のお手伝いも無く終わりました。榛名高校の生徒さん方もボランティアに来てくださいました。お暑い中、苑のスタッフの皆様、ボランティアに来て下さった方々、心より感謝申し上げます。

今後の行事も予定されておりますが、家族の会会員の皆様には引き続きご協力下さいます様、お願い申し上げます。

作品展見学

去る五月二十三日〜二十五日に高崎市役所にて催されました群馬県介護老人保健施設作品展に参加させて頂き、毎回色鮮やかな作品が、各施設から出品され、市役所ホールがとても華やかな雰囲気に包まれておりました。

又、作品を作るにあたり、職員、ご利用者様の方々と協力し合い、沢山の交流も図れ、大変うれしく思っております。

毎年五月ごろ開催されておりますので、是非足をお運び下さい。



ゲストの方々による作品作りの風景

新入職員紹介

①氏名②職種③趣味・特技④コメント

①今井鷹也
②介護福祉士
③ドライブ
④総合ケアセンターから西棟へと異動となりました。自分にできることを頑張っていきたいと思えます。



①大出高好
②ケアワーカー
③スポーツ・登山・スノーボード
④介護職は初めてですが利用者様や先輩職員の力になれるように頑張ります。



①富澤理江
②介護福祉士
③読書・旅行
④総合ケアセンターより東棟に異動となりました。継続は力なりの言葉を信じて頑張ります。



①中島伴江
②看護師
③怪獣（子供）を育てて一緒に遊ぶ。宝塚の観劇。
④榛名荘に入って23年目。初めての介護部門、新人のつもりでやっています。



①白石晃一
②介護福祉士
介護支援専門員
③スノーボード・登山
④1度退職しましたが、ご縁があり働かせて頂く事となりました。新たな気持ちで頑張りたいと思えます。みなさんよろしくお祈りします。



①金井文子
②看護師
③子供達を応援すること。アニメを見る。
④日々、利用者様の事を考え続け、利用者様に寄り添い、共に歩いていきたいです。どうぞよろしくお祈り致します。



異動者

田村美代子
(西棟→東棟)

退職者

北村知子（東棟）
磯部佐保奈（東棟）
佐藤真弓（東棟）
贅田ちづる（西棟）
山崎那智（西棟）
お疲れ様でした。



ボランティア紹介

榛名文化協会の皆様



手芸部



書道部

素敵な作品を飾って頂き、ありがとうございます。次の作品も楽しみにしています。



榛名高校の皆様



中村高野様



月曜日・火曜日・金曜日、朝 7:30~8:30 の朝食の時間帯にボランティアで来て下さっています。

とっても楽しい時間を過ごすことができました。また来てください。



以前あけぼの苑にて師長を務めておりました。宜しくお願いします。

東棟行事

五月 ピクニック

「倉渕道の駅」へご利用者様と一緒に行ってまいりました。天候にも恵まれ、皆様と周りの景色を見ながら沢山のお話をしながら行って来る事が出来ました。



六月 ドックセラピー

六月四日、「ブレイメンの会」の方たちが来て大小様々な犬を連れて来てくれました。ご利用者様の回りを行き来して一人一人に関わって頂きました。「かわいい、かわいい」と犬の頭をなでたり、抱っこをされていました。皆様、笑顔が見られました。そうに過ごされていました。



七月 納涼祭

七月十日、納涼祭を行いました。ボール投げを行いゲームの商品としてアルバムをプレゼントしました。ゲームでは、なかなかの入らずに何度も挑戦して入った時には素敵な笑顔を見せて下さいました。職員とご利用者様がみんな笑顔でゲームも盛り上がり楽しい一日を過ごして頂きました。



八月 七夕祭り

ホールに笹で七夕飾りをするご利用者様から「きれいだね」と言ってもらえました。短冊には、それぞれの願いを書き、書きながら笑顔もこぼれました。ほたるのDVDでは、すごくきれいな気持ちになりました。ご利用者様と楽しい時間を過ごせました。



あけぼの苑 西棟



群馬県立榛名高校の生徒さんが来苑して下さり、懐かしい動揺や季節の歌を唄って下さりました。「歌も楽しかったけれど、若い子達とスキンシップが取れて本当に良かった」とおっしゃっていただきました

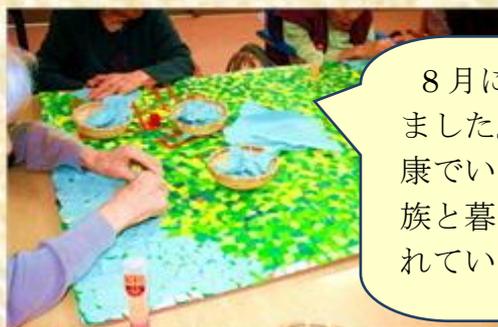
6月の行事として、25日に安中にある碓氷川熱帯植物園に行ってきました。普段見ることのできない植物やバナナ、パイナップル等普段慣れ浸しんでいる植物を見て「連れてきてくれて、ありがとう」と感謝されました



