

ライフあけぼの

平成27年新春1月号

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

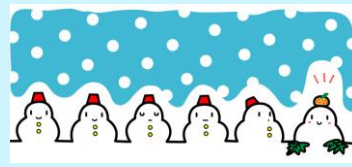


平成二十七年、あけましておめでとうございます。本年も皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

思えば昨年も大変な事の多かった一年でございました、二月の豪雪、八月広島北部の土砂災害、九月御嶽山の噴火、大型台風の上陸など自然災害の多さにはおどろくばかりです。又、素晴らしい事も多い一年でございました。富岡製糸場の世界遺産登録決定、青色LEDの開発で三名のノーベル物理学賞受賞などの喜ばしいニュースもございました。

あけぼの苑家族の会の行事では、花見の会、納涼祭は諸事情で中止になりましたが、各ボランティアの方々の慰問や職員の皆様による行事で大変お世話になりました。十一月二十九日（土）には第二回あけぼの苑カフェを開催、家族の会会員と職員の方々で盛大に行われましたその節はあけぼの苑スタッフの皆様、大変お世話になりました。私も任期があと少となりましたが、引き続きご協力をお願い申し上げます。

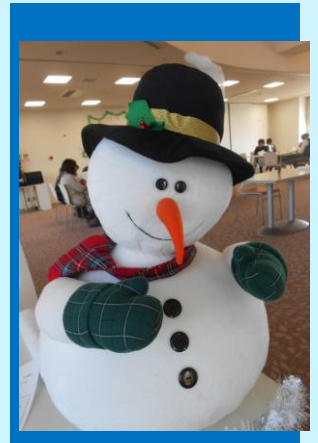
あけぼのカフェ



あけぼのカフェ
平成二十六年十一月二十九日に
第二回「あけぼのカフェ」が開催
されました。最初に秋山参与によ
る「平成二十七年四月介護保険改
正に伴う情報提供とよもやま話」
をして頂き、今後展開される介護
保険について勉強しました。次
に利用者様が実際に行っているペ
ットボトル体操をご家族様、職員
の全員で行い、「見た目以上に大
変だね」と話されておりました。
身体を動かすことの大切さを再確
認する機会となりました。
その後、御家族様・職員が混ざり
懇親会となりました。前回同様、
身体に良いお茶やお菓子を食べな
がら普段気になっている事や今後
の家族の会でやりたいことなどた
くさんのお話ができ、とても有意
義な時間を過ごす事ができまし
た。また今回のライフあけぼの表
紙の写真はカフェにお越し頂いた
皆様と職員での集合写真を使わせ
て頂いております。皆様のご参加
誠にありがとうございます。次
回の開店でまたお会いできたらと
思います。



楽しい時間を過ごせました。
皆様また来てください♪



老健大会



あけぼの苑集合写真

濱名歯科衛生士

老健大会
平成二十六年十一月二十二日に第二
十四回群馬県老人保健大会が桐生
市市民文化会館で行われました。老
人保健施設大会は県内の老人保健
施設関係者が集い課題に対して研
究し、その結果の報告や日頃の活動
内容について発表する大会です。今
年はあけぼの苑から浜名歯科衛生
士と堀込主任が発表しました。「ス
タッフ全員で取り組んだ口腔ケア
の効果」口から始まる健康づくり
」をテーマにあけぼの苑内での取
り組みを紹介し、たくさんの方の関心を
集めていました。
いろいろな施設の発表を聴き、それ
ぞれの施設で抱えている問題や悩
みに対してどう対応し改善に取り
組んでいるのか知ることができ、学
びの多い一日となりました。

通所行事紹介

九月 敬老会

今年には職員による出し物を考え、利用者様の前で発表しました。馴染みのある職員がナース姿になったり、男性職員が女装や被り物して踊りを披露したり、女性職員と手話に挑戦したりとたくさんの内容で、皆様には大変喜んで頂けました。
また、仮装をした職員との記念撮影も好評でした。敬老のお祝いとして職員手作りの名前付きのストラップをプレゼントさせて頂きました。



