

MORI のめざめ



[発行元] 社会福祉法人 奉優会
港区立特別養護老人ホーム 白金の森
[編集] 白金の森 事務課 芦田
[お問い合わせ先] 03-3449-9611(代表)
[HPアドレス] <http://www.foryou.or.jp>

第8号 平成24年9月発行 

敬老の日をまえに、9月16日に
ご長寿祝賀会が開催されました。



職員より、ご入居者皆様へお祝いのスピーチ



慶應義塾大学の応援団さん。ボランティアで、
お祝いの応援を披露してくださいました。



相撲甚句会の方々。こちらもボランティアで、
唄を披露してくださいました。

白台二のお神輿来訪！！



敬老会と同日、夕方からのお神輿に
元気をいただきました。

柴崎真保先生の 和菓子教室

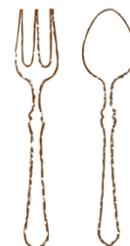


講師の真保さん

毎月一週目の金曜日は、大好評！真保先生による『和菓子教室』です。9月は、まだまだ残暑が厳しいので、爽やかデザート第二弾“抹茶寒あんみつ”でした♪混ぜる・冷やす・盛り付けると、とても簡単で楽しくできるので、参加者の皆様にも大変喜んで頂きました。



できることは最大限にやりましょう！を目標として、皆様には混ぜる、切る、のせるなどの作業をお願いしています。また、ちょっと気分を変えてみんなで好きな民謡を歌いながら、時間はゆったり、和やかに過ぎ、やがて抹茶寒天が出来上がりました！ご自身で作られたお菓子はまた、一段とおいしく感じられるのではないのでしょうか？





24年度重点施策 その①～栄養編～



～メニュー～

- ・散らし寿司、サンドイッチ、赤飯、わんこそば（茶そば）
- ・天ぷら5種、さんまの塩焼き、ローストビーフ、カツオのたたき
- ・炊き合わせ、グリーンサラダ、茶碗蒸し
- ・パンプキンスープ
- ・フルーツポンチ、フルーツ・ケーキ盛り合わせ
- ・お茶、コーヒー、紅茶、ビール、酎ハイ

24年度事業計画で、柱のひとつである「たべる」。お食事が食べられない方は食べられるように…。食欲も出る、今月の行事食をご紹介します。9月はご長寿祝賀会のメニューでした♪

ご長寿祝賀会では、初めてバイキングを行いました。全部で15品の料理を用意しました。天ぷらは利用者様の目の前で揚げ、アツアツ・サクサクが食べられました。ご利用様の色々な声を一部紹介したいと思います。「これもこれも私ののだあ♪」と一つにも増して食欲旺盛な利用者様、「こんなに食べきれない♪」と満面の笑みの利用者様や「私はもうここから動かないよ。今食べないとなくなっちゃうんでしょ☆」と食事が並んでいる所から離れない利用者様など当日はいつもと違うお食事にご利用様の皆様もワクワク・ドキドキしている様子でした。

管理栄養士 児玉

事業計画で、二つめの柱は「あるく」。歩行に不安のある方は歩行訓練などを行ない、歩けるように…。リハビリ活動の取り組みをご紹介します。

24年度重点施策 その②～リハビリ編～



機能訓練の一つとして、毎週集団体操（通称：いきいき体操）を行なっています！！

～いきいき体操とは？～

ご入居様が集まって行なう、30分程度の軽い全身運動です。

主に身体を動かさないでいると筋肉や関節は硬くなりやすく、それに伴い心肺機能も低下していきます。そのような状態を予防・改善し、適度なリラクゼーションを図ること、さらに他者との交流を促がす事で安らぎや楽しみを感じて頂く事も目的として実施しています。

作業療法士 宮澤美樹



シリーズ 介護の現場から

～高齢者の疾患と症状の基礎知識～

高齢者の身体症状と 疾患の理解とケア

第2回目 浮腫

高齢者は、心機能・腎機能・肝機能の低下によって
体液がうまく循環されず、浮腫を起こしやすい。

《原因》

- * 心臓の機能が低下すると、血液が静脈に停滞し、静脈の内圧が高くなり、血液中の水分が周囲の組織に漏れる。
- * 腎臓の機能が低下すると、尿と一緒に体外に排出しなくてはならない余分な水分やナトリウムを体内にとどまらせてしまう。
- * 高血圧や腎臓病、肝臓病を持っている。

《症状》

- * 皮膚を押すと、押し痕が残る。
- * 体が腫れぼったい。
- * 傷や褥瘡がしやすい。
- * 皮膚が薄く、乾燥している。
- * 尿量が少ない。
- * 短期間に体重の増加が見られる。

《ケア》

- * 塩分を控えめにし、食事は薄味にする。
- * 水分の摂りすぎに注意し、水分出納のチェックをする。
- * 足がむくんだ時は、足元を高くする。
- * 症状がひどい時は、横になって安静にする。
- * 皮膚が傷つきやすいので、柔らかく軽い寝具を用いる。
- * 保温に努める。

参考書籍：『介護教育 基本テキスト』日総研出版

ケアマネジャーの ひとりごと



V o 1. 7 「仕事の信念」

成田 寛一郎

自立支援と事故リスクについて、重点施策の一つにリハビリがあります。ケアプラン作成においても身体機能向上を目指し、「5mは歩けるようになる」「10秒間の立位保持」等々、入居者様それぞれに合わせた目標を設定しています。目標と平行して、考えなければならない事があります。それは、事故予防です。身体機能が向上すると、同時に転倒や転落などの事故リスクが高まる可能性があります。重要な事ではありますが、安全性を考え過ぎるあまり、目標に向けたリハビリや取り組みが消極的になってしまうことがあります。

私の信念、「歩きたい」「ベット車椅子間を自力で移乗したい」等のお気持は前向きなプラスの気持ちです。そのお気持は自立支援を考える上で最も大切な気持ちだと私は考えています。



新入社員とご利用様
の“今”をお伝えします。



介護2課 竹内 景

こんにちは。介護2課の竹内です！！
白金の森で働かせて頂き、もう1年半が経とうとしています。

この1年半は自分の力不足に悩む事も多くありましたが、気がつけばいつも大好きな入居者様の笑顔や大好きな先輩、同期の支えが側にあり、ここまでやってくる事が出来ました。

まだまだ至らない点ばかりですが、いつまでも初心を忘れず入居者様の笑顔のために精一杯頑張っていきたいと思っておりますのでどうぞ宜しくお願い致します。

