

# わたぼうしだより

居宅介護サービスセンターわたぼうし

〒717-0007

岡山県真庭市本郷1825-6

わたぼうし居宅介護支援事業所 TEL(0867)44-5521

訪問看護ステーションわたぼうし TEL(0867)44-2513

ヘルパーステーションわたぼうし TEL(0867)44-4550

デイサービスセンターわたぼうし TEL(0867)44-5311

Fax(0867)44-7811 【各事業所共通】

メールアドレス: watabo@katsuyama-hp.or.jp

## 2012年 夏号

# 七夕会

今年は、七夕会に「岡田香真流すずらん教室」大正琴の方々6名に来ていただきました。七夕の曲に始まり、皆さんがよく知っている曲や昔なつかしい曲、そしてリクエスト曲の水戸黄門、星影のワルツ、北国の春など全9曲の演奏を披露してもらいました。利用者様は、手拍子をする人や目を閉じ耳を傾け、昔のことを思い出しながら曲に合わせて歌い、普段では見られない表情を見ることができました。

アンコールが次々とあり、沢山の曲を演奏していただき、最後の「川の流れるように」では、感動をして涙ぐむ方もおられました。利用者様以外にも来所された方がおられ盛大に七夕会が催されました。

短冊は「ひ孫が見たい」「元気で過ごしたい」などの願い事を書いてもらい、笹の七夕飾りを作りフロアーに飾りました。来年もまたこのひとときを過ごせますように。

(川端)



## とっとり花回廊(遠征) 生きがいデイサービス



四月二十五日、生きがい  
デイサービスでとっとり花  
回廊に出かけました。春ら  
しい日差しの中、たくさん  
の種類のチューリップが咲  
き誇りとてもきれいでした。  
またドームの中では色とり  
どりの蘭や南国の花に足が  
止まり、「きれいいじゃな  
い」「こんな花は、はじめて見  
た」「家では育てられん  
なあ」等と利用者様の会話  
も弾んでいました。(赤尾)



(植田)

六月十三日より4日間、毎年恒例と  
なっている「うどんリレー」を開催し  
ました。うどんリレーとは前日うどん  
の種を作り、次の日の利用者様がうど  
んを完成させ「うどんでき持ちをつな  
げる」という意味をこめて名づけまし  
た。利用者様にはうど  
んを作る達成感と、手  
作りうどんのおいしさ  
を味わって頂きました。



## うどんリレー

## 鉄板焼き



五月二十三日〜二十六日の4日  
間初めての鉄板焼きをしました。  
大きな鉄板を借りてお好み焼きと  
焼きソバを屋台の雰囲気ながら  
に作りました。ボランティアの岡  
本さんと井原さんもスタッフと共  
に、汗をかきながら鉄板焼きのお  
手伝いをしてくれました。利用者  
の皆様は「こんなの初めて」とか  
「アツアツでおいしいね」と喜ん  
で下さいました。ホットプレート  
で焼くよりも、美味しい鉄板焼き  
ができました。(池田直)



わたぼうしスタッフ  
全員集合!



## わたぼうし勉強会

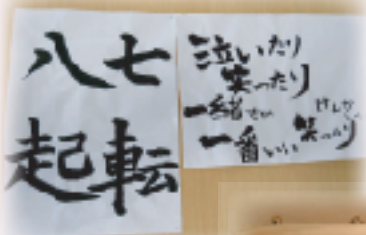
わたぼうしでは毎月勉強会を行っています。五月は外来の日本救急医学会ICLSインストラクターの太田看護師を講師に「緊急時の対応」について勉強しました。実際の現場（お風呂）で倒れた利用者様を想定した対応方法について演習を行いました。急変に対してとっさの判断の難しさを痛感しました。今後も繰り返し勉強会を行い、利用者様の急変時の対応がスムーズにできるようにしていきたいと思えます。



