



# つるかめ新聞



7月5日から16日まで、広島赤十字看護大学の学生3名が、あんじゅでの看護実習を行いました。夜勤の実習や胃ろうのケアの見学など多岐に渡る内容でした。3ページにも実習の感想を掲載していますので、そちらも併せてご覧ください。

## 9月の入浴日変更について

土・日・月	火	水	木	金
9/18・19・20	21	22	23 (祝)	24
清拭 (月曜入浴分)	特別浴	介助浴 (木曜入浴分)	(シーツ交換)	特別浴

月曜日に入られる介助浴の方は、9月18日(土)・19日(日)・20日(月)に清拭を行います。また、木曜日に入られる介助浴の方は、入浴日が22日(水)に変更になります。

### 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

# ロコモティブシンドロームって？

足腰の骨や筋肉、あるいは関節などの機能の障害で移動する力が低下することをロコモティブシンドロームと言います。

皆さんもテレビなどで耳にしたことがあるかもしれませんが、ロコモティブシンドロームは「ロコモ」という呼び方で広く知られています。移動能力が低下すると歩くのが遅くなったり、転びやすくなったりと元気な生活の妨げになってしまいます。

そこで皆さんが今「ロコモ」の状態かどうか早目に知ることが出来るよう、簡単なチェックシートをご紹介します。

## <ロコモチェック>

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたりすべったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2本程度）
6. 15分くらい続けて歩くことができない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない



以上7問中1問でも当てはまれば「ロコモ」の可能性がります。「ロコモ」を改善するには「片脚立ち」と「スクワット」が効果的といわれています。チェックに当てはまった方は機能改善のために、当てはまらなかった方も予防のためにトレーニングを始めましょう。

（細かなトレーニングの手順はまた改めて「つるかめ新聞」内でご紹介します。）

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おります。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。

連絡先電話番号 0836-88-0222  
相談日 毎月最後の月曜日  
時間 10時30分～12時  
今月は8月30日（月）です。



# あんじゅ 実習体験

広島赤十字看護大学の学生さん3名が7/5～16、あんじゅで実習を行いました。その時の感想文をいただきましたのでご覧ください。



私がこの2週間の実習を通して学んだことは、多職種で利用者に関わることで、その方を多面的に捉えることができ、より良い看護・介護を提供できるということです。病院とは違い施設には様々な職種の方がおられるため、互いの専門性を活かし利用者さんのニーズに対応できる連携の大切さを学びました。また施設は“生活の場”ともなる為、レクリエーションの実施やスタッフの寄り添った関わりから心地の良い環境を提供でき、利用者の方だけでなくご家族の方に対しても安心感を与えることに繋がっていると学びました。(R・T)

看護学実習を通して施設入所者のケアに入り、看護・介護チームにおける役割と責務を認識するとともに、安全を考慮した質の高い看護実践能力の向上に努めることができました。また利用者さんと関わる中で、生きるためにはたくさんの人の支えが必要で、対象者一人ひとりがもつ価値観を大事にしながらコミュニケーションや日常生活援助を通しての関わりを大切にするなど、寄り添った看護について改めて考え直す機会となりました。(M・S)



今回は学生最後の実習でした。最近ではコロナの影響もあり学内実習が多かったため、受け入れていただいたことに感謝しています。実際の現場では様々な手技を見学させていただいたり、多職種との協働場面にも参加させていただいたり学びがとても多かったです。困ったことや分からないことがあると職員の方が親切に教えてくださり、施設内の雰囲気良くて楽しく実習を終えることができました。この実習で学んだことを活かしていきたいです。(M・F)

## 今月のおすすすめ献立 (61)

～7月の土用の丑の日献立～



- ・うな丼
- ・白菜と豚肉の煮浸し
- ・胡瓜の浅漬け風
- ・味噌汁
- ・パインゼリー

入所者さんより好評だったメニューを載せています。

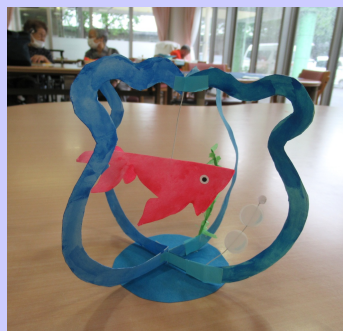
## 新型コロナウイルス感染症の 対応について

先月から面会制限を一部緩和しております。面会を希望される場合は、予約をお願いいたします。

詳しくは、あんじゅ事務室までお問い合わせください。

# 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。



↑七月は、利用者さんがひまわりの壁画や金魚のオブジェを作製されました。

花ごよみ

笑顔でこんにちは

デイケア通信

150

↓おはながみをこよりにしたものを貼り合わせて花火を作りました。色とりどりの花火が上がって、音も聞こえてくるようです。



# 老健の出来事



←↑8月5日、レクリエーションで、入所者さんが卓上で風船バレーを楽しみました。

## 編集後記

■連日35℃を超え、室内でも熱中症になりそうな今年の夏。夏休みもオリンピック・パラリンピックもそろそろ後半戦ですね。1年延期されたオリンピック・パラリンピックも熱戦が続き、目の離せない試合ばかりで、日本の活躍に感動し、若者の恐れを知らない堂々とした姿勢に驚き、忘れられない夏になりそうですね。

私は夏の思い出づくりに家族で、“そうめん流し”をしました。コロナ禍で遠出や外食が制限される中、自宅のガレージに竹を並べて上からホースで水を流して・・・準備から片付けまで4歳から74歳までの9人3世代でワイワイ楽しい時間を過ごしました。いつもより食も進み、そうめん18把完食しました。私の中では、オリンピック・パラリンピックと並ぶ2021年夏の思い出です。

皆さんも家族で、“そうめん流し”される時には、お声掛けください。色々と伝授しますよー！

山紫水明