



しチ能言 あいして し場問 人る てほえ も出べとは アン
 まエ性葉 る⑥た、⑤た やい④がの③、とい②た来り・、①ケ
 しツがに出 程、自。①自。学に漏意か個首んに仕ず事中友会個ケ
 よク多し 度、分。②分。校対え外？人をどなる上、話・同か情ト
 うしくして 解は漏、しいの多はこししとで固すス士ら報の
 。てあて、りし 覚なえ、い、をて3をてがいり名・パ何いど容
 漏まうしいな、がたらほと、漏、い、の、研なとた、もん、の、か、人、ぼ、又、の、半、集、ま、で、れ、は、所、そ、ど、か、多、場、か、出、は、？、ま、職、の、

よす動こたへ いう前がの。グ個人
 なるに情中。ル人情
 考報で。プ報
 慮漏考え。ホの
 為すえ。ムえい
 しくほ。シにつ
 せつし。ョーい
 。をなかつ。トて
 いるた。スは、
 、か。り再認、ま
 振を。返り識、ず
 の。す、習、性、事、を、持、つ、つ、り、の、言、が、出、来、る、こ
 ころ

介 護 施 設 情 報 漏 え い 対 策 「 続 き 」
 代 表 (藤 の 里 の 場 合)
 石 原 恵 子

足は健康のバロメーター

整体では、からだを「読む」ことがとても大切になります。その中でも、特に足は多くのことを語ってく
 るので、十分に耳を傾けてください。足を読むことにより、具体的には次のようなことがわかります。
 足の裏——足の裏には主に、頭と心臓の状態を表します。人は足の親指、小指、かかとの三点を力点
 にして立ちます。このため足の裏のどこかに力がかかっているかをみれば、骨盤への力のかかり具合
 もわかります。つまり足の裏の力の配分がおかしければ、からだに「ゆがみ」が生じ、病気にもかかりやす
 くなるのです。たとえば親指に余分な力が入っている人は歩行時にあしがあまり上り上がりず転びやすくなり
 ます。

脳卒中になる人は、この傾向が強いのです。逆に親指に力が入らない人は、頭の疲労の表れです。
 足裏の外側に力が入っている人は、骨盤が低下してきています。そのためひざが曲がってきます。なお体
 重が前にかかっている人ほど、瞬発力があります。

足の裏の表皮——足の裏の表皮が硬い人は、集中力に欠け、飽きっぽく、いつもイライラしています。

足首——足首は腰椎と深い関係があります。腰に弾力があれば足首や首もしまっているの、頭が明
 瞭で物覚えも非常に良いのです。逆に足首が太い人は手首も太く、腰が弱いです。特に女性にとって足首
 は重要で、左足首は子宮の急所となっています。このため産後は、足首が締まるようではなくはなりません。

かかと——かかると痛いときは、腰が低下しています。この場合整体では、腰を操作します。

くるぶし——内くるぶしは、耳の急所です。難聴、耳鳴りがある場合、内くるぶしは下がってきます。外く
 るぶしは、頭の急所です。頭が疲れていたり、回転が悪くなると外くるぶしが下がってきます。

ひざ——ひざは腎臓の急所です。膝の痛みはなかなか解消しませんが、それは内臓に原因があるから
 です。

もも——ももは腸の急所で、栄養状態がわかります。

ドックフードが肥料になる！

ドックフードが観葉植物の肥料として使えるって知っていました？
 いつも室内に置いている観葉植物が色あせたり、弱ったように見えたら、ドライタイプのドックフードを鉢植え
 の植えに撒いてみて下さい。4~5日もすると元気になります。土の湿気でふやけて溶け出したドックフード
 の栄養分がそのまま植物の養分になるのです。キャットフードでもOKです。コーヒーかすも肥料になります。

編集後記

やっと暑い夏が終わりましたが、気温の変化によって体調をこわす方も見られますので、体調管理を整えて
 今年も後もう少しです。頑張りましょう！

2ページにあります、鴻室内の秋桜(コスモス)は、通勤途中に見つけ携帯写真で撮影しました。
 毎日同じ道を通っていますが、その日によって田畑が違って見えて「自然っていいな〜って」思います。

