

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9号 平成24年10月発行

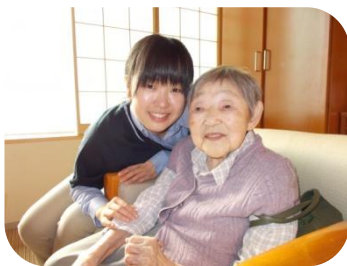
秋の温泉旅行 in千葉



「旅行に行きたい。」というご入居者様のお声に、お応えした今回の企画。
10月15日(月)と16日(火)の一泊二日、千葉にある温泉施設“龍宮城
スパホテル 三日月”へ行ってきました。




ご入居者様と一緒に飲んだビールが、最高の思い出となりました。とても、幸せな事だなと思いました。by 後藤(職員)

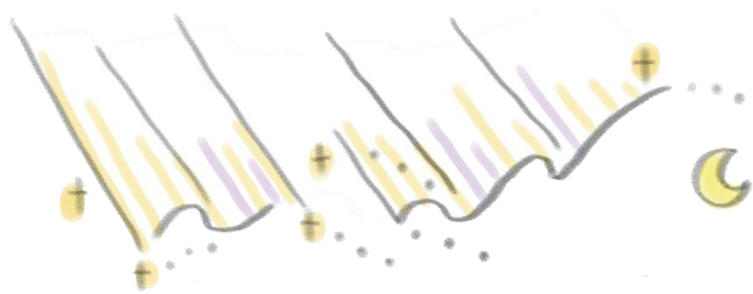


今回、白金の森では初の試みだった旅行。無事に大成功！！で帰ってきました。





柴崎真保先生 の和菓子教室



台風などの悪天候続きでお月見もできなかったので、10月の和菓子教室では『うさぎ饅頭』を作りました。

粉をふるい、木ベラで混ぜて、生地をこね、叩き、あんこを丸める・・・このような動作を通して脳の活性化をはかります。丸めたあんこを包みやすいように、生地を十分に伸ばすところがポイントだそうです。

湯せんをはり、お饅頭を10分間程蒸かします。出来上がったま〜るいお饅頭に、筆でうさぎを描いていきます。皆さんうさぎのつもりが、いつの間にかご自身の顔にほんのり似てきてしまうという不思議な光景が見られました。

手作りのお饅頭をみんなで頂き、楽しい一時を過ごしました。



講師の真保さん



【栄養課より】お食事イベントのお知らせ

11/16（金） 居酒屋

11/25（日） 蕎麦打ち体験（ご家族参加費¥500 入居者様は無料）

ご多忙中かとは存じますが、ご家族の方にもご一緒に楽しんで頂ければと思います。

是非お越し下さいませ。お待ちしております。また、準備の都合上、お手数ではございますが、

ご参加の場合は11/16（金）までに面会時、お電話等でご連絡頂けると幸いです。宜しくお願い致します。



24年度重点施策 その①～栄養編～



～メニュー～

・シラスご飯・清まし汁・天ぷら盛り合わせ（穴子・茄子・しそ）・菜の花のゆば和え・生麩と里芋の柚子みそかけ

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、今月の郷土料理をご紹介します。10月は京都のメニューでした♪

京料理とは、素材の味を活かす洗練された薄味料理で、味だけでなく、見た目や雰囲気を含めて五感で愉しむ料理です。京都は、海産資源に乏しかったこともあり、質素な素材を活かすための料理技術の発達が見られました。

京料理といえば、京漬物、湯豆腐、湯葉、生麩、ハモ、京野菜など色々なものがあります。

中でも生湯葉はとても栄養価の高い食品です。他の大豆製品（豆腐）と比べて、ミネラル、ビタミン、アミノ酸などが2倍以上含まれています。また、コレステロールがゼロで大豆イソフラボンが豊富、様々なアミノ酸を含んでいるという点で女性には嬉しい食品です。

