

東風の里通信

132 号

発行元
東風の里広報委員会

南部地区医師会立 介護老人保健施設『東風の里』
〒 901-0411 沖縄県八重瀬町字友寄 891 - 1 番地
TEL(098)998 - 9390 FAX(098)998 - 9393
<http://www.nanbu.okinawa.med.or.jp>

第23回 入所運動会

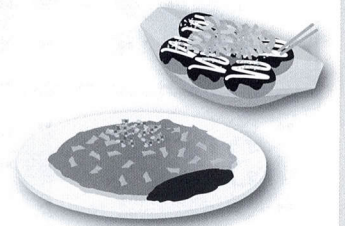


事務長の開会宣言で始まった運動会。利用者様は2〜3日前からソワソワしている様子ですと「運動会いつねー？」と聞いていました。私達実行委員は1カ月前から毎週、どんな競技をするか話し合いをして決めました。糸巻き競争・家族競技・職員と家族競技・的当て・綱引きの5つの競技に決まり、選手選抜などを行いました。3〜4日前から体育館の飾り付け、シミュレーションを何回もしながら本番を迎えました。競技が始まる前にがんじゅう体操で盛り上がり、いよいよ競技が始まりました。糸巻き競争を一生懸命している利用者様の顔は普段見られないので新鮮でした。ご家族様との競技では缶立て・コイン入れ・ボール運びを協力しながら行いました。初めて家族競技に参加される方が多く、「どんなしてやればいいのかからんさー」と不安もあつたようですが、笑顔で自分のご両親と競技をおこなう姿は、本当に楽しそうでした。最後の競技の綱引きでは毎年ご家族様の勝利が多いようですが、なんと今年は、1回戦は職員チームの勝利でした。2回戦はご家族様の勝利で引き分けでした。

事故も無く、無事終わってよかったです。お忙しい中参加して頂いたご家族の皆様、本当にありがとうございます。利用者様全員にとっていい思い出になりました。

3階入所介護 伊集 亜祐美

みんなで食べると美味しいね !! 粉・粉パーティー



「今日のレクは粉・粉パーティーです。」と声を掛けると、皆さんキョトンとした表情から始まった調理レク。ホットプレートと家庭用たこ焼き機を準備して、ヒラヤーチーとたこ焼きを作りました。一連の手順を利用者様に行なって頂きました。

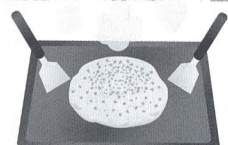
チーズや魚肉ソーセージを切ってもらい、卵を割って水を入れ、小麦粉を振ってカチャカチャ。職員は「手を切らないかな?」「プレートでやけどしないかな?」と心配でしたが、さすが先輩方(利用者様)、手際がよく「まだ切るの無いね~?」「私も何かするよ~」の声も聞かれ、逆にあたふたしてしまいました。

分量も皆で一げ(目分量)で入れていた為、内心「美味しくなかったらどうしよう」とドキドキの職員。そんなことはお構いなしに皆さんヒラヤーチーを返したり、たこ焼きをクルクル回したり、びっくりする程上手に焼かれていました。

ふと横を見てみると、調理は行なわずできたてのたこ焼きを食べてばかりいる男性利用者様を発見!!「夕飯食べられなくなるからもう駄目よ!」別の利用者様からお叱りの言葉を頂いておりました。でも、叱られても食べたくなるくらい、とても美味しかったようです。

「私、まだあれ食べてないよ~」、「あんた達も食べてよ」と職員に声を掛けてくれたりと、ゆんたくも交えながら行なったレク活動。皆様の笑顔も多く見られ、職員も楽しい一時を過ごしました。

通所リハビリテーション 安村 エリ子





食中毒 見えないからこそ細心の注意を



今年、例年の暑さを上回る超猛暑が予想されているようで、我々が敬遠する温度を好んで増殖するのがあります。それは、食中毒菌です。食中毒の原因物質はさまざまですが、ウイルスや細菌は目に見えない為、食中毒の原因菌を『つけない！ 増やさない！ やっつける！』、食中毒の原因ウイルスを『持ち込まない！！ひろげない！！つけない！！やっつける！！』これらを意識づけ、実行することが大切です。

料理前の洗浄（手・食材・食器等）、買った物から帰った後の、迅速な適正温度での保存、そして調理後の食べ物の長時間常温放置を避ける、以上の事に注意を払い、くれぐれもご自身の嗅覚や視覚、味覚を過信することの無いよう、料理した食べ物には美味しいうちに早めにお召し上がり下さい。元気な身体で、暑い夏を楽しみましょうね！