広報 岩中

編集発行人	ホームページ	http://2943.jp/07/top/	
北埼玉郡騎西町鴻荳2168-1・2			
有限会社	フクシ		
グループホーム	「藤の里」	TEL	0480-73-2943
ショートステイ	「藤の里」	TEL	0480-73-8294 担当：石原

ある日の会話

2008年10月

朝の挨拶「さわやかですか」から始まる女性の方。麻痺の関係で言葉が限られている「さわやかに太ってしまった」とか「トイレはさわやかではないの」と話す。食事はお気に召すと「さわやかね」と表現する毎日「さわやかね」の声と笑顔に出会いますよう職員一同仕事に心をこめてファイト!



接し方の原則

入浴のお世話

入浴前:

入浴前にお年寄りの用便は済ませておきましょう。湯加減を見て、浴室を温めておきましょう。本人の気に入った曲を流すのもよい。

転倒防止

足元が滑らないようにゴムマットを敷いておきましょう。シャワーチェアを使用する時、動きに注意して転ばないようにする。

衣服

着替えは事前に用意して着替えの服の順番に重ねておきましょう。気に入った洋服を用意する。脱いだものは入浴中に片付けましょう。このとき下着が汚れていないかチェックしましょう。

体を洗う

一緒に入って、自分で洗えない部分を洗ってあげたり、体に異常がないかどうかチェックしましょう。

洗髪

洗髪も忘れずに行いましょう。洗髪を嫌がる人はシャンプーハットなども試してみる(シャワーを嫌がる人もいます)



入浴を嫌がる

入浴をいやがる時は、「お風呂から出たらビールを飲もう」などというように入浴するといいいことがあるという約束をしたり、また「温泉に行こう」と誘ったり、あるいは誰かと一緒に入ったりしましょう。誘っても拒否するときは、少し時間を置いて声をかけてみる。脱いだ洋服がなくなるといってるときは、脱いだ洋服をかごなどに入れて風呂場にもって行く。貴重品なども注意しましょう(時計・ネックレス・財布など)



お風呂から出たがらない

いったんお風呂に入るとなかなか浴槽から出たがらないこともあります。出来れば、家族のだれかが一緒にお風呂に入り、浴槽から出るように声をかけましょう。例えば、「おじいちゃん、お風呂から出たらご飯ですよ」や「いつも見ているテレビが始まりますよ」、「そろそろお風呂のお湯を抜きますよ」など

編集担当者より一言

10月に入り今年も残すところ約2ヶ月となりました。これから年末にかけてどんどん気温が下がってきます。それに伴いインフルエンザも出てくると思います職員はもちろん利用者の方も予防接種を行いインフルエンザにかからないようにしていきたいと思ひます。体調には気をつけてお過ごしください。

担当 小白/成田

夕涼み (8月29日)



夕涼み会の中には、たくさんの行事が企画されていました。フラダンス(家族会)、花火、庭でのピンゴ大会、お茶会など行いました。

天候の具合により、夕方前に行った為、目立たない花火になってしまいました。皆様、久しぶりの花火だったのか、夢中になる方や、笑顔の方もいました。

秋桜 (コスモス見学 9月29・30日)



天候が悪かったため、利用者の皆様と一緒に摘み取りは出来ませんでしたけど、笑顔で過ごすことが出来ました。上部は、加須市未来館そばのコスモス畑です。下部の3枚の写真は、鴻巣内の畑の脇に咲いていました。