十月 ピクニック

リハビリの一環として今年もピクニックを開催致しました。
参加希望や行き先は、利用者様の自主性を尊重し自己選択・自己決定を基本として利用者様自身に決めて頂きました。今回も様々な希望があり、たくさん歩き、たくさん買い、仲間と楽しく外出することができました。

榛名湖へドライブ。仲間と楽しい時間を過ごしました。



道の駅「小栗の里」へドライブ。お土産も購入しました。



水沢観音へドライブ。皆で健康を祈願しました。



吾妻溪谷へドライブ。ソフトクリームがおいしかったそうです。



安中のサンキ&ダイソーで買い物をしました。



鼻高展望花の丘へドライブ。コスモスが満開でした。



十一月 料理教室

今回の料理教室のメニューは「野菜たっぷりミネストローネ」と「クレープ」で、多くの利用者様に腕ふるって頂きました。久しぶりにエプロンをして包丁を持ったという利用者様がほとんどでしたが、野菜を刻んだり材料を混ぜ合わせたりの手際は流石の腕前でした。自分たちで作った料理の味は格別で、皆様おいしいと召し上がっていました。



十二月 亡命年公会

今年最後の行事は、職員も参加して紅白歌合戦を開催しました。グループ・デュエット・個人など様々な趣向で歌声が披露されました。恒例のビンゴゲームも大変盛り上がり、楽しい行事となりました。



あけぼの苑東棟

九月 敬老会

午前中に長寿を祝福し、長寿の節目のご利用者様に慶祝状を贈呈しました。また、午後には敬老会として「合歓の木会」の皆様にはボランティアでお越し頂き、歌や舞踊、フラダンスなどを披露して頂きました。歌声に目を閉じ聴き入る方や、艶やかな衣装を着た方々の見事な踊りをご覧になりウットリされる方、また、「瞼の母」の歌と踊りを観た際には感極まり涙を流す方も多くいらつしやるなどご利用者様の喜び溢れる敬老会となりました。



十月 ピクニック

当初榛名湖にお弁当を持ってピクニックに行く計画でしたが、あいにくの雨天により計画変更となり、中央病棟四階のサロンにてテーブルを囲んでの昼食会となりました。二段重ねのお弁当を見て、「ずいぶん豪華な弁当だね。」「これは見事だ。」など参加したご利用者様は大変喜んでくださり、また、会話も弾んでニコニコ笑顔いっぱいの昼食会となりました。



十一月 ドックセラピー

毎年ご利用者様に好評のドッグセラピーを開催しました。トイプードルやゴールデンレトリバーなど様々な種類の愛らしいワンちゃん達に接し、皆様とても素敵な笑顔を見せて下さったり、普段あまり感情を表さないご利用者様も犬を抱くと自然と笑みがこぼれ、愛おしそうに犬を撫でていらつしやいました。ご利用者自ら犬に触れ、話しかけ、触れ合うことにより心理的安定や前向きな姿勢を生み出してくれるドッグセラピーの効果を実感できた一日でした。



東棟では10月中旬から職員同士の良い面を見つけ付箋に書き出し、良い面を見つけることによって職員間の統一を一層強くもち介護をより良くしていくように努めています。

あけぼの苑西棟 行事紹介

9月 敬老会



10月 運動会



季節も移り、大雪による報も聞かれる昨今、皆様に於かれましては風邪など召されては居られないでしょうか。

日々変化は御座いますが、西棟の皆様は御変わりなく過ごされて居ます。

九月は敬老会での表彰式やボランティアの方々の出し物で楽しい時を過ごして頂きました。

十月は運動会での様々な競技で汗をながして楽しさと充実感を体験して頂きました。

十二月は忘年会での酒宴とカラオケと、馴染みの深い雰囲気を楽しまれたかと存じます。

十一月は残念ながら疾病で利用者御自身、並びに御家族にも御心配をかけたことを御詫び申し上げます。

今後もなにかと御不便・御協力を仰ぐことになろうかと存じますが、鋭意努めて参りますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

あけぼの苑 西棟 一同

新入職員紹介



①中嶋静香
②ケアワーカー
③音楽を聞く
④介護福祉士の資格が
取れるようにこれから
頑張っていきます。よ
ろしくお願いします。



①小湊めぐみ
②ケアワーカー
③映画鑑賞
④わからないこともあり
ますが、一生懸命頑
張りますのでよろしく
お願いします!!



