クローバー

NO. 24

介護老人福祉施設
ロータス音更
施設広報誌
H29.1.10発行

今年も「笑顔いっぱい」に！

介護老人福祉施設ロータス音更
施 設 長　　多 田　 文 朗

ロータス音更をご利用頂いている皆様、そして、ご家族の皆様、新年明けましておめでとうございます。

皆様には、日頃から、ロータス音更の運営に対しまして、深いご理解と温かいご支援を頂いておりますことに心から感謝いたしますとともに、厚くお礼を申し上げます。

昨年を振り返りますと、ご利用者様やご家族様、そして地域の皆様に笑顔になって頂くことを目指して、ボランティアの皆さんのご協力も頂きながら、大小様々な行事を企画してまいりましたが、今年も、より多くの皆様に「笑顔いっぱい」になっていただけるよう、一層努力を重ねて参りたいと考えております。

さて、ご家族の皆様に、いつものお願いがございます。

ロータス音更で生活されておられるご利用者様にとりましては、「ご家族の皆様の訪問」や「ご家族の皆様との触れ合い」の時間が、何よりの楽しみであり、喜びではないでしょうか。

日々お忙しいこととは存じますが、是非、行事などの機会にお時間を確保頂いて、ご家族での触れ合いの時間をより多く持って頂けましたら、大変有り難いことでございます。

さて、今しばらくは、厳しい寒さが続きます。皆様におかれましても、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症で体調を崩されることのないよう、くれぐれも「手洗いの励行」などに十分ご留意して頂きたいと思います。

結びになりますが、新しい年が、皆様にとりまして、希望に満ちた年となりますことを心からお祈り申し上げ、新年を迎えましてのごあいさつとさせていただきます。

今年も、引き続き、「介護老人福祉施設　ロータス音更」をよろしくお願いいたします。

新青葉公園を建設しています

当施設の西側に、新たな青葉公園（平成30年完成予定）が建設中です。

去る11月に、公園のモニュメント制作イベントがあり、近隣の方々やすずらん保育園の園児達のほか、手稲ロータス会を代表し、羽田理事長と当施設の多田施設長、松原事務長が参加しました。

雪が溶け、暖かい季節になったころには、入居者様と散歩に出かけたいと思います。

▲ロータス音更の屋上から見た、建設中の新青葉公園

大谷短期大学卒業生 学校祭に協力

平成28年11月13日（日）に、帯広大谷短期大学の学校祭「蘭華祭」が開催されました。

今回は、当施設に勤務している、同短期大学の卒業生が、介護の魅力をPRするイベントのプロジェクトメンバーとして参加しました。

当日は「介護ベストパフォーマンス決定戦」と銘打って、介護現場で働く現役の介護職員が、「介護っていいな」という場面を演じ、来場者に投票していただく内容でした。同短期大学の在校生や地域の方々が来場され、介護をPRする機会となりました。

ボランティアの皆様へ

現在、当施設では、ボランティアの皆様のご協力を得て、施設内行事などを実施しています。

施設行事の中でも、「喫茶」は、8年前からボランティアを続けて頂いております。そのほか、タオルたたみ、車いすの修理や清掃、通所でのレクリエーションの補助やドライヤーかけなど、様々な場面でご協力をいただき、運営を支援していただいております。

本年も沢山の方々のご協力をいただきながら、ご利用者様の生活を充実させていきたいと思います。ボランティアの皆様、今後ともよろしくお願いいたします。

医務室 からお知らせ

今年もインフルエンザやノロウイルス（感染性胃腸炎）が流行する季節がやってきました。

◎予防のためにできること。

① 手洗いやうがい ・・・ 細目に手洗いやうがいをしましょう。

② マスクの着用・・・・・・ 体調がすぐれない人はもちろん、そうでない人も、マスクをしましょう。不織布のマスクが効果的なようです。

③ 十分な睡眠 ・・・・・・ 睡眠をたっぷりとって、ウイルスに負けない、体を作りましょう。

④ 栄養バランスの整った食事 ・・・ タンパク質、炭水化物、ビタミンなど栄養バランスの整った食事を1日3食しっかり摂りましょう。

⑤ 温度・湿度・換気 ・・・ ウイルスは、温度は20°以上、湿度は50%以上に弱いようです。加湿器を利用するなど、適温、適湿を保ちましょう。
　また、少し寒いかもしれませんが、1～2時間に1回、5分程度窓を開けて換気をし、空気を入れ換えるのも効果的なようです。