『こんにちは』

私は騎西町の隣の川里町から来ました、K. I 78歳です。
昔は商売をしていました。小学校の運動会やお祭りなど色々な行事があると、リヤカーに荷物を乗せて押して歩いて行きリヤカーの上に大きな鉄板を敷き焼きそばを作っていました。たいへん美味しく評判が良かったです。
料理を作るのが好きで、よく家では手打ちうどん・そばや天婦羅・金平牛蒡や煮物などを色々作って家族に振舞いました。
仕事は溶接関係を長く働き、その後は、近くの公園の掃除をしたりしていました。
妻を病気で亡くしてしまい、淋しく、大・大・大好きな酒の量も増えてしまい、だんだんと体が思うように動かなくなり入退院を繰り返していました。一人では、生活が無理なので、ヘルパーさんやデイサービス、ショートステイや施設などにも行って生活をしてみましたが、なかなか自分の思うようにならず、大変でした。そんな中家に近い『ショートステイ藤の里』を利用しながら、だんだんと雰囲気も慣れてきました。
皆さんと色々な会話が出来て職員の方も色々声を掛けてくれたり、話を聞いてくれたりしているうちに、だんだんと藤の里の生活に慣れて笑ったりして毎日が楽しく過ごさせて頂いております。
これからも皆さんと職員の方達に助けをもらいながら毎日を楽しく過ごし仲良く末永く宜しくお願いします。

職員コメント:入居され2ヶ月が過ぎました。最近では、とても穏やかになり、まわりの利用者様を笑顔にしています。これからもお元気で毎日を楽しみましょう。

『母について』

母のこれまでの生活をたどって見ますと、父と結婚して60年その間に一男三女の子育てと農家の仕事にと頑張っておりましたが、長男と悲しい別れと最愛の父との別れを乗り越えて気丈な性格も脆くも崩れてしまったと私自身もそのように考えるようにしています。何事にも前向きに進み、父が病に倒れた時にも悲しみを家族に見せる事無く、黙々と農家の仕事・家族の世話と、祖母の介護(25年間)と父の介護が重なり大変な日々を過ごしていました。その中でも、大正琴を習ったりグランドゴルフに、又、手先の器用な人なので編み物を始め縫い物などの趣味としていましたが、8年前に父と悲しい別れをしてからは、気弱になり、私たちに頼りきりになりました。これからは、静かに、そして父や兄の分も生きてくれる事、それだけが娘である私の願いである。

職員コメント:折り紙や、絵などが好きで、題材と紙と色鉛筆をテーブルに置いておきますと絵を描き始めます。入居者様の中でも、美術感があると思いますので、これからもどんどん色々な事にチャレンジして欲しいと思います。



グループ/ショートステイ流行 大相撲トトカルチョ方式

秋場所初日から職員を入れて19名(グループホーム/ショートステイ)でその日の取り組み(最後の取り組み五番勝負)を予想して頂きその結果を棒グラフに付けて行きました。最初の頃は、何をやるのか、キョトンとしていましたが、毎日『誰が勝つか〜』などと言いながら、楽しみました。表彰も行ない少しばかりでしたがプレゼントを渡しました所、喜んで頂けました。来場所はもう少し、参加人数を増やしたいと思っています。



今現在 S62年12月頃



今現在 H4年2月頃

ナースの窓

糖尿病について

糖尿病とは・・・

肥満などでインスリンの分泌が減少することで起きる代謝異常である。

症状

のどが渇く 尿の回数が増える 倦怠感がある 甘いものが食べたくなる 傷が治りにくくなる 視力が低下する 体重の減少など

糖尿病はさまざまな合併症を引き起こします。

神経障害 網膜症 静脈硬化性血管障害(心筋梗塞・脳梗塞など) 高血圧 低血糖 腎機能障害 肺結核 自律神経障害(発汗障害:下痢・便秘・胃の不調など)糖尿病をそのままにしておくと 白内障や肝臓の機能が低下し人工透析や肺の移植が必要になってしまうことも多くあります。

低血糖で意識を失うこともあるので意識がなくなったりしたらすぐに病院へ!



