

にじ

まいにちが同窓会

N I J I

外に出て季節を感じよう！

春の外出支援



入居者から「どこかに行きたい！」という声が増え始める季節、数回に分けて春の外出ツアーを企画しました。

第1回は、「平和の杜」から転居されたD氏に会い「松崎十字の園」へ行き、第2回は、富士山と美味しいものを求めて「だるま山」と「函南ゲートウェイ（道の駅）」に行きました。第3回は、ショッピングを楽しむために三島の「イトーヨーカドー」に出掛けました。

それぞれ入居者の目的に合わせて行先を変える事で、多くの方のニーズに応えることができました。次回は、秋頃を予定しています。

- ①よい笑顔
- ②よい声かけ
- ③よい知識
- ④よい返事
- ⑤よいあいさつ
- ⑥よいスキミング
- ⑦よい技術
- ⑧よい環境
- ⑨よいチームワーク
- ⑩よいケアプログラム





犬の「文太君となつ子ちゃん」との出会いは、今年3月、大池デイサービスで桜の里へ散策に出掛けた時の事



です。入居者が腰を掛けようとして目指していた、大きな石に文太君となつ子ちゃん、そして飼主の佐藤さんが座っていました。小型犬は知らない人が近づくと、往々にして怖がって吠えま



すが、二匹はそれがなく、すんなり隣に座らせてもらいました。吠えないことが分かる、他の利用者さんも集まってきて、抱



きながら、楽しい時間を過ごさせてもらっています。佐藤さん、文太君、なつ子ちゃん、本当にありがとうございます。

つこさせてもらったり、撫でさせてもらい、最後には写真を撮らせていただきました。また、佐藤さんに施設広報紙への写真掲載の有無を伺うと、快く了解して頂けました。さらに嬉しい事に同日の夕方、佐藤さんから平和の杜に電話があり、「皆さんと触れあう時間を持ちたいと以前から考えていたので、ぜひ一度おじゃましたい」との申し出がありました。それ以来、直接施設に来ていただけるようになり、楽しい時間を



5月24日(水)、デイサービスの活動プログラムを通して地域の皆様と交流を図りたいと願い『こころと身体の体操教室』と称して交流会を行いました。近隣から5名の方が参加され身体を動かしたり、歌を歌ったり、笑ったりして過ごしました。

参加した皆様から「とても楽しかった、また参加したい。」と好評をいただくことができました。これからも毎月第四水曜日に教室を開き、地域の皆様との交流を深めたデイサービスを指したいと思えます。



クッキング～

5月30日(火)利用者の皆様中心で、たこ(ウインナー)焼きづくりを行いました。あれやこれやと語らいながら丸める姿がとても愛らしく見えました。暖かいたこ(ウインナー)焼きを皆で美味しくいただきました。



今日は何の日か知っていますか?

今日は何をしようかな?

・くつろぎの家では、朝の会で1日の流れを説明します。職員と相談しながらアクティビティを決めていきます。



・利用者さんと育てた「ひまわり」が見事に咲きました。種を取って来年も咲かせたいと思います。



多くのファンを魅了する
浦島先生のギターと歌声



「奥野ダム」で散策



「神祇大社」でお詣り



380本の「紫陽花」から
お気に入りを見つけました！



「桜の里」で桜の散策



「平和の杜」の中庭で記念撮影



「ミッシェルガーデンコート」で記念写真



おやつ作りの様子



伊豆高原
オープン
ガーデン



「奥野ダム」で蠟梅散策



満開の桜が咲き誇る「神祇大社」



城ヶ崎デイサービス交流会



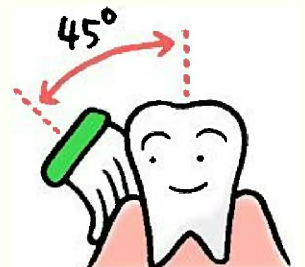
入居者の皆さま「歯と歯茎のブラッシング」出来ていますか？高齢者に限らず、口腔内の清潔を保つことは、様々な病気の予防にもつながります。さらには、毎日の日課として継続することで、リハビリや心のケアにも有効なので、ぜひ毎食後の口腔ケア、ブラッシングを続けて下さい。

