

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>

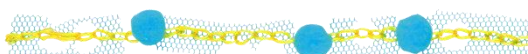
第10号 平成24年11月発行

秋の温泉旅行 in千葉 ～第2弾～

※写真は部屋から見た景色です。



当日は、よく晴れて過ごしやすい気候でした。
旅の途中では、ぶらりと羽田空港にも立ち寄ってみました。旅館では、
温泉に入ったり美味しい食事をしたりと、普段とは違った楽しいひと
時を過ごしていただきました。



平成 24 年 10 月 15 日（月）に「8020 達成者」として、6 名の入居者様が表彰されました。



「8020 達成者」とは？

港区では、80 歳以上で 20 本以上自分の歯がある人を、診査の上、日頃の歯と健康づくりの成果をたたえ表彰しています。



柴崎真保先生 の和菓子教室

毎月、第 1 金曜日に開催



講師の真保さん

11 月の和菓子教室は、「和風栗かすてら」です。

秋の味覚の定番『くり』と洋菓子の代表『カステラ』、さらに和風に仕上げるためにあんこを一緒に練りこんで蒸します。くりは喉に詰まらせないように細かく刻んでいただきました。あんことたまごの黄身をヘラで混ぜ、ふわふわのメレンゲだけでふっくら仕上げるので、あまり両者を混ぜ過ぎないことがポイントです。

この和洋折衷な和風栗かすてら、ほんのり甘く、もっちりふわふわ食感の一品となりました。



出来上がり！！



森の熊さん



大熊 宏之

初めまして、私はショートステイ（SS）を担当させて頂いている大熊と申します。私大熊は、かれこれもう白金に努めて 5 年が経ちます。私のモットーは「ご利用者様とご家族様の笑顔の為に」です。皆さまの笑顔の為に、日々精進していこうと思っておりますので、これからもどうぞ宜しくお願いします。

先日、あるご利用者様からこんな言葉を頂きました。

「あんたがいると安心して任せられるよ」と笑顔で言って頂きました。いつも思いますが、ご利用者様からこういうお言葉をもらう時が一番うれしい時です。せっかくの機会ですのでご利用者様との日々の会話や、日々の様子などをこの場を借りて少しずつ紹介出来ていければと思います。



24年度重点施策 その①～栄養編～



～メニュー～

- ・桜エビご飯・とろろ汁・金目鯛の煮付け
- ・なすのわさび和え・うざく

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。

～セラバンドやボールを使用した運動～

リハビリでは入居者様の状態に応じてセラバンドやボールを使用した筋力強化運動を行っています。

セラバンドは3種類あり、それぞれゴムの強さが異なる為、お一人お一人の筋力の程度に合わせて行っています。

また、ボールは股の間に挟んで内側へ力を入れて頂く事で、歩行時に骨盤を安定させる内転筋の強化運動などで使用しています。

作業療法士 宮澤

セラバンドやボールを使用した運動例☆



24年度事業計画で、柱のひとつである「食べる」。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。11月は静岡県のメニューでした♪

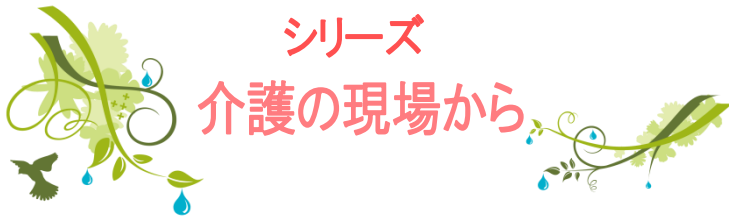
静岡県は太平洋に面して東西に伸びる県です。駿河湾沖には漁場があり海の幸に恵まれています。水産加工業や養殖業も盛んで、ウナギなどはその代表と言えます。

今回は少しですが「うざく」としてうなぎを提供しました。ウナギは皆さんご存じ身体に良いとされる栄養がたくさん含まれています。疲労などに効果がある滋養強壮効果のある食品です。体の抵抗力を高めるビタミンAやビタミンB1、B2、E、D、カルシウム、カリウム、鉄、亜鉛などもバランス良く含む優れた食品です。こうした高い栄養価の食品を食べ、寒い冬でも元気に過ごして頂きたいですね。

管理栄養士 児玉

24年度重点施策 その②～リハビリ編～





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4回目 高血圧症

高血圧症とは、WHOの基準によると最高血圧が160以上か最低血圧が95以上、または両者ともに超える場合とされる。

《原因》

- *腎臓病、心臓病、内分泌疾患
- *薬剤の副作用
- *遺伝（家族の中に高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病、痛風の人はいるか）
- *ストレス

《症状》

- *頭痛
- *めまい
- *胸の圧迫感
- *耳鳴り
- *手足のしびれ
- *動悸

《ケア》

- *入浴や外出時など、室内との温度差を小さくする。
- *規則正しくストレスの少ない生活を支援する。
- *適度な運動と体重コントロールを支援する。
- *排泄時に息まないように支援する。
- *塩分の少ない食習慣への生活指導を行なう。
- *降圧剤服用時にはめまい、立ちくらみがあるため、起立時に注意する。
- *食後に一時、血圧が低下することがあるため、注意する。

参考書籍：『介護教育 基本テキスト』日総研出版

ケアマネージャーの ひとりごと

Vol.1.9 「前向きな気持ち」



成田 寛一郎

先日、転倒予防をテーマに、ある入居者様のケアプラン会議を開催しました。会議の中で過去の転倒事例を振り返り、事故原因を分析する中で一つ気づきがありました。転倒した際に、その方は「1人でトイレに行きたかった」との事。事故直後の事故分析では挙がらなかったことです。

改めてこの発言を考えると、自分でしたいという前向きな気持ちという事に気がつきました。その後の会議ではこの気持ちを支援する為、トイレの使用を想定したりハビリ導入、車椅子や手すり位置の見直し、着脱しやすいズボンの検討等、充実した話し合いが出来ました。

転倒事故には必ず理由があります。「ティッシュをとりたかった」「トイレに行きたかった」など、前向きな気持ちを大切に、自立支援を推進することで結果的に事故予防にも繋がるという事を改めて考える会議になりました。



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 下村 理恵

皆さんこんにちは。介護2課の下村です。

入社当初は覚えることがたくさんあってついていくのに必死でしたが、1年半経った今やっと周りを見る余裕ができてきたように思います。

ここまでこられたのは周りの方々が支えてくれたおかげです。

本当にありがとうございます。

これからも入居者の方々の笑顔が増えるよう一所懸命に頑張りますのでよろしくお願ひ致します！