①鹿野秀子
②ケアワーカー
③音楽鑑賞、
ハイキングウォーキング、
登山、温泉、カラオケ
④介護の仕事は初めてで何
も分からず皆様に迷惑をお掛
けしますが、これからもご利
用者様を家族のように暖かく
見守っていきたいと思いま
す。よろしくお願いします。



①高橋修一
②ケアワーカー
③旅行、歴史散策
④第二の仕事に全力で
取り組みたいと思いま
す。



①石井孝寛
②ケアワーカー
③パソコン
ドライブ・スポーツ
④皆さんと一緒に協力
して頑張ります。



退職者
高木友香（東棟）

お疲れ様でした。

①氏名
②職種
③趣味・特技
④コメント



ボランティア紹介



合歓の木会様

綺麗な着物で本当
に素敵でした。



いつもありがとう
ございます。



榛名文化協会 短歌部様

あけぼの苑内での勉強会



あけぼの苑では定期的に職員へ勉強会を行って
います。12月は言語聴覚士による嚥下の勉強会
でした。実際のご利用者様と同じお粥を食べ、
映像等も見ながら勉強し、正しい知識を身に付
け日々の業務に活かしていけるよう努めていま
す。

あけほの生活改善講座

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「乾燥肌」です

肌が乾燥すると、皮膚のバリア機能が衰え、シワや乾燥などの肌トラブルが起きやすくなります。

「生活習慣」と「スキンケア」に気をつけて、乾燥肌を改善して美肌を目指しましょう。

(1) 睡眠不足

そして規則正しく睡眠時間を確保できる人は少ないのが現状です。

それでは、どうしたらお肌を効率的に回復させ、乾燥肌を撃退することができるのでしょうか。

「22時から2時はお肌のゴールデンタイム」というのをよく耳にするかと思いますが、これは以前、「成長ホルモンはこの時間帯に多く出る」と言われていたためです。

しかし、近年の研究では、成長ホルモンは決まった時間に出るのではなく、「就寝後、最初のノンレム睡眠90分と、レム睡眠90分の合計180分間(3時間)」の間に多く分泌される事が判明しました。

大切なのは、寝る時間ではなく、「寝始めてから3時間をいかに深く眠るか」なのです。

就寝後3時間を有効利用する眠り方

就寝からの3時間で深く眠り、しっかりと成長ホルモンを分泌してお肌を回復させるには、以下の事を実行すると良いと言われています。

「就寝する頃には血糖値が下がっている状態にする寝る。」「1時間ほど前に身体を温め、眠る頃に体温が下がるようにする。」「寝る前の1時間は脳を覚醒させるようなことをしない。」

つまり、以下のようなことに注意すると、就寝時間が遅かったり、不規則でも、成長ホルモンをしっかり分泌してお肌を回復させることができます。

①寝前2時間、どんなに悪くとも1時間は食べ物をお口にしない

②寝る2時間以内に食べ物をお口にしたら、軽い運動をするなどして、血糖値を下げる

③寝る1時間前に入浴をするなどして身体を温め、寝る前には体温が戻っている(下がっている)ようにする

※寝る1時間前に入浴は血糖値を下げる働きもあるので、一石二鳥です！

(2) 入浴

因となります。以下のようなことに注意し、角質層の水分保持力を下げないようにしましょう。

熱めのお風呂やシャワーのお湯や、長時間の入浴は、角質層をふやかし、細胞間脂質(セラミドなど)やNMF(天然保湿因子)を流出させてしまいます。

お風呂やシャワーは38〜39℃くらいの温度に設定し、お風呂に浸かるのは20分程度に抑え、短時間でぬるま湯の入浴を心がけましょう。

洗い方にも注意が必要です。摩擦と洗いすぎは乾燥肌の最大の原因です。以下のような点に注意し、こすりすぎと洗いすぎを防ぎましょう。

①手足や腰、お腹周りなど、皮脂の少ない部分はボディソープや石鹸を使って洗う回数を減らす(2〜3日に1回にする)