自己にて歯磨きが難しい入居者に対して、口腔ケアを始めてからはっきりした事があります。それは、肺炎による入院患者が大幅に減少したと言う事です。抵抗力や体力の落ちているお年寄りにとって、口の中の雑菌は大敵です。口腔内の雑菌が誤嚥性肺炎の原因となるばかりでなく、血管障害、心臓病、糖尿病などの疾患を引き起こすこともわかっていきます。また、高齢により口の中も様々な老化現象（むし歯、歯周病、口内炎、ドライマウス、きつい口臭、入れ

歯が合わない）が起こります。ブラッシングの目的は歯を磨く事だけではありません。たとえ歯が一本もなくなつたとしても歯茎をマッサージする意味でブラッシングを続ける事が大切です。



は、歯と歯肉の間に45度の角度で当て、2〜3mm幅で軽く小刻みに20回程度動かします。



お手入れは、義歯用ブラシを使って水で洗い流します。歯磨き粉は、かえって義歯を傷つけるので使用しないで下さい。寝るときは、洗浄後に義歯洗浄剤の溶液につけて保管しましょう。また、熱湯や漂白剤につけるのは変色や変形の元になるので避けてください。さらに、清潔を保つ為にも溶液は毎日取り換えて下さい。装着時は、水で洗浄剤を洗い流してから装着します。乾燥も変形の元になるので、必ず水の中に入れて保管して下さい。

ご飯を美味しく食べて、元気に過ごせるように、毎日の口腔ケア、ブラッシングを忘れずに行いましょう。

ガスパ
チョ

材料（二人分）

- ・トマト…1個
- ・玉葱…1/4個
- ・ピーマン…1個
- ・きゅうり…1本
- ・セロリ…1/2本
- ・パプリカ…1/2個
- ・ニンニク…小1/2片
- ・オリーブオイル…大匙3
- ・オレンジジュース…200cc
- ・塩…適量
- ・パセリ…少々
- ・生クリーム…適量

作り方

- ・野菜を全てざく切りにする。
- ・切った野菜とオレンジジュース、オリーブオイル、塩を入れミキサーにかける。
- ・器に注ぎ、生クリーム、パセリをちらして完成。

雲一つない青空を背にセミの声が泣き始める今日この頃、夏バテに負けずに食事は摂れていますか？食欲のなくなる季節ですが、暑い夏にぴったりなトマトの冷製スープ『ガスパチョ』を紹介したいと思います。



夏野菜スープの『ガスパチョ』とは、スペイン、ポルトガル料理の冷製スープで、暑さが厳しい夏に好まれるようですが、すでに施設の昼食で提供されたのを覚えていますか？

トマトには「ビタミンAやビタミンC」、そしてみなさんが聞いたことのある「リコピン」も多く含まれており、これらの成分は美肌にとっても良いとされています。また、美肌効果以外にも、認知症の予防や脳卒中のリスクを低下させる効果があると言われています。トマト以外の夏野菜にも水分が多く含まれているとされており、水分補給と同時に体を冷やしてくれる効果があります。

ぜひ、今年の夏をのりきるためにも『ガスパチョ』を作ってみてはいかがでしょうか？

福祉用具の紹介

今号は、人生の約3分の1を過ごすと思われる「寝具類」を紹介します。特にベッドでも布団でも使うマットレスを紹介します。腰痛や褥瘡予防に多種多様なマットレスがありますが、代表的な3タイプを紹介します。今後の参考にさせていただければ幸いです。

体圧分散式（薄）



特殊寝台の付属品として使用するマットレスで、中のウレタン素材が薄いタイプです。

体圧分散式（厚）



多層・厚めのウレタン素材で、利用者の体重を分散させることで床ずれを予防します。

エアーマットレス



空気力でマットレスを変形させて利用者の体位を変換させ、床ずれを予防します。



何を基準に選べばいいのかな？



マットレスは、素材の組み合わせで柔らかいものから硬いものまであります。今まで使用していたマットレスに近い物を選んでいただければよいかと思いますが、床ずれが心配な方は、褥瘡防止に重点を置いた体圧分散式があります。また、自身の力で寝返りをすることが難しい場合は、自動的に体位変換可能なエアーマットもあります。さらに、通気性に優れたタイプと防水性に優れたタイプがあります。通気性の良いタイプは、熱気と湿気を逃がしてくれる利点があり、防止タイプは、防水加工が施されているので、水拭きが可能です。

電動ベッドと併用する場合は、誤ってサイドレールに手や足が挟まってしまふ危険もあるので注意してね。

