

きさかだより

‘24 新春号



ゆく年、くる年



‘24 新春号 令和6年1月発行

発行 介護老人保健施設きさか

東広島市西条町土与丸 1235 番地

TEL 082-422-1560 FAX 082-421-0838

URL <http://www.kisaka-hp.or.jp>



新年あけましておめでとうございます。

本年も老健きさかをなにとぞよろしく願いいたします。

仕事の話ではありません。個人的な話です。昨年 2023 年の一番の出来事は、我が阪神タイガースの 18 年ぶりのセリーグ優勝、そして 38 年ぶりの日本一達成でした。38 年前の 1985 年、当時学生だった私は優勝が決まるその日に第一産業（覚えていますか？現在のエディオン）で VHS ビデオレコーダーを購入しました。18 年前は優勝が決定すると思われる 9 月の甲子園球場のチケットを全試合購入、その甲斐があり優勝の瞬間を現地で見ることが出来ました。今年はどうしたか、と言うと愚かなことにチケット販売開始日を失念しており、気がついたら売り切れでした。しかし、幸運にも何とかチケットを確保でき現地でリーグ優勝の瞬間に立ち会えました。そして旧年と同様に素晴らしい一年になるという期待感で新しい年を迎えたのでした。



しかし、1 月 1 日に生じた、石川県と中心として広い範囲で生じた能登地震、さらに 2 日には羽田空港における航空機衝突事故、と今年最大級であろうか、と思われる災害・事故が立て続けに起こりました。今回の震災、事故にて犠牲になられた方に哀悼の意を表すとともに被害に会われた方にお見舞い申し上げます。

そんな中で、日航機の乗客・乗員全員が無事に脱出できたことが賞賛され、改めてリスクマネジメントの重要性が浮き彫りになっています。当施設においても、定期的に防災訓練などをおこなっていますが、普段の介護等についても職員がカンファレンス等にて様々なリスクマネジメントを行なっています。利用者個々に合わせて、ベッド柵の位置を変える、床にテープでマーキングを行う、また、ベッドの方向も画一的ではなく利用者の特性に合わせる、など。常に利用者の方へ安全と安心を提供できるようにスタッフは業務を行なっている次第です。幸いなことに昨年の当施設においては重大事故はありませんでした。本年も昨年同様に安全・安心な施設であることを願う次第です。ところで、皆さんは飛行機搭乗の際の安全のビデオ、ご覧になっていますか？

私はほとんど見ておりませんでした。今後は必ず見るように努力いたします。なお下記 QR コードにて JAL、ANA の機内安全のビデオを視聴できます。興味のある方は是非ご覧ください。

(施設長 井上 康)



JAL



ANA

療養室より



スポーツの秋ということで、「秋の運動会」を開催しました。感染予防として3日間に分け人数縮小で「風船バレー」を実施しました。皆さん他利用者の方と協力しながら落とさないように落とさないように、慎重に風船をあげていました。3日間の結果は①グループ 60点②グループ 180点③グループ 180点で②グループ、③グループの同時優勝になりました。皆さんおめでとうございます。運動会終了後「楽しかった、またやってね」等のお声をいただきました。笑顔、感動、笑いにあふれる運動会になりました。



少し寒くなってきたころ、秋をモチーフとした壁画を作成しました。もみじや落ち葉の形をした折り紙を紙皿に貼っていき、思い思いの秋を作られました。もみじの色を赤や橙、黄色等で、落ち葉の色は緑や黄緑、金色等を使って自分の秋を想像されていました。出来た壁画を他利用者で見せ合いながら「良いの作っとるねー」とお互いに賞賛されていました。またこのような会を計画していきたいと思います。



ルーテル幼稚園との交流会は今年も中止となりましたが、お楽しみ会としてクリスマスソングに合わせて風船回しを行いました。皆さんスタッフの歌にリズムを合わせて隣の方に元気よく渡されていました。音楽が終わるころには「まだまだやれる！」と熱意を述べられていました。最後にスタッフからのプレゼントで歌をうたいました。皆さん真剣に聴いていただきたくさんの拍手をいただきました。



今年も活気にあふれた1年にしていきたいと思います。

(療養室 楠部 光政、上郷 沙帆里)

栄養科より

食事で寒さに負けない体をつくりましょう

冬は空気が乾燥し気温が下がるため、体温が低下し、コロナやインフルエンザなどのウイルスに感染するリスクが高くなります。予防するためには、体を温めること、免疫力をアップすることが大切です。普段食べている食事を工夫するだけで寒さに負けない、健康的な体をつくることができます。

・冬野菜や温かい料理を食べて体をポカポカに

冬が旬のかぶ、人参、葱、蓮根、さつまいも等の冬野菜は比較的水分が少ないため、体を冷やしにくい食材で、ミネラルやビタミンも豊富に含まれており、免疫力を高めて体調を整えてくれます。また生姜に含まれる辛味成分のジンゲロンは、体を温め、血行を改善してくれる効果があります。



・腸内環境を整えて免疫力をアップ

体温が下がると免疫力も低下し、体調を崩しやすくなります。納豆、キムチ、味噌、ヨーグルト等の発酵食品は腸内環境を整え、免疫細胞を活性化させる働きがあるため、免疫力アップに繋がります。体を温めてウイルス感染を予防し、寒さに負けない体をつくりましょう。

(管理栄養士 瀬戸 真弥)



