

長鶴の郷だより

介護老人保健施設 長鶴の郷
 〒435-0031 浜松市東区長鶴町290
 Tel(053)-423-2700
 Fax(053)-423-2711
 ホームページ <http://www.nagatsuru.com>



秋ですね！長鶴の郷のまわりの田んぼの稲も頭を垂れ、すっかり黄金色となりました。
 食欲の秋…読書の秋…さわやかな季節の到来は、心身ともに充実した時間が持てそうです。
 日々の看介護にも通じていく、スタッフの「勉強会」と「行事」の様子をご紹介します。

【6月度】～救急の対応～



消防職員からのより実践的な技術を学ぶことが出来ました。

AEDは、電気ショックではありません。“除細動機”です。正常な心拍のとき、心停止の場合は反応しません。心停止の場合は、心臓マッサージを続けて下さい。

【7月度】～ターミナルケア～



講師：秋 理事長



様々な苦痛を緩和し、精神的に支え、生を全うできるよう看護・介護していきます。

【8月度】～レクリエーション～



日々の生活の中で活動する時間・楽しみの時間を設け、楽しく気分転換が出来るよう計画しています。体操やゲームを楽しみましょう！

【9月度】～ケアプラン～



ご利用様が生活する上での課題等を解消し、安楽な生活が出来るよう関係職員が皆で計画を立てます。

【10月度】～薬の知識・インフルエンザと感染予防



講師：松野恒夫先生

切っても切れないお薬の用法や注意事項、また、流行している新型インフルエンザやその感染予防についても学びました。

長鶴の郷では、ご利用されている方々が安楽で健康に日々の生活を送ることが出来るよう、毎月勉強会を実施しております。今後も…

- 11月：感染予防
- 12月：嚥下
- H22 1月：認知症
- 2月：排泄
- 3月：身体介護

…をテーマと設定し、知識・技術を身に付け皆様の生活を支援していきます。



【6月】講師 田辺駿之介氏 来所



講談を聞きながらなづく姿や拍手もわいたり、“笑い”のある雰囲気良かったです。また来て頂けるといいですね！

【9月】敬老会



三味線とオカリナの音色に皆さん惹かれていました。一緒に歌をろずさんだりと楽しめました。

手作りの帽子とちゃんこを着て敬老のお祝いを致しました。



【8月】納涼祭



今年の納涼祭も盛り上がりました！盆踊りも行いましたが、皆さんとても上手に踊っておられました！また来年も年に1回の大イベントをお楽しみに♪

↓デイ利用者様の力作



今年も盛り上がった夏祭り＆納涼祭！来年も参加するで、楽しみにしとれよ～v



入社して早4ヶ月が経ちました。あっ!!という間でした。朝夕の寒暖の差が著しいので体調を崩さないように気を付けていきましょう♪。インフルエンザの予防にも心掛けていきましょう♪

相談員として、又居宅介護支援事業所のケアマネとして皆様のお役に立てるよう努力していきたく思います。今後ともご指導の程宜しく御願致します。

平野 夏美

9月から、長鶴の郷の支援相談員として勤務して1ヶ月が経ちました。色々な方と色々なお話をしながら支援していきたいと思っております。

不慣れな面もあり、日々勉強し皆様のお力になることが出来るよう努力して参ります。畑作業や簡単な手作業も皆様と一緒に出来たら嬉しく思います。今後とも宜しく御願致します。

鈴木 浩之

へえ～そうなんだ!!

気持ちの良い排便は、元気の素

便秘の原因は様々な理由が重なっていたりと簡単に改善するという訳にはいきません。そこで目指すは“快食・快便”と“体操”です。そこで“快便・快食”のポイントをご紹介します。

その1:「いい便」をつくる“食事”

【食物繊維をバランスよく摂る】

- (1) 便を丁度いい軟らかさに…小豆、りんご、バナナ、里芋、海藻類など
- (2) 善玉菌を増やす…根菜類、きのこ類、海藻類など
- (3) 水分を十分に…1日の目安は、1500ml



その2:「いい便」をつくる“生活”

【食事は食卓で、朝食はしっかり摂る】

- (1) 起き上がることで腸が刺激され、便の輸送が始まり、朝食を食べる事で便が直腸へと運ばれます。
- (2) 便意を感じたらすぐに便座へ座るなどして、排泄行為をすることが便秘予防の大切なポイント。ただし、5分以上座っていても排便が無ければ出直します。

その3:心も体も“冷やさない”

腸は体をつかさどる第2の脳と言われるほど脳と密接に繋がっています。ささやかでも日常の中に楽しみを見つけてリラックスしたり心穏やかに暮らしたりする工夫が大切です。また、足湯・足浴なども効果的です。

▼△編集後記▽▲

季節の移り変わりは早いのももう「秋」ですね♪体調を崩さないようにお気をつけ下さい！