

Concert



合 縁

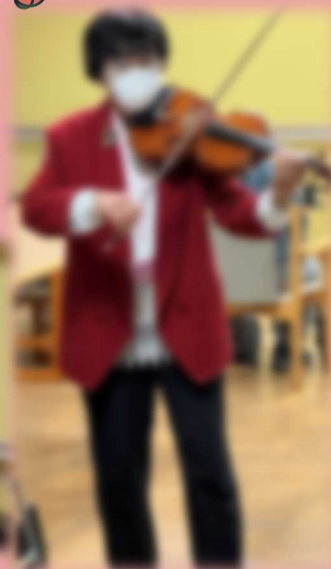
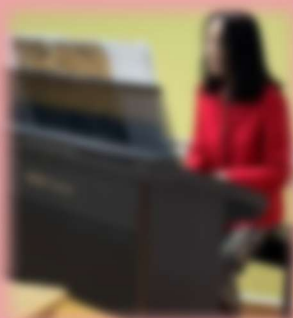


睦月
1月

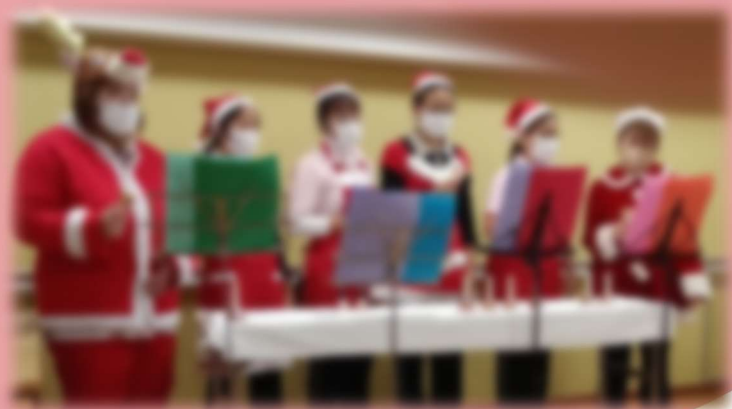


ケアフロアで24日にミニ音楽祭を開催致しました。当日は、嚥下機能が低下している方向けに作ったヨーグルトチーズケーキとお取り寄せケーキを食べて楽しくクリスマスをお過ごしました。

バイオリンやピアノの演奏は、山○興○様のご家族にご協力いただきました。



恒例のハンドベル演奏。今回はミヤンマー人職員の「第九」とベトナム職員による「星に願いを」を披露させていただきました。



11月27日から、新しい仲間が増えました。ますます年齢層が若くなり活気あふれる雰囲気となりました。時には厳しく、そして温かく見守ってください。

氏 名 ミョー ティリ チョ
年 齢 25 歳
出身地 ミャンマー



介護の仕事を選んだ理由は？

高齢者や障害のある方々を助けるということにやりがいを感じるからです。
皆様どうぞよろしくお願いいたします。



好きな食べ物 たこ焼き
やりたいこと 鎌倉の大仏を見に行きたいです。



明けまして
おめでとございます。

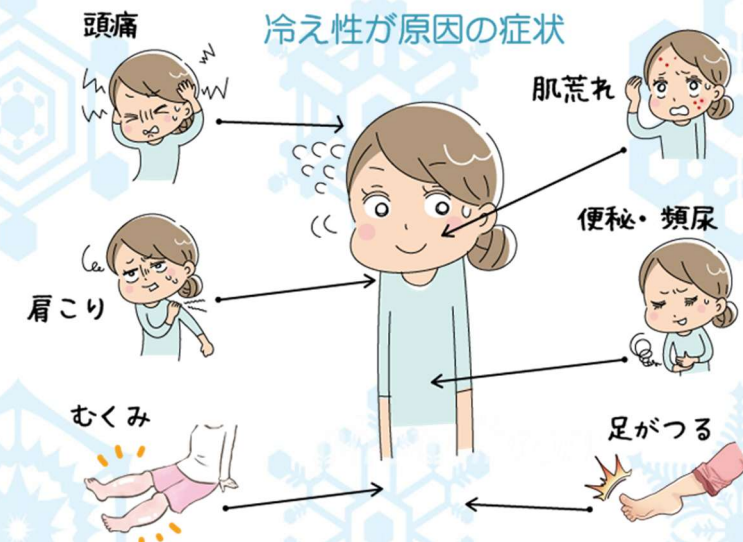
今年は丙午。60年に一度にあたる年です。前は1966年昭和41年でした。丙午は火のエネルギーが倍増し情熱と行動力が最高潮に達する非常にパワフルでエネルギッシュな年です。何か新しいことにチャレンジしてみましょう。今年もよろしくお願いします
介護主任



冷え症 について



冷え性というのは体温調節機能の低下で手足の先や腰などが慢性的に冷え、不調を感じる状態です。血行不良が主な原因で女性に多く見られますが男性にも起こり、筋力低下、自律神経の乱れ（ストレス）、貧血、ホルモンバランスなどが関係します。



冷え性を改善するためのポイント



生姜や根菜類をとる



3つの首を冷やさない



休息をしっかりとる

冷えは万病のもとと言われ、改善しない場合は甲状腺機能低下症、膠原病など他の病気が隠れている可能性もあるため一度内科、専門医に相談しましょう。

看護師 伊藤 悦子

～お餅を安全に食べるには～



お餅による窒息事故は毎年正月三が日に集中する傾向があります。救急搬送の9割が高齢者だそうです。お餅を安全に食べるにはちょっとした工夫が必要です。

お餅は粘り気が強く口の中でまとまりにくい性質があります。そのため大きなまま飲み込もうとして喉に詰まらせるケースが多く見られます。また高齢になると唾液の分泌も少なくなるため飲み込む動作に支障が出てくるのです。また餅は冷えてくると固くなります。すると粘り気が強くなるためさらに飲み込みにくくなります。

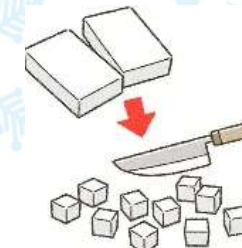


食べる前に！

小さく切る

喉をうるおす

唾液を出す



口腔体操が効果的



食事中の注意

1. よく噛む （唾液と混ぜ合わせることで飲みこみやすくなります）
2. 集中する ながら食べは避けましょう
3. 温度に注意 40℃以下になると固くなりますので

温かいうちに食べきれぬ量を提供

もし隣で声が出ない、顔色が悪いなどの窒息の兆候が見られたら『咳をして』と強く声掛けをして促してください。自力で吐き出させることが最も効果的です。



謹賀新年

謹んで新春のお慶び申し上げます。昨年中は格別のご理解とご協力を賜り重ねてお礼申し上げます。今年の干支は午年です。午は古来より人々の生活や文化に欠かせない存在として親しまれてきました。活気に満ちた縁起の良い年とされています。新しいことや諦めかけていたことに挑戦すると良い結果に繋がるとも言われています。また遠くまで人や思いを運んだことから縁を広げる意味合いを込められているそうです。本年は入居者様ひとりひとりの笑顔を大切に良い縁を広げて行きたいと思っております。何卒よろしく願います。

看護主任代理 石井 恵美子