②毎日洗いたい場合は、洗浄力がマイルドなアミノ酸系の界面活性剤を使ったものを使う。

③タオルなどで「シ」をこすらず、よく泡立って洗剤を手のひらで伸ばすようにして洗う。

お風呂上りはすぐに保湿を行いましょう。

入浴やシャワーによって、多かれ少なかれ、角質層内の細胞間脂質やNMF(天然保湿因子)は流出しています。また、皮脂膜も洗剤によって洗い流され、お肌はとても無防備な状態です。入浴後はすぐに保湿をして、お肌が乾燥しないように注意しましょう。

(3) お肌に刺激を与える衣服や寝具

肌に触れないようにしましょう。また、枕カバーやタオルケット、掛布団カバーはお顔や首まわりの皮膚に触れます。寝ている間にこすれたり、刺激を感じて掻いてしまうといったことがないように、肌触りのよいものを選びましょう。

(4) 空気の乾燥・暖房機の熱

し、既に角質層が損なわれてしまっている乾燥肌の場合、水分を保持する力が弱いので、空気の乾燥は大きなダメージとなりますので、以下のような点に注意しましょう。

①スキンケアでしっかりとお肌を乾燥から守るお部屋の広さに合った加湿器を使い、湿度を保つ

②エアコンの設定温度を高くしすぎない

③コタツや電気毛布はなるべく使わない
コタツや電気毛布は盲点になりがちな暖房器具ですが、お肌に熱を加えると、乾燥させるだけではなく、熱の刺激によってかゆみを、掻くことで余計角質層を傷めることがあります。

インフルエンザを含めた感染症を予防するため、下記のような症状があった場合には、ご家族様のご面会や、短期利用及び通所利用を、一時休止して頂く場合があります。

左記のような症状が無い場合であっても、ご面会時には、マスクの着用と出入り口に置いてあります消毒液で手の消毒をお願い致します。マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスが2メートルから3メートル飛ぶと言われるいますので、ご協力をお願い致します。

インフルエンザチェック表

(期間十二月～三月)

重要ポイント(インフルエンザの特徴)

- 地域内でのインフルエンザの流行状況
 - 鼻水、咳、くしゃみがなく高熱が続く
 - 三十八℃以上の発熱/悪寒
- 要注意ポイント(インフルエンザの疑い)**

- 関節/筋肉痛
- 頭痛
- 寝込む
- 疲労感/倦怠感

・ かぜ症状(咳・鼻汁・くしゃみ・喉の炎症)が同時か、やや遅れてきます。

今後の予定

介護保険をご利用されている方が現在よりも質の良いサービスを利用できる様という事で平成二十七年四月に介護報酬の改定が実施されます。それに伴い、あけぼの苑でもサービス内容や料金に変更や追加があると思います。詳しい内容は決まりましたらご連絡させて頂きます。



今回の表紙

前頁に掲載しました、「あけぼのカフェ」に出席したご家族の皆様です。あけぼの苑をご利用されている方の交流の機会を設けて、介護に對しての悩みや不安を抱え込まない様に家族同士が同じ立場で話が出来て、少しでも介護に對する悩みの解決を図る事が出来る様にとの目的で「家族の会」が平成六年に発足致しました。

会員は、あけぼの苑の利用者の家族、かつて利用したことのある家族、本会の趣旨に賛同した方で構成されています。今後は親睦会の開催やあけぼの苑行事との合同企画なども検討しております。入会ご希望の方は当苑事務所へご相談下さい。

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、宜しくお願いします。