デイケアより



スポーツの秋、18日に“秋を釣ろう”そして、新聞相撲を行いました。秋刀魚、さつま芋、柿などを手作り竿で釣り上げました。「秋刀魚はまだ食べてないね。」

「うちの柿は豊作で、もうすぐ食べごろみたいです。」と会話をしながら笑顔で釣りをされていました。新聞相撲はトーナメント方式で行い、利用者様同士の交流が広がりました。最後は「花笠音頭」。花笠は、男性利用者様が趣味活動の時間に作成されたものです。カラフルで素敵な花笠、ありがとうございました。



小春日和が続いていたこの頃。20日に文化祭を行いました。秋の味覚、キノコ狩りを行いました。籠の中に細く切った広告、そしてキノコをいれ、大当たりは松茸です。合計点数で競い、上位の方には素敵なプレゼントを進呈しました。次は、絵手紙の作成です。柿、紅葉などを題材にし、久しぶりに筆を持ち、絵の具で鮮やかに色を付けます。相手を思い、心を入れて「いつもありがとう。」と言葉を添え、美味しそうな柿、紅葉が完成しました。みなさん、日頃隠していた才能を思う存分発揮され、素晴らしい作品から秋を満喫する事ができました。



「天使のハーモニー」と言われるハンドベルの演奏から始まった、デイケアのクリスマス会。

透き通った音色、そして夢のような世界を、リハビリスタッフのみなさん、ありがとうございました。次は、全員によるジャンケン大会。最初はグー！から始まり、勝者にはカイロをプレゼントし最後の勝者には、スタッフの手作りリースを渡しました。次は、みなさんと一緒に、歌って踊って年忘れ！カラオケなどを使用し、♪リンゴの唄、旅の夜風、利用者様推薦のお座敷小唄の替え歌でボケない小唄♪等、みなさんから大きな声が聞こえて来ました。運動も兼ねて、♪炭坑節♪そして締めは、楽器を片手に♪それ行けカーブ！♪ストレス発散にもなり、「メリークリスマス！」と笑顔一杯の一日になりました。



(通所リハビリ 堀内 ヒトミ)

事務より

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

【医療費控除のご案内】

確定申告をされる際、「医療費控除」として医療費とは別に施設の利用料の一部も合わせて申告できます。申告される方は、領収書が必要となりますので、領収書を大切に保管してください。なお、再発行には数日要しますので、お早めにお申し出くださいますよう、お願いいたします。

(老健事務 地現 直美)



インフルエンザ



新年明けましておめでとうございます。新年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。現在、インフルエンザが猛威を振っています。今回は、インフルエンザについてお話したいと思います。

インフルエンザとは、ウイルスによって引き起こされる感染症の一種です。発熱・咳・頭痛などの症状だけではなく、全身のだるさ（倦怠感）、食欲不振などの全身症状が強く、しばしば頭痛や関節痛・筋肉痛など呼吸器以外の症状を伴います。合併症として、気管支炎、肺炎、中耳炎などがみられます。重大な合併症には急性脳症（インフルエンザ脳症）や重症肺炎があります。もし、インフルエンザが疑われる症状に気付いたら、出来るだけ早く医療機関で診察を受けましょう。

インフルエンザは、非常に感染力が強く、くしゃみや咳で飛び散るウイルスを吸い込んだり、ウイルスが付着した物に触れその手で食べ物を直接掴んで食べたりすると感染します。インフルエンザは冬に流行することが多いですが、それはウイルスが寒さに強いからではなく、人々が密集した場所に集まったり、暖房で乾燥した空気を吸ったりする事で免疫力が低下するからだそうです。インフルエンザを予防するには、手洗いやうがいをごまめに行ったり、マスクを着用したり、予防接種を受けたりすることが効果的です。また、インフルエンザに感染した場合は、自宅で安静にして十分な水分と栄養を摂り、必要ならば医師の処方する抗ウイルス薬を服用しましょう。インフルエンザは面倒な病気ですが、正しい知識と対策で乗り切ることができます。また、運動をして体力・筋力の低下を防いでおくことも重要です。普段運動をしていなかったのを、いきなりスポーツを始めるとなるとハードルが高いですが、椅子に座ってラジオ体操をする、腕や脚を動かす（手や足の指を動かす事も大切です）等、出来るところから始めていただければと思います。

そして、忘れてはならないのが笑顔です！笑顔は免疫力を高めると言われていますし、周りの人にも幸せな気持ちを伝えることができます。インフルエンザに負けないように笑って乗り越えましょう。笑えば笑うほどインフルエンザは遠ざかっていきますよ！

（※科学的根拠はありません）ますます寒さが厳しくなります。時節柄ご利用者様、ご家族様とも体調を崩されませんよう、また、幸多き一年になりますようお願い申し上げます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



編集後記

昨年12月、4年ぶりに家族懇親会を開催しました。それまでは新型コロナウイルス感染予防の為、開催を見送っておりました。久しぶりの懇親会とあってたくさんの方に参加していただき感謝しております。皆様とは普段ゆっくりとお話しをする時間も少ないのでとても良い時間を過ごすことができました。感染分類が第5類になり、少しずつではありますが以前のような生活に戻っているように感じます。しかしながら当施設では利用者様の新型コロナウイルス、インフルエンザウイルス等感染予防のため面会、外出や外泊など一部制限を設定し対応させていただいております。皆様にはご迷惑をおかけしておりますが、引き続きご理解ほど何卒よろしくお願い申し上げます。

（リハビリ科 理学療法士 北川 雅巳）



（支援相談員 本保 昌也）