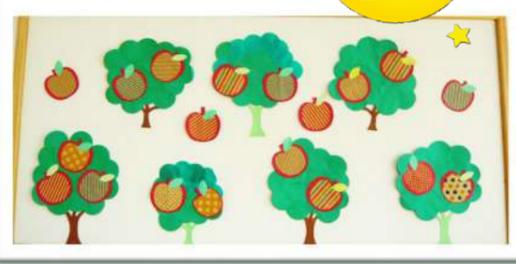


# しおかせだより vol.74



写真の使用については個人情報使用の同意をいただいた方のみ掲載しております。

# デイケア通信

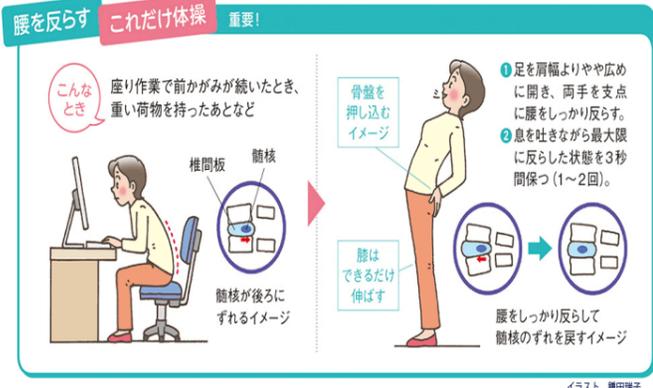


寒くなってきましたね。食欲の秋ということで、デイケアではリンゴとブドウの掲示物を作りました。利用者様が作る方が早く、職員が準備するのが間に合いませんでした。自分たちで作った掲示物を飾ると、「色もっとこうすれば良かった。」とやはり気持ちが変わります。

## リハビリだより

現在の生活では、パソコンやスマホ作業、家事などで猫背・前かがみの姿勢や動作が多くみられます。前かがみの不良姿勢により、椎間板の中央にある髄核という組織が後ろにずれる方向に負荷がかかり、さらにはある衝撃が加わった拍子に髄核を囲む繊維輪が傷つく急性腰痛症や、髄核が繊維輪を通過して後方へ飛び出してしまう椎間板ヘルニアを引き起こしてしまいます。また、猫背が常習化すると、背中の筋肉が常に緊張して血流不足になります。

この体操は介護職や看護師の方々の腰痛予防に大変役立つことが証明されています。この腰痛体操を正しいフォームで行えば、猫背姿勢の改善、ひいては転倒予防にもつながりますので、是非、毎日の生活に取り入れてみてください。



## ～古布の寄付のお願い～

現在ウエスが大変不足しております。ご家庭で不要になった衣類・シーツ・タオル等のご協力をお願いいたします。職員にて裁断し、大切に使用します。

## ～編集後記～

- 須藤 亜紀：寒さに負けず、冬を乗り切りましょう！
- 菅原 洋子：今年も家の薪ストーブに火が入る季節となりました。焼き芋が楽しみです♡
- 千葉奈保子：急に寒くなってきたので、風邪を引かないように気を付けて下さい。
- 佐藤 誠：日が暮れるのも早く夜には冷え込むので体調に気をつけて過ごしましょう。
- 小野 和彦：食欲の秋！読書の秋！スポーツの秋！食べ過ぎに注意し適度に体を動かしましょう。
- 首藤百合香：急に寒くなりましたね。体調管理に気を付け今年を乗り越えましょう。
- 後藤 優輝：寒い日が続いておりますので、体調管理に気を付けましょう。
- ミエ・ミエ・モオ：寒さに気を付けて休みの日は家族と楽しく過ごしましょう。
- 藤田 梨恵：秋と言えば…やっぱり食欲の秋です(笑)しっかり季節の美味しい物を食べて寒い冬に備えましょう！
- 三浦 琴美：浴室の温度差には注意しましょう★
- 後藤 涼佑：寒くなり乾燥する時期なので、風邪やインフルエンザに注意して過ごしましょう。
- 三浦二三穂：これから寒くなるので、体調管理に注意して過ごしましょう。
- 高橋 香：寒さで布団にいる時間が長くなりました…。適度な運動が大事ですね。
- ナン・ミョウ・トゥ：志津川にきて初めての冬に入るので、寒くなるのが楽しみです！