（参考資料 厚生労働省『食中毒』）
管理栄養士 世名城 加代子

熱中症と予防について

皆様こんにちは。長い梅雨の時期も明け夏本番の沖縄をどうお過ごしでしょうか？今回は熱中症についてお話します。

※「熱中症」とは？

室温や気温が高い中で作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

※どのような場所でありやすいか

工事現場、運動場、体育館、家庭の風呂場や気密性の高いビルやマンション、窓を閉め切った車中など

※熱中症の予防方法

水分補給はこまめにしましょう！

屋外労働や屋内外でのスポーツ時など、たくさん汗をかくときは、十分な水分と塩分を補給しましょう。

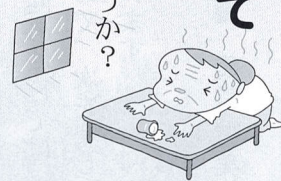
【例】スポーツドリンク、食塩水（1リットルの水に1〜2グラムの食塩を混ぜる）

熱中症は重症度（1）から（3）までの区分があり、

（1）のめまいや立ちくらみから（3）の意識障害やけいれん等の症状が発症したり、場合によっては命に関わったり、後遺症が残ってしまうこともある怖い障害です。熱中症にならない為に十分な知識を身に付け、正確・適切な予防方法を心がける事が大切です。

沖縄県民の皆様。ゴーヤー・ナーベラー・海ブドウを食べて沖縄の夏を元気に過ごして行きましょう！！

入所看護師 桃原 務



移乗動作勉強会を終えて

平成 29 年 5 月 24 日、事故防止勉強会の一環で、「安全な移乗動作方法と実践」をテーマのもと、2階・3階の各フロアに分かれ、対象利用者様の協力を得て勉強会が行われました。



実際に利用者様のベッドサイドにて、車椅子位置のセッティングを行い、利用者様の姿勢の確認、安全を確保した上で車椅子とベッド間の移乗までの一連動作を行います。個々の身体状態に合わせ移乗方法は様々で、スライドボードを使用した移乗動作の方法や、介助者の身体をうまく利用し、利用者様及び介助者の双方が安全、且つ出来るだけ負担の少ない移乗動作の実践を行いました。

実践・体験し、更に他職種が連携を図り、多方向から様々な意見を交わす事で新たな気づきもあり、普段とは違った勉強会でとても良い機会になりました。

今回の勉強会で得た事を生かし、利用者様一人一人に適した介助方法・対応を考え、過ごしやすい環境が提供出来ればと考えています。

リハビリテーション 神谷 梨美



認知症サポーター養成講座を開催



介護支援専門員 末武美奈子

は約16,000人います。これからも近隣の住民や事業所の依頼があれば応えていきたいと思えます。

平成29年3月末現在、養成講座を受講した方、サポーター数は沖縄県約65,000人、八重瀬町は約1,500人、南風原町は約1,700人、那覇市は約16,000人います。これからも近隣の住民や事業所の依頼があれば応えていきたいと思えます。

私は、県主催の講習を修了した「認知症サポーター養成講座」の講師として活動しています。今回は、6月7日(水)19時から東風平第一病院の職員を対象に講座を開催しました。認知症サポーターとは、認知症に対する正しい知識や理解を持ち、認知症の人や家族に対してできる範囲内で手助けする「応援者」です。

初の東京旅行!!!



私は、5月15日から18日まで休暇を取り、友人と初の東京旅行へ行きました。天気恵まれて渋谷や原宿で買い物したり、観光名所である雷門やスカイツリーを見に行ったり、とても楽しく充実した日々を過ごしました。デイズニderlandでパレードを見た時は、おなじみのキャラクターの可愛さに友人と一緒に興奮して、はしゃぎました。その後にはコーヒーカップに乗ったのですが、私が調子に乗って勢い良くグルグル回した為、友人が叫び声をあげてしまいました。

この旅行で私が一番印象に残っている事は、何処へ行っても人が多かったことです。人によつからない様に歩くのに必死で周りの景色を楽しむのを忘れてしまうくらい、戸惑ってしまいました。今回の旅行では、行けなかった所が沢山あるので、次を楽しみに仕事も頑張りたいと思います。

2階入所介護 長堂仁美

編集後記



七月も半ばを過ぎ、厳しい暑さが続いている今日この頃ですが皆さんは夏バテなどしていませんか?これから「大暑」(一年で最も暑い日)に向けてますます暑くなっていくと思うと、少々気が滅入ります。が、暦の上ではもう少しで秋に入るといふことをご存じでしょうか。実は、八月七日は「立秋」で、この日から秋が始まるとされています。酷暑の沖縄では想像しにくいかもしれませんが、七月の上旬をピークに、日ごとに昼の時間も短くなってきたのです。そう考えると、少しは気が楽になりませんか?日本人は古来から、打ち水や風鈴などで蒸し暑い夏を乗り切るための工夫をしてきました。二十四節季で季節を細かく区切ることもそれと同様、気持ちだけでも涼しくしようという、先人の知恵なのかもしれませんね。

事務所 仲村涼子