六月は「トランスファー（移動動作）」について、須田理学療法士に実演を交えた話を聞きました。トランスファーとは、腰に負担をかけない介護技術の事で「絶対に持ち上げない」が原則です。見ていると「なるほど」と思いますが、実際に自分がすると、どうしても持ち上げてしまいます。この介護技術を身につけるには、相当の訓練が必要です。日々の介護の場面で勉強したことを思い出しながら、利用者様の安楽な移動介護を目指していきたいと思えます。

(高田)

## 利用者 作品



## スタッフ紹介

### スタッフ

### 植田さんの子供

(デイサービスセンター)

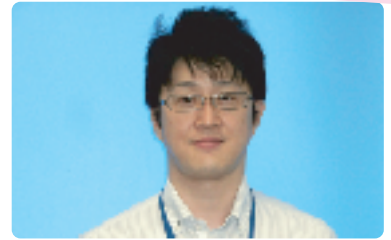


5月21日に第三子が誕生しました。「たくましく育ててほしい」と願いを込めて名前を『遼』とつけました。上には長女・長男といるため大変ですが、夫婦で力を合わせ頑張っていきたいと思ひます。



デイサービスセンター介護員  
山崎 玉子

私なりに日々、頑張ろうと努力しています。利用者様の事が理解できるように心掛けていきたいです。体は人一倍大きいのですが、外見だけでなく内面的にも安心して頼って頂ける様な大きな職員になりたいです。



新統括管理者  
竹内 公三郎

この度、前美甘総括の後任としてわたぼうしへ勤務することになりました。わたぼうしのスローガンである「居宅での生活をやさしい心で支えよう」を心にして四事業所の力が充分発揮できるように、微力ながら頑張っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 健康だより

### 夏を快適に乗り切る

#### ●汗をかいた時は、しっかりと水分補給

汗をかいた時は、スポーツドリンクまたはミネラルウォーターを摂りましょう。冷えたものは胃に負担をかけます。甘いジュースや炭酸飲料はかえって胃の機能低下を招きます。

#### ●夏バテ予防・回復には入浴がおすすめ

暑いからとシャワーだけで済ます方が多いと思いますが、入浴は疲労物質を減少させて下さるさや疲労感を軽くします。血行を促進して冷房のあたり過ぎによる冷えを改善します。リラックスできて安眠を誘うなど夏バテに大きな効果があります。お湯はぬるめにするのがポイント。熱いと交感神経が刺激され、緊張状態を強めてしまいます。入浴中は好きな音楽を聴いたり、お気に入りの入浴剤を上手に使うのも良いでしょう。みぞおちから下の部分だけお湯につかる半身浴もおすすめです。

#### ●「冷え」体質は夏につくられている!

夏になると、身体がだるい、活力が出ない、寝つきが悪くなるなどの症状を暑さからくる「夏バテ」と思いがちですが、実は、自ら作りだしている「冷え性」体質によるものである可能性が高いのです。夏になり、冷たいものをたくさん摂り過ぎたり、クーラーの温度を下げすぎると、身体のバランスを調整している自律神経の調節機能は乱れてきます。すると、身体の中で本来行われるはずの体温調整もうまくいかなくなり、身体が冷えると各臓器の機能も下がってきます。最も影響を受けやすい臓器は腸です。栄養の消化吸収と排泄を担う

だけでなく、様々な免疫系統が存在している腸は、健康を保つ上でとても重要な臓器です。しかし、「腸能力」といってもいいほどのパワーを持つ腸も、「冷え」にはとても弱いのです。冷えに負けない身体で、快適に夏を乗り切りましょう!  
(中芝)

引用文献 医療法人社団 至高会 たかせクリニック院長 高瀬義昌「高齢者の脱水」

### 玄関の風景



### 編集後記

最近では、家庭内で「ありがとう」「ごめんなさい」など素直な気持ちを言うことが少なくなっています。この言葉は「魔法の言葉」その一言を言うことでお互いの心が穏やかになり、一日がさわやかに過ごせるのではないのでしょうか。

今年も暑い夏になりそうです。暑さに負けずしっかりと水分を摂って、心も身体もさわやかにのりきっていきましょう。  
(けいこ)