

香東園

地域とふれあう——福祉の輪

2014 冬 だより



特養入居者様の作品

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
昨年はアベノミクスや東京オリンピックの決定など、明るい話題が報じられて、長らく続いた停滞感を一挙に払拭した感がありました。今年一年が日本にとっても、又私たちにとって、明るい躍動の年となることを願ってやみません。
香東園は地元の皆様への信頼に応えるべく、日々の努力、研鑽を重ねて参ります。皆様のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



特別養護老人ホーム
香東園
盲養護老人ホーム
香東園
軽費老人ホームB型
華山

〒769-2322 香川県さぬき市寒川町石田西680番地1 ☎0879(43)2557 FAX 0879(43)6321

研修テーマ ◎スキントラブルへの対応について ◎感染症対策について



12月度、さぬき市民病院より皮膚・排泄ケア認定看護師古本様に講師をしていただき、「スキントラブルへの対応」についてをテーマに職員研修を開催しました。なぜスキンケアが大事であるか、皮膚を乾燥状態にさせないためにどのようなケアを行えば良いかというスキンケアの基本から教えていただき、高齢者の皮膚に起こりやすいトラブルと対策について学びを深める大変良い機会となりました。



また、香東園嘱託医 多胡護医師による「感染症について」の勉強会も開催し、感染症に対する基礎知識と予防についてを学びました。乾燥と感染症の流行が気になる季節になってまいりましたが、職員一同の知識・意識を高めることでご利用者様のケア向上に活かし、皆様の健康維持に努めてまいります。

老人介護支援センター

家族介護者交流事業 平成25年11月26日(火) 賀露港・鳥取県砂の美術館・元師酒造



今回は残念ながら悪天候でしたが、日頃の介護を忘れて、介護者同士の情報交換や親睦を深めていただき、心身のリフレッシュができたと思います。

感想

「気分転換ができて楽しい1日でした」「美味しいものを食べ、きれいなものを見て満足しました」「なかなか行く機会がない所なので行けて良かったです」等

どうぞお気軽にご相談下さい。 TEL:0879-43-6227 香東園 老人介護支援センター (担当:清原、岡部、小山、松中)



香東園やましな OPEN

香東園やましなは、介護老人保健施設、通所リハビリテーション、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護、短期入所生活介護、特別養護ホームの6つの介護保険サービスより構成されております。当法人の基本理念であります地域に密着した施設として関わって参ります。「地域のお茶の間から社会のお茶の間へ」をコンセプトとして老人福祉を原点に地域にわたって「お茶の間」を目指します。われわれ香東園は「笑顔」を大切に、「その人」を大切に、「地域」を大切にしたおもてなし介護を実践して参ります。



【相談・苦情受付】

遠慮なくご相談ください。
H25.11月からH26.11月間で
要望・苦情を受け付けました。
要望・苦情受付相談件数…0件

※毎月ショッピングやホーム喫茶など、様々な行事を行っていますのでボランティアに参加いただける方はご連絡ください。

当施設の見学

問い合わせに関してはいつでもお受けしています。介護に関する総合的な相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

プライバシーを尊重し、守秘義務を守ります。

ほっとリハビリ

日常生活の中でくり返し行われる「排泄行為」これをより楽に行うことは、快適な暮らしのための重要なポイントとなります。

【排便に必要なのは前傾姿勢】

排便姿勢を考えると、どなたも「身体を前屈し重心を前方に掛ける体制」になることがわかります。無意識のうちに行っているこの姿勢は、実は合理的で排便しやすい効果があります。

いきみやすくなる

前屈すると重心が下肢にかかり、腹圧がかかりやすく、いきみやすくなります。

肛門の周囲が突出する

前屈すると、臀部の筋肉や皮膚が引っ張られ、肛門の周囲が突出し、便が出やすくなる。



香東園では、全共同トイレに、前屈姿勢がとりやすい可動式の手すりを設置しています。この手すりを使用することで、

- 前屈姿勢がうまくとれない
- 長時間座ってられない
- 補助がないと座る姿勢がくずれてしまう利用者様が、「安全に安心して・ゆっくりと楽に排泄」できるようになりました。

排泄は、健康のバロメータであると同時に、とてもプライベートでデリケートな行為でもあります。今年も、利用者が、「すっきりと気持ちよく排泄できる」よう努めてまいります。

まんぷくだより

寒い冬の季節には身体の芯から温めて風邪や感染症に負けない強い体質づくりが必要です。よって今回は、身体を温める食材の性質や食べ方を紹介します。

野菜で身体を温める！

一般に、野菜は身体を冷やすと思われがちですが、これは1年を通して、身体を冷やす夏野菜や南方産の果物などを、身体を冷やす「生で食べる」習慣が広まっているからです。しかし本来野菜に含まれる**ビタミンC**や**ビタミンE**は冷え症に効果があると言われております。

ビタミンE

血行をよくする働きと、体内のホルモン分泌を調節する働きがある。

ビタミンC

血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進する。毛細血管の機能を保持する働きがある。

身体を温める野菜としてよく知られているのが、**ごぼう**や**大根**、**人参**などの冬野菜があげられますが、これらの根菜類の他にも、**ねぎ**や**生姜**、**唐辛子**なども身体を温める野菜です。

ねぎ

辛味成分であるアリシンには血行を良くし身体を温める作用がある。葉の部分には、カロチンやビタミンCが含まれ、風邪予防にも効果あり。

生姜

辛味成分であるジンゲロンやショウガオールには発汗を促す作用がある。冷え性だけでなく、風邪の初期症状の緩和に効果あり。

唐辛子

辛味成分であるカプサイシンに身体を温める効果や毛細血管の血液循環良くする働きがある。また、唐辛子は皮下脂肪の代謝を促進させる為、肥満防止にも効果あり。

身体を温める食事のポイント！

生のままの野菜はその性質に関係なく身体を冷やすので、冬場には煮物や炒め物やスープにしたリ、火を通して温野菜にして食べる事をお勧めします。また野菜以外にも……梅干やレモンに多く含まれる**クエン酸**はエネルギー代謝を高める働きがあり、肉や魚、大豆製品などの**良質なたんぱく質**は、自律神経と体温調節の働きを正常にする為、これらの食材も積極的に取り入れる事をお勧めします。

