



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

つるかめ新聞



5月27日(水)、ANAグループ(全日本空輸)様から入所者さんへ、北海道で栽培されたすずらの鉢植えと小さい花束、手書きのメッセージが書かれたしおりが届けられました。また、温かい応援メッセージと可愛いイラストが描かれたメッセージボードも届けていただきました。老健あんじゅデイケアの利用者さんから「すずらんはいいにおいがして、清々しい気持ちになるね。」
「大変な時なのに、今年もきれいなすずらんを送っていただきありがたいね。全日空の皆様もお体に気をつけてがんばってください。」との声があがっていました。

負担限度額認定証の更新

介護保険負担限度額認定証(食費・居住費の減額認定)の有効期間が7月31日までとなっています。現在、「負担限度額認定証」を持たれ、引き続き対象となる可能性がある方には、市役所から申請書が送付されます。入所されている方のご家族は**申請手続きをお願いします。不明な点がございましたら、あんじゅ事務室までご連絡ください。**

老健の理念

私たちは、「人道・博愛・奉仕」の赤十字精神を基本に、真心をこめて高齢者の尊厳をささえ安全で質の高いケアに努めます。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

あんじゅ



〒756-0889

山陽小野田市大字小野田3700番地

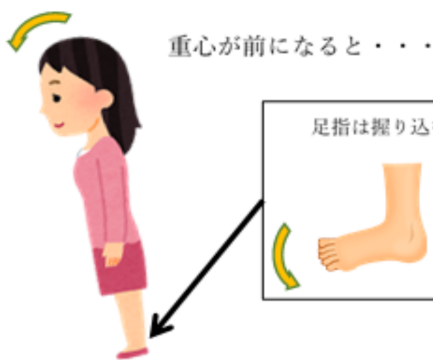
TEL0836-88-0222 FAX0836-88-4392

メール:osekiro@bronze.ocn.ne.jp

転倒予防のお話 ~ バランス能力を鍛えましょう ~

今回は皆さんに安全に暮らしていただけるよう転倒予防のお話をさせていただきます。

転倒を予防するためには脚の筋力をつけましょうとよく言われますが、実はただ安全に歩くためだけであれば、さほど強い脚の筋力は必要ありません。ではなぜ年齢を重ねると転びやすくなるのでしょうか？大きな理由の一つはバランス能力の低下です。ではバランス能力を高めるには何が必要なのでしょう？答えは脚ではなく足の筋力、特に足の指の筋力強化です。



人間は他の動物と違い2本脚で歩くととてもバランスの悪い動物で、そのバランスを支えているのが足の指の力です。

後方にバランスを崩すと足の指をそらして前方に重心を戻し、前方にバランスを崩すと足の指を握りこみ踏ん張ります。年齢を重ねると特に握りこむ力が弱くなり踏ん張りがきかなくなるため、姿勢が後ろ重心になることで転びやすくなってしまいます。つまり足の指を鍛えればバランスが

良くなり転びにくくなるということです。

今回は転倒予防のために足の指を鍛えるトレーニングメニューを一つご紹介します。はじめは難しいですが手軽にできるトレーニングです。安全で無理のない範囲でお試してください。



足指の握る力でたぐり寄せる

＜タオルギャザー（タオルたぐり）＞

1. 椅子に座って足元にタオルを縦向きに敷きます。
2. タオルに両足を乗せます。
3. かかとを動かさず足の指だけでタオルをたぐりよせます。
4. たぐり終えたらまたタオルを広げ、繰り返しタオルをたぐり寄せます。

