

おめでとう

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第151号 2014年1月15日発行

新春号



新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

皆様には希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

本年も皆様とともに歩む岡本荘、地域から必要とされる岡本荘であり続けたいと思っております。

職員一同「期待に応える岡本荘」を合言葉に鋭意努力して参りますので、尚一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

新しい年が皆様にとりまして、幸多き一年となりますことをご祈念申し上げます、年頭の挨拶と致します。

岡本荘 園長 石川 憲



川岡婦人会
お茶会



和光保育園
&



川岡幼稚園 X'mas
交流会



年末恒例!

もちつき



1月行事予定

- 1日(水) 元旦
- 8日(水) 初詣・田村神社 10:00~
- 14日(火) コーヒーショップ 13:30~
- 16,23,30日(木) 音楽クラブ 10:00~
- 21日(火) 来訪・げんき会 13:30~
- 22日(水) 移動喫茶 14:00~
- 25日(土) つばきの会「姿勢と健康」 13:30~

ボランティアありがとう

- 川岡地区社会福祉協議会
- 馬場美苗 貝原直子
- 鎌田幸子 多積尚子
- 川岡婦人会 香東中学校
- 高松キリスト協会
- 川岡幼稚園
- 和光保育園 (敬称略)



今年は、ご利用者様とご家族様もご一緒に、クリスマス&忘年会を楽しみました！1Fは打ち込みうどんにケーキ作り、2Fは鍋パーティーと、介護士さんが皆さんに楽しんでいただけるように企画しました。家庭的なあたたかい雰囲気の中で、ご利用者様も穏やかな表情をされており、やはりご家族の存在は偉大だなあと改めて感じました。またこのような機会を度々設けていけたらと思います。



1F・2Fクリスマス&忘年会



栄養だより

最近テレビをみて気づくのは、下剤のCMの多いこと。これを飲めば大丈夫よ、みたいなもの。そのCMを見るたびにああ便秘で悩んでいる人が多いんだなと思います。その他にもダイエットなどの目的で、一時腸内洗浄なんかはやりました。でもちょっと待って、「腸内洗浄」は、あまり安易に考えてはいけません。外からの強い刺激で排便することに慣れてしまうと、腸の働きが鈍くなり排便が起こりにくくなってしまいます。また、それとは逆に、腸の粘膜が過敏になり、1日に何度も便意が起きてトイレに駆け込まなくてはならなくなったケースや、ノズルで腸の粘膜を傷つけて感染症を起こしたり、腸に穴があくといったケースもあります。ですがひどい便秘は憂鬱なもの。便秘になると、腸内で発生するメタンガスなどの有害物質が腸壁から吸収され、それが全身に運ばれ、吹き出もの、肌荒れ、頭痛や肩こりといったさまざまなトラブルの原因になるのです。便秘解消するためには、食生活から改善する工夫をしましょう。便秘解消に効果的な食品のNo.1は、食物繊維です。日頃の食事で、意識して摂るようにしましょう。食物繊維を多く含む食品は、玄米、全粒粉パン、とうもろこし、そば、いも類、ほうれん草などの青菜、にんじん、ごぼうなど根菜類、大豆、煮豆、納豆など豆とその加工食品、わかめ、のりなど海藻類です。忙しくて調理している時間がない、という人には、牛乳をかけて食べるシリアル類がおすすり。また、1日3食、規則正しく食べることも心がけておきましょう。

快適、安全な入浴で身も心も温まりましょう

入浴は寒さの厳しい季節には冷えた体を温めるのには一番の方法です。しかし、入浴事故も多く起こっています。快適で安全な入浴についてお話ししましょう。

入浴に潜む危険

冬は暖房を使うため、部屋によってはかなり温度が違ふことがあります。

部屋と浴室の温度差、冷えた身体が熱いお湯に浸かることで生じる身体の温度差。それによって、血圧変動が起こります。熱いお湯に浸かると、血圧だけでなく、血液粘度の上昇が起こります。38～40℃の湯に比べて 42℃の湯では高齢者では血圧が約 30mmHg 上昇するというデータがあります。

安全な入浴

- ① 温かくした脱衣所、浴室
- ② お湯に浸かる前にはシャワーなどでお湯に身体を慣らす
- ③ 浴槽にはゆっくり出入り（転倒しないように）
- ④ 40℃を超えないぬるめのお湯
- ⑤ 肩まで浸からずに半身浴
- ⑥ 入浴時間は 15 分以内で
- ⑦ 水分補給（汗をかくことによって、血液中の水分が減り、血液が粘る）



手浴・足浴

手や足の末梢血管を温めると、温まった血液が 1 分間ほどで全身を巡ると言われています。手浴・足浴で手軽に全身を温めましょう。

- ① 身体が冷えたと感じた時
- ② かぜの引き始めなどで入浴を控えたい時
- ③ 入浴する時間がない時



正しい入浴方法で、温まろう・・・全身の疲労回復を・・・

今年もみんなの

笑顔の一年に！