みなさま毎回楽しみにされている音楽療法の様子です。音楽療法の最中は、心身ともにリフレッシュされ、日常生活の不安やストレスが吹き飛んでしまいます



ドッグセラピーの様子です。最初は怖がっていた利用者さまも、慣れてくるにつれ良い表情になります



8月に旧暦の七夕祭りを行いました。短冊に「いつまでも健康でいたい」「早く家に帰って家族と暮らしたい」等願いが書かれていました



作品作りの様子

夏祭りの様子

通所行事紹介



五月 端午の節句

二種類のゲームを準備し、皆様に楽しんでいただきました。ひとつめは箱の中身を触るだけで当てるといふもので、バナナやうちわ、サングラスなど様々なものを用意して楽しんでいただきました。ふたつめはビー玉のつかみ取りゲームを行いました。最高は十七個で、女性のご利用者様の優勝でした。皆様からは、普段はなかなかやる機会のない事ができて楽しかったとの感想をいただきました。

七月 七夕

ご利用者様に手伝っていただいた七夕飾りでホールを飾りつけ行事を行いました。玉転がしゲームでは真剣に穴を狙って転がし、高得点の穴に入ると拍手と歓声で盛り上がっていました。次に行った織姫と彦星のカード合わせゲームでは、グループに分かれ皆で声をかけ合いながら楽しまれました。最後に飾って短冊を読み上げました。

「歩けるようになりたい」

「ぴんぴんコロリ、お願いします」など、ユニークなお

願い事もありました。



六月 運動会

玉入れ・魚釣りゲーム・パン食い競争の三種目を二チームに分かれて競い合いました。中でも魚釣りゲームは、準備の段階からいろいろと

ご協力いただいたので皆様の思い入れも大きかった様です。職員も紅白に分かれて一緒に競い合い、とても盛り上がりしました。

ご利用者様のたくさん笑顔が見られ、とても楽しい一日になりました。



八月 夏祭り

昔懐かしの水鉄砲やスイカ割り企画しました。

水鉄砲では男性も女性もとても張り切り、中には自分が書いたが用意してあるのを見て「これは私が色を塗ったものだよ」と嬉しそうに自慢される方もいらっしゃいました。スイカ割りも大好評で、目かくしの不安を撥ね退け皆様真剣にスイカを狙っていました。最後にくじ引きを楽しんでいただき、暑さに負けず夏のひと時を楽しく過ごすことができました。



あけぼの生活改善講座

この企画は「ご利用者様、ご家族様はもちろん、地域の方たちに手軽に日常で出来る簡単な体操や工夫をするだけで生活が楽になる方法を伝えていきたい」と思っています。一緒にやってみませんか？

今回のテーマは「夏バテ」です。

夏の暑さが続くと、胃腸の調子が悪い、何となくカラダがだるい、活力がわかないなど、カラダに変調を感じることがあります。高温多湿が原因で起こる体調不良の総称が夏バテと呼ばれています。残暑を乗り切るために、夏バテの原因を理解し、夏バテ解消のための適切な予防や対策をおこなしましょう。

夏バテとは暑気中り（しよきあたり）、暑さ負け、夏負けともいわれ、夏の暑さや多湿が続くことに影響を受けて起こるカラダの変調を指します。症状の現れ方も様々ですが、主に食欲不振、全身の倦怠感やだるさ、入眠困難や気力の喪失などがあげられています。その原因は、自律神経のアンバランスによる胃腸機能の低下や、食生活の乱れからの栄養不足、脱水傾向（かくれ脱水）などが考えられます。

私たちのカラダは、自律神経の働きで、暑さを感じると汗をかいてカラダの外へ熱を逃がし体温を調節しています。しかし、現代の生活は、暑さと湿度が増すばかりの屋外と、エアコンを効かせた室内との出入りを繰り返す環境下でおこなわれています。高温多湿（三十℃以上の高い暑さと、六十%以上の湿度が高い状況）に

加えて温度差が激しい生活環境で、脱水傾向（かくれ脱水）が続くと、自律神経のバランスが崩れやすく、その結果、入眠困難やだるさが起こります。また夏の暑さからつい冷たいものを飲み過ぎると、胃酸が薄まるとともに、冷える事によって胃で働く酵素の働きが落ち（酵素は三十七℃でもっとも効率よく働きます）、胃腸機能が低下してきます。胃腸が弱って食欲が低下し食事の摂取量が減ると、体力回復や維持に必要なエネルギーや栄養素が不足がちになるわけです。

夏バテと熱中症の違いについて

熱中症	夏バテ
水分や電解質（塩分などのミネラル）を喪失し、脱水が進行した時に起こる。	暑さの影響を受けて起こる体の不調（全身のだるさ、疲労感、気力喪失、食欲低下など）
脱水水症	脱水水症
	栄養
	自律神経
対策：経口補水液	