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～



～変形性膝関節症について～

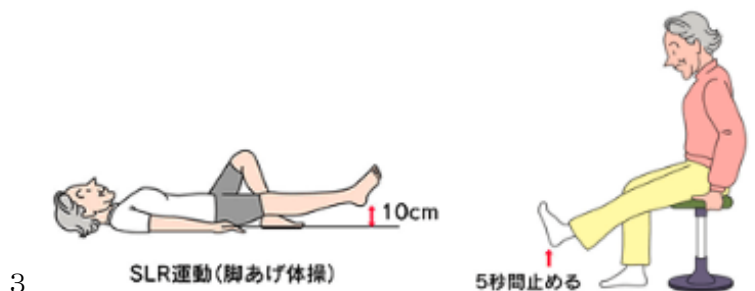
男女比は1：4で女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は膝の痛みと水がたまることです。

初期では、立ち上がりや歩き始めなどの動作開始時のみ痛みます。中期では、休めば痛みがとれますが、正座や階段の昇降が困難となります。末期になると、安静時にも痛みがとれず変形が目立ち、膝がピンと伸びず歩行が困難になります。原因は関節軟骨の老化によることが多く、体重増加も関与します。加齢によるものでは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、遣い過ぎによりすり減り、関節が変形します。

予防としては太ももの筋肉(特に前面)の筋肉を鍛え、膝の過度の負担(正座など)を避け、肥満であれば減量をするなどです。

作業療法士 臼井 悠

図 太もも前面の筋肉を膝関節の負担なく鍛える運動。



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3回目 便秘

便秘は加齢に伴って次第に増加する。

男性より女性に多い。

《原因》

複数の要因が関連し合っていることが多い。一度起こすと悪循環を繰り返し、改善するには長期間かかるため、便秘にならないよう予防することが大切です。

* 老化に伴い、大腸の運動機能が低下する。

* 食事摂取量が減少し、結腸の内容物が減少するため、腸への刺激が起こりにくくなる。

* 運動不足や薬剤の影響

《症状》

* 排便の回数が少ない、あるいは少量。

* 便が硬いことに加え、腹が張る・腹痛・頭痛など。

* 便秘は不眠の原因となる。

* 腹部が膨満していたり、腹壁上から便に触れたりすることができる。

* 腹痛

* 食欲不振

《ケア》

* 便意を感じたら、我慢させないよう時間的余裕を持ち、トイレで排泄できるようにする。

* 生活リズムとして、トイレに座る事を習慣化する。

* 食物繊維を多く含む食品をたくさん摂る。

* 適度な運動を毎日する。

* 腹部マッサージをする。

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

Vol. 8 「待つことも必要な支援」



成田 寛一郎

病気を患い、半月ほどご入院されたご入居様がいらっしゃいます。定期的に外出されていた方でした。退院直後は体力が戻らず、外出を再開する事ができませんでしたが、一ヶ月後には外出できる程に回復されました。しかし、「行きたくない、こんな状態（身体）じゃ行けない」と一言。入院によって意欲がなくなってしまったようです。

担当のケアワーカーと共に精神的ケア（外出、傾聴、各活動への参加、他入居者との交流等々）を実践しましたが、なかなか効果が得られませんでした。そんなある日、突然ご本人から「行きたい」との言葉出たのです。何がきっかけになったのかご本人に伺うと、「やっと思って行ってみてもいいと思えたの」とのこと。普段の素振りからは全く分らなかったのですが、ずっと考えていたようです。ご自分で身体の事を考え、気持ちの整理が出来たからこそこの決断だと思います。活断するまでには半年の時間が必要だったようです。私は結果を直ぐに求めてしまう方なので、今回の出来事はその方のペースを理解し、待つことの重要性を理解するととても貴重な経験になりました。

若葉の声

新入社員とご利用様
の“今”をお伝えします。



介護2課 原 和歌子

皆様、こんにちは！！いつも笑顔で・明るく・元気な挨拶、がモットーの原和歌子です。

昨年4月からあつという間の1年半が経ち、思う事は「入居者様と過ごす毎日は本当に、一期一会なんだ」ということです。とびきりの笑顔・ふっと見せる憂い顔・たま～に見せるおすまし顔・・・その時その瞬間しか見せることのない、入居者様の色々な表情や仕草をこれからも探し続けて、一日一日を大切にしていきたいです。これからもパワフルに白金の森を飛び回ります！宜しくお願い致します！！