☆ 先日、テレビで、「罹患している患者を目の前で診察している医者が感染しないのは、常に水分補給（15分程度に1回100ml程度引水）をしてウイルスを停滞させないようにしている」という話がありましたが、予防効果があるのかもしれませんね。

今年1年、皆様が穏やかに過ごせますように。

機能訓練指導員からお知らせ

脳の活性化にも役立つ

《手・指の運動～グーパ体操その②》

「脳の動き」と「指」は強く連動しています。指の体操をすることは、脳の体操をすることにつながります。

<方法>

両手をグー（手を握る）で胸に当てるように肘を曲げます。

次に、パー（開く）にして前に突き出します。

腕の曲げ伸ばしを繰り返して、前方向に10回、上に10回、横に10回程度行います。

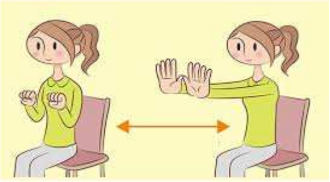
<応用>

グーとパーを反対にします。

両手をパーで胸に当てるように肘を曲げます。

グーにして前に付きだします。

※ 応用の運動は難しいですが、ぜひ、チャレンジを！



管 理 栄 養 士 からお知らせ

✿おやつ紹介

【10月31日（月）】
・ハロウィンかぼちゃケーキ
モンブラン風に仕上げました。

【12月24日（土）】
・ショコラケーキ
いちごとホイップを添えました。

【12月27日（火）】
・おもち風
（みたらし・きなこ・あんこ）
お餅に似せて、安全に召し上がれるように手作りしました。

✿フレイル（虚弱）とは・・・

要介護状態に至る前段階として捉えられます。

フレイルの定義は、①体重減少②疲れやすい③日常生活活動量の減少④歩行速度の低下⑤握力の低下　の5項目があり、3項目以上だとフレイルとなります。

腰 痛 体 操

平成28年11月22日（火）の施設内勉強会において、帯広市の"背骨、骨盤コンディションこしラボ"院長　谷口英一さんと堀整形外科の理学療法士　古川利裕さんのお二人を講師にお招きし、「介護現場における腰痛予防」について、ご講演をいただきました。

腰痛になる原因や予防のための正しい姿勢、ストレッチ、インナーマッスルを鍛える方法を指導していただき、更に、介護現場で多く行われている、寝返りや起き上がり、立ち上がり、車いすへの移乗などの介助方法の手順を実演を混じえ、教えていただくことができました。

参加した職員からは、「分かりやすい内容だった」「実践してみる」などの意見が聞かれ、現在も、学んだ内容を生かし、日頃の介護に活用しています。

はなみずき・もくれん

忘年会　12月28日（水）

忘年会で、寄せ鍋をいただきました。
普段とは違う食事を楽しまれ、皆さんに喜んでいただけました。

小動物との触れ合い
11月15日（火）

動物達が遊びにきてくれました。
皆さんに、笑顔が見られました。

今月の新聞担当：杉井・松浦

ななかまど・きたこぶし

外出行事　10月25日（火）

柳月スイートピアガーデンに、工場見学とお菓子を食べに行ってきました。

クリスマス会　12月22日（木）

手作りでケーキを作り、美味しく頂きました。パーティーの最後にはプレゼントが当たりました。

おめでとうございます。

小針　ユリ様　満百歳

12月3日（土）に、満百歳を迎えられました。
ご家族の皆さんから、たくさんのお花が届きました。

今月の新聞担当：岩元・松田

やまぐわ・すずかけのき

☺ 新春♪初笑い ☺

笑う門には福来る♪

毎週木曜日は
音楽レクリエーション！

動物との触れ合い　11月15日（火）

イグアナと一緒に
ハイ！チーズ！

ハトと
一緒に！
記念撮影！

今月の新聞担当：奥村

やまもみじ・まろにえ

クリスマス会

12月20日（火）　ユニットにサンタクロースがやってきました！

11月15日（火）に、ペットショップ「いきものがかり」様に来ていただき、動物達と、たくさん触れ合うことができました。

今月の新聞担当：田口