*足にけがなどがある方は行わないでください。

文責 理学療法士 戸部田 崇

イベント案内

新型コロナウイルス感染拡大防止を図るため、イベントの開催を中止しています。

今後の開催については、所内掲示等によりお知らせいたします。

お知らせ

入所者のご家族からの医療に関するご相談を施設の医師、看護師がお受けします。

ご希望の方は、事前にご連絡ください。

相談日 毎月最後の月曜日
時間 10時30分～12時
今月は6月29日（月）です。

老健の出来事

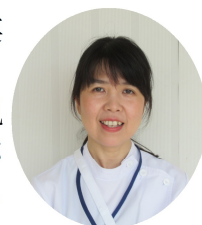
人物往来



6月1日付で、理学療法士1名と介護職員2名が「あんじゅ」へ着任いたしました。

理学療法士 ^{くにもと} 國本 ^{ともこ} 知子

干支 戌年
抱負 一人ひとりと誠実に向き合い、よりよいリハビリテーションを実現できるように、チームでがんばっていききたいと思っています。



趣味 読書、ピアノ、最近は中田敦彦のYouTube大学を見るのにはまっています。

介護福祉士 ^{しもい} 霜井 ^{ちえ} 智恵

干支 未年
抱負 入所者の方の名前を覚えて仕事の流れを把握し、早く1人で動けるように頑張ります。
趣味 ショッピング、撮りためたドラマなどを見ること



介護士 ^{みわた} 三綿 ^{りえ} 梨恵

干支 辰年
抱負 マイペースに頑張ります
趣味 特になし

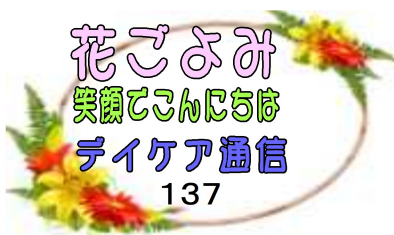


↑6月11日、入所者が七夕飾りを作成されたり、短冊に願いごとを書かれました。



←6月4日は、入所の皆さんがカラオケを楽しみました。

↓よもぎもちを作りました。小麦粉に白玉粉とよもぎを混ぜて作った生地をホットプレートでうすくのばして焼きます。あんを包んで出来上がり。ほんのりよもぎの香りがして「もちりしておいしいね」と好評でした。



今月のおすすめ献立 ④6

～5月の誕生日会のメニュー～



- 炊き寄せ筍ご飯
- 魚の味噌汁
- ポテトサラダ
- 誕生日ケーキ

入所者さんより好評だったメニューを載せています

新型コロナウイルス感染症の対応について

厚生労働省より高齢者施設に対し、面会規制の通知がありましたので、緊急やむを得ない場合以外、面会及び外出を制限させていただきます。

なお、御相談、御用のある方は、事務室までお申し出ください。

デイケアのご案内

「玄関から玄関まで」を基本に、利用者様の身体・歩行状態、ご自宅周辺の道路状況等に応じて送迎いたします。乗降時の介助、車内の見守り等は安全を確保するために、必ず運転手と介護・看護職員の2名で行っています。



六月は、デイケアのみなさんがきれいな野花の壁画を作製されました。

あんじゅ短期入所(ショートステイ)のご紹介

■短期入所療養介護サービスとは

短期間入所(お泊り)して、日常生活面の介護や、医療・看護・機能訓練などを受けられるサービスです。

私たちは、一人ひとりのニーズに合ったケアを行い、自宅で過ごされている様な雰囲気づくりを図っています。

ご家族の介護負担軽減や冠婚葬祭・旅行、また体調管理が難しい暑い時期などご家族の希望や状況に合わせて利用する事もできます。気軽にお問い合わせください。

■利用できる方

- ・要介護1～5、要支援1・2に認定されている方
- ・定員：女性4名、男性2名

■利用方法

- ・担当ケアマネジャーさんへ相談してください。利用される日程を調整させていただきます。

→ご自宅まで送迎もいたします。車イスでの対応も可能です。



「日赤老健あんじゅ」短期入所サービスの一日の流れについてご紹介します。

- 8時30分～ バイタルチェック
- 9時00分～ 入浴
- 10時00分～ レクリエーション
- 12時 昼食
- 13時30分 レクレーション(不定期でおやつづくりをしています。)
- 14時30分 午後の水分補給
- 17時30分 夕食
- 21時 消灯



送迎をご利用の方は、あんじゅに来られる日は、8時30分からお迎えにあがり、ご自宅へ帰られる日は、15時30分からお送りします。



←利用者様の離床を促し日中はレクリエーションをしてホールで過ごしていただきます。

編集後記

うんちのお話し ～ うんちは身体からの大切なサイン ～ やっと新型コロナウイルス感染症も落ち着いてきてホット一息!と行きたいところですが・・・これからの季節は脱水からくる熱中症や食中毒などなど、油断できない時期なのです。

そこで今日はうんちと水分の大事な関係のお話をしたいと思います。理想のうんちはバナナうんちです。健康な人のうんちは80%が水分と言われています。水分が不足すると便秘になり、下痢になると脱水症状になる人もいます。そう、うんちと水分はとても親密な関係なのです。

皆さんもしっかり水分を取って一日一便を心がけましょう! 運・国際

