



園長 内藤優子

今年の暑さを「特別」と感じたのは私だけでしょうか。

「暑いですね。」の挨拶から一日が始まりました。過日、嘱託医の先生のところへ伺った際、救急車が停まっており「熱中症の患者さん」との事でした。園では、こまめな水分補給の甲斐あって、熱中症になられた方はいませんでした。来年も気をつけてまいりたいと思います。

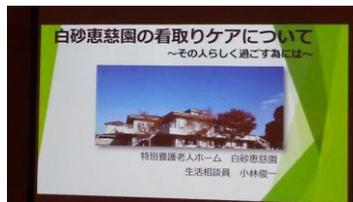
7月25日。とても暑かったこの日、「看取り」を広く一般住民に啓蒙していくことを目的に、伝承館において講演会が開催されました。主催は秩父地域専門職連携推進会議で『今から考えよう！あなたはどこで最期を迎えたいですか？～その選択を私達専門職が支えます～』と題し、医師やそれぞれの専門職が「看取り」について講演しました。特別養護老人ホーム部門では、白砂恵慈園の小林相談員が、私たちが目指している“最期のときまで幸せに生きる”を支援する”を発表し、ご来場の皆様に伝わったのではないかと感じております。

園では、ご利用者様が日々の生活を楽しんでいただけるように、夏の企画も実行されました。居酒屋『爺&婆』では一番人気のサヤエンドウのスナックをおつまみにお酒を嗜み、夕食後は花火大会などを開催しました。

また、ご利用者様ご自身でも、カラオケで歌声を披露したり、夏の季語の前に俳句を作ったり、不在者投票でしっかりと1票を投じる方もおられます。

ご自分の人生を楽しみながら生きておられる様子を近くで拝見するにつけ、教えられることばかりです。

たくさん食べて、話して、笑って、これからもご自身らしさを大切に、ゆったりとした時間を、お過ごしいただきたいと思います。



介護力より



今回は、高齢者の体の動きを低下させる原因を見てみましょう。

- ① 脱水(水分不足)：水は命の源です。この大切な水分が不足すると「脱水症」となり体の力が抜けて動きが鈍くなります。
- ② 栄養不足：1日に必要な食事量が摂れなかったり、食べても消化吸収がうまくいかなかったりすると「低栄養」となり「体力が低く」なります。
- ③ 運動不足や寝たきり：体の働きを鈍くして、認知能力そのものを失わせてしまいます。
- ④ 病気や怪我：これらも③と同じく、体の動きを失わせるものです。

上記の4つを予防し回避することが、認知症を改善するケアの有力な手段となります。

介護職 齋藤裕美

しらすずな

平成 27 年
9 月 吉 日
第 73 号



〒369-1304

特別養護老人ホーム

白砂恵慈園

秩父市吉田久長一八六一
電話 七七一〇〇九九



栄養課より～食中毒には気をつけよう！～

9月～10月は、まだまだ食中毒の発生が多い時期です。主にあげられるのは腸炎ビブリオとサルモネラによるものです。

腸炎ビブリオは、海水中に潜み海産物に付着している可能性があります。発症すると腹痛や下痢、発熱などを引き起こします。対策は、魚介類などは水道水でよく洗うことが良いとされています。

サルモネラは、原因食品として「鶏卵」がよく知られていますが、鶏卵以外にも食肉での感染や、ペットからの接触感染によって発症することもあります。汚染された食品を摂取すると、下痢や腹痛、血便などの症状を起こすことがあります。食中毒予防の対策は、サルモネラは熱に弱いので、中心部までしっかり加熱をすることです。

手洗い、うがいをこまめに行い、食中毒だけでなく、さまざまな感染症にご注意ください。

体のバリアー機能を高めるために、バランスの良い食事と、たっぷりの水分補給もお忘れなく！

白砂恵慈園セントラルキッチン完成！

28年前の開園当時からずっとがんばってくれた、たくさん思い出のある厨房に別れを告げ、昨年末から建設していたセントラルキッチンに、7月に引っ越しをし、運用を開始しました。

皆様に、より安全に、より安心してお召し上がりいただけますよう、衛生面に最大限配慮した建物となっております。もちろん、食べておいしく、見た目にも楽しめる食事を提供できるよう、設備も最新のものを導入しました。

目新しい機械では、食品を真空にできる調理機があります。やわらかくても型くずれせず、味がよく染み込む料理を作ることが出来ます。嘔むことに自信のない方でもおいしく召し上がっていただけます。

これからは新しいキッチンで、ご利用者様の思い出に残る食事、ご利用者様の健康を担う食事作りを目指して、頑張っまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

栄養課 栄養士 千島 智



看護課より

秋バテ対策！

夏バテにならなかった人ほど、「秋バテ」に注意！
体がだるい・食欲不振・頭痛や肩こりなどが症状です。

「秋バテ」を防ぐ3つのコツ

(1) 体を温めるスープ

夏にクーラーや冷たいもので冷やしすぎた胃腸を、温めることが肝心。弱った胃腸に、スープ系の食事を多く取り入れてみましょう。根菜類をやわらかく煮込んだスープ、疲労を回復させるビタミンB1たっぷりの豚汁を作って、疲れた体を労わるといいでしょう。

(2) 衣服や入浴で体そのものを温める

日中は暑くても、明け方と夜の気温はガクンと下がります。着脱しやすいカーディガンの準備や、就寝時には薄手の腹巻きを着用するなど、体を冷やさないようにすることが必要です。また、湯船に浸かり、体をじっくり温める時間をつくるのもいいですね。

(3) しっかり休む

季節の変わり目、台風や長雨による気圧の変動が体調不良を起こします。そもそも初秋は、体の調整期。横になる時間を増やすことが必要です。頑張り過ぎず、ゆったりと過ごしましょう。日頃ストレスを抱えている方は、負担を倍増させないように、無理のない生活を心がけてください。

看護課 森田邦子

新しい職員が増えました！



入職して早3ヶ月が経ちました。ご利用者様には親切に接して頂き、ありがとうございます。

介護経験はありますが、まだまだ未熟者ですので、ご指導を頂きながらステップアップをしていきたいと思っております。

ご利用者様といつも笑顔で楽しく過ごしていければ幸福です。

介護課 黒澤由美子

まだ不慣れな点がありますが、ご利用の皆様に、美味しい食事を提供できるよう心掛けてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

栄養課 古峰絵美里



♪ 恵慈園の様子 ♪



全国で有名な、歯科医師の黒岩恭子先生を、神奈川県茅ヶ崎市からお招きし、口腔ケアの技術を学びました。

「みんな熱心に取り組んでいて、全国で見ても大変良くできていますね」とお褒めの言葉を頂戴しました。

第3回 「爺&婆」



園内に居酒屋を開店しました。
久しぶりのビールにほろ酔い～♪



今年も花火が出来ました。
それぞれの担当者と素敵な夏の思い出ができました。



上吉田小川地区のお祭り「百八灯」で使用する「玉」をみんなで500個作り、届けに行きました。



七夕飾りに願いをこめて…
『長生きできますように』



編集後記

過ぎてみればあっという間に夏が終わったように感じます。施設では水分をこまめにとり、熱中症や脱水になる方は少なかったように感じます。様々なイベントで沢山の写真を残す事が出来ました。季節の変わり目となり、皆様の体調管理に気をつけながら、笑顔あふれるケアを提供できるよう努力してまいります。