介護老人保健施設ハイム・メアーズ  
住所：本吉郡南三陸町志津川字袖浜255  
TEL：0226-46-2772  
FAX：0226-46-2773  
e-mail：meeres-01@echna.ne.jp

令和3年11月10日発行

## ～スキンケア～

日が短くなり、冬が近づいてきましたね。

こすもす・ゆり

谷でしこ・ぼら

これから乾燥する時期は、皮膚トラブルが多く見られます。特に高齢者は乾燥肌（ドライスキン）になりやすいです。今回は、スキンケアについて紹介していきたいと思ひます。スキンケアとは、皮膚の生理機能を保つケアのことをいひます。3大要素として、洗浄・保湿・保護（防御）が大事です。例えば、寒くなつてきて、熱い湯に入つて長湯したくなりますが、皮膚の保湿成分が流出し乾燥の原因となります。皮膚を清潔にする際、汚れは水やお湯だけでは落ちません。洗浄する時のポイントは、泡立てる、擦らない、残さないが重要です。使用する石鹸も弱酸性の液体石鹸などがおすすめです。どうしても、ごしごし擦ったり、拭き取ってしまうと摩擦などによる刺激が強くなるので、洗い流す、押さえ拭きをしましょう。乾燥しやすい人はナイロンタオルの使用も注意が必要です。入浴後や清拭後は、5分から10分の間で保湿剤を塗布すると効果的といわれています。

保湿剤を両手面積分に使用する場合、ローションタイプなら《1円玉大》・軟膏、クリームなら《人差し指の第1関節までの長さ》を目安に優しく皮膚に塗布し、予防的スキンケアを心掛けましょう。

スキンケアを適切に行うことは、皮膚本来のバリア機能を維持・向上あるいは回復させるための基本となります。簡単にはなりませんが、今回はスキンケアについて紹介させて頂きました。



## 職員紹介

看護師 今井 美幸



昨年7月に入社し、早1年が経ちました。笑顔で毎日乗り越えていきたいです。

介護福祉士 ミエ ミエ モー



ミエミエモーと申します。ミャンマーから参りました。介護士として4月からさくらユニットに勤めています。よろしくお願ひします。

介護職員 須藤 美咲



戦力になれるようがんばります！

介護福祉士 千葉 奈保子



施設の事は初めてで、分からないことが沢山ありますが、これから色々と覚えながら頑張りたいと思ひます。

介護福祉士 ナン ミョウトウ



海を見て疲れを癒して笑顔で仕事ができるように頑張ります。

介護助手 佐藤 誠



一日を笑顔にできる職員を目指します。

介護助手 佐藤 みつえ



仕事、頑張ります。

介護助手 佐藤 美枝



笑顔でがんばってます。

ユニットで『秋のミニ運動会』を開催いたしました。準備運動をしてから紅白に分かれて運動会のスタートです。皆さん真剣な表情で玉入れやペットボトル倒しに挑み、結果は白組の圧勝でしたが勝ち負け関係なく皆で楽しむことができました!!



ばらなでしこでは9月7日にユニットレクリエーションを行ないました。職員があずきバットを作り、利用者様に提供しました。利用者様皆で集まり一緒に食されました。「美味しい。」と話されていました。数名おかわりをされており、とても満足されている様子でした。食された後、談話されておりとても充実されていました。これからも利用者様に楽しめるようなユニットレクを行っていきます。



もも・つばき

8月は「暑い日にぴったりアイスクレープ作り」9月は「日頃の感謝を込めた敬老会」の行事を行ないました。アイスクレープ作りでは、それぞれ好みのトッピングを選んで頂き特製クレープを召し上がって頂きました。敬老の日には、長寿のお祝いと利用者様全員で円になり声を合わせ、懐かしい童謡を歌いました。利用者様より「こうしてみんなと一緒に歌を歌うことが出来て楽しかった。」「長寿のお祝いやお手紙を頂けて嬉しかった」と涙ながらにお話する方もいらっしゃいました。



つつじ・さくら

9月は敬老会を行ないました。多くの利用者様からラーメンや麺類が食べたいと多くの声が聞かれ昼食時に即席めんを提供しました。久しぶりに食べた、美味しい。と好評でした。日用品もプレゼントして大変喜ばれておりました。これからも利用者様が喜んでいただけるようレクリエーションを考えていきたいと思ひます。