脱水症からくる熱中症には、その対策として経口補水液などを摂ります。

しかし、夏バテの日常的な対策には、十分な睡眠と規則正しい生活、そしてバランスよい食事が第一です。3食をバランスよくきちんと食べて、食事の中から栄養素とともに水分やミネラル（電解質）を摂り、よく眠り、しっかりと休む。そのうえで、夏バテには脱水傾向も隠れていますから、できるだけこまめに水分を補給することで脱水を回避し、自律神経バランスを維持しましょう。

日頃から心がけたい夏バテ予防法

夏バテは、日常生活でのちょっとした工夫で予防できるものです。規則正しくバランスの取れた食事を摂り、疲れを取るための睡眠を重視するなど、正しい生活習慣があれば、夏バテ知らずでいられることも、覚えておきましょう。

〈毎日の夏バテ予防法〉

- のどの渇きを感じる前のこまめな水分補給。
- 入浴前か後にコップ1杯〜2杯の常温水を飲む。
- 冷たい飲み物の過剰摂取を控え、胃腸に負担をかけないように注意する。
- オフィスや外出先では、温度の変化に備えて上着を1枚用意。自律神経へ負担がかからないように注意する。
- 暑い夜は、エアコンを使い快適な睡眠環境で十分な睡眠時間をとる。

残暑を乗り切るために、夏バテ対策をしつかりしましょう！

腸管出血性大腸菌O-157について

毎年暑い季節になると、腸管出血性大腸菌（病原性大腸菌）O-157を中心とした腸管出血性大腸菌感染症が増加してきます。

腸管出血性大腸菌感染症は、例年8月にその発生のピークを迎えます。今年は特に暑い夏を迎えていますので、腸管出血性大腸菌感染症には十分に注意してください。

◇家庭の中で予防すべき点をあげてみました。

- (1) 食事や調理前には必ず流水・石鹸でよく手を洗う（食中毒予防の最も重要な基本です）
- (2) 気温の高い時期は「生もの」は控えて、できるだけ火の通ったものを食べる
- (3) わずかな菌量を経口摂取しただけで感染・発病する可能性が高い子どもやお年寄りには、特にウシなどの反すう動物の肉や内臓を「生」で食べることは避ける。（↓全てのウシに腸管出血性大腸菌が存在しているわけではありませんが、例え存在しても腸管の中に限定されますが、処理の際に、腸の内容物が肉や他の内臓に付着してしまう可能性はゼロではありません）
- (4) 小さな子どもや体の弱ったお年寄りや家庭や職場などで濃厚に接触する機会が多い人も、二次感染を避けるために、肉や内臓の「生食」は避ける。
- (5) 生肉や内臓に触れた箸、包丁、まな板などは、熱湯消毒する。

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しており、発生する危険性がたくさん潜んでいます。日頃から気を付けて生活していく事が大切です。

後期高齢者医療受給者証の

提示について

8月1日より皆様、お手持ちの後期高齢者医療受給者証が新しい有効期間の証書に変更（各市町村よりご自宅に郵送）になっております。ご入苑者様の医療機関受診の際に必要なため参りますので、ご家族様におかれましては、早めのご提示（複写でも問題ありません）を宜しくお願い申し上げます。何か疑問等ありましたらあけぼの苑事務所までお問い合わせ下さい。

基本方針

- ・利用者様一人一人の尊厳を守り、自立を支援します。
- ・安心して満足のいくサービスを提供できるように職員自ら研鑽に努めます。
- ・地域や家庭との連携を密にし、地域福祉の為に寄与します。

今回の表紙

八月二日に開催された高崎まつり大花火大会の写真を大河原施設長が撮影しました。花火を見る事が困難なご利用者様にも楽しんで頂ける様、苑内にも写真を展示しています。

家族とあけぼの苑を結ぶ機関紙「ライフあけぼの」の発行は年3回です。

気づいた点等ありましたら、何でも結構です。お気軽にご意見をお寄せ下さい。

榛名荘

介護老人保健施設 あけぼの苑

〒370-3347

群馬県高崎市中室田町2258-1

027(384)8612

027(340)5011

あけぼの苑・あけぼの苑高崎

イメージキャラクター「あかりちゃん」

【キャラクター誕生の由来】

介護を限られたひとと夏を一生懸命に生き抜くホタルという存在に託し、老健施設も同様に高齢

迎えた皆さんの人生により添って明かりを照らす存在になれるよう、その明かりを見て施設で勤務する職員を含めた地域の人々が癒されるように、皆さまから愛される施設に成長出来るように、との願いを込めてあけぼの苑・あけぼの苑高崎の施設イメージキャラクターとして誕生しました。皆様、宜しくお願ひします。