高齢者の糖尿病は近年非常に増加しています。65歳以上の高齢者の40%が糖尿病であるという統計があります。日本では約740万人くらいいると推定されています。



高齢者の糖尿の診断基準や基本的な治療と指標は若い人と全く変わらずより良いコントロールの維持が大切です



療法は、食事療法・運動療法の2種類があります。

食事療法についてはうまくいかない背景が多くあり患者の独力ではなかなか難しいものです。運動療法はメディカルチェックを受けて体力にあった範囲で行うのが大切です。



糖尿病と診断されたら糖尿病専門の医師に相談されることがこのまじいと思います。

職員紹介・・・厨房スタッフ

利用者様に喜んで頂ける心のこもった食事が提供できるよう精一杯努力していきたく思いますのでよろしくお願いします。

栄養士 若旅 里恵



ショートステイ藤の里に勤めて約3ヶ月になります。厨房の仕事は初めてでなれないことばかりですが利用者様の口に合う料理を日々勉強してこれからもがんばって行きたいと思っています。よろしくお願いします。

山内 文子



ショートステイ藤の里に勤めはじめて3ヶ月が過ぎました。はじめのうちは何をしたいのかわからない時もありました。でも今はこの仕事をして本当に良かったと思います。これからもこの仕事を通して色々な人と接することが出来たらいいなと思います。よろしくお願いします。

糸永 信子



7月~10月 ショートステイ 行事・レクリエーション



夏ということでみんなで海の中をイメージして作りました。夏に咲くひまわり外も暑いので毎日少しずつ色紙をちぎったり花びらをはさみで切ったりしてつくりました。思った以上に大きくなってしまったため利用者の方はびっくりしています



10月3日 加須未来館 コスモス見学

当日は天候も良かったので沢山のコスモスがきれいに咲きそろっていました。たまには外でお花も見るといいねとKさんがうれしそうにっていました。



今後の行事予定

9月30日 習字

- 10月13日 小運動会
- 14日 習字教室
- 16日 お話ボランティア来所
- 21日 絵手紙教室



10月に入り"つき"という字を書きました。習字教室に参加している為書くたびに字がうまくなっていくのがわかります。

俳句コーナー

今回のお題は『秋』です

小さき秋

小さな橋を
渡りけり

大阿蘇の
山を揺らして
すすき原

露けしや
小筆の先の
墨の玉



作・ 錦江湾

がんばらない介護

ある本を読んでもおりましたら「がんばらない介護5原則」が書いてありましたのでご紹介させていただきます。在宅介護は大変な苦労があると思います。参考になさっていただければと思います。

- 1 一人で介護を背負い込まない。
・「家族の会」などで、ほかの介護者・被介護者たちと悩みを話し合う。
- 2 積極的にサービスを利用する。
・早目にプロに相談を。公共サービスを利用する。
・介護者はストレスを防ぐために自分の時間を作る。
- 3 現状を認識受容する。
・被介護者は障害とともに生きていくという現実を受け入れる。介護をしないといけないという現実を受け入れる。
・元に戻そうとするのではなく、障害とともに本人が生活しやすい方法を見つける。
- 4 介護される側の気持ちを理解し、尊重する。
・被介護者に介護者のやり方を一方的に押し付けない。
・被介護者の何かをしようにする気持ち（自立）を大切にすること。
・被介護者本人が幸せなように持つていくと介護者の負担が減る。
- 5 出来るだけ楽な介護のやり方を考える。
・被介護者に出来ることは自分でしてもらう。
・介護者の体への負担の少ない方法を考える。
・介護用品や福祉用具を上手に使いこなす。



「いつまでも健康で長生きするために」
NPOふじのさと 城島 敏晴

今回は、健康で過ごせるアドバイスを書いてみたい。人生の長さは、健康で過ごすこと。健康で過ごすためには、毎日の生活から、栄養、運動、休息、ストレスの管理、生活習慣の改善、社会参加、趣味、人間関係の構築、など、様々な要素が関係しています。健康で長生きするためには、毎日の生活から、栄養、運動、休息、ストレスの管理、生活習慣の改善、社会参加、趣味、人間関係の構築、など、様々な要素が関係しています。