

ご挨拶

新年度が始まりました。節目節目で、自分たちの今の状況を分析し、次に(将来に)つなげる癖をつけたいものです。逆に言えば、将来を考えて、今を分析するということでしょうか。

さて、65歳以上で要介護や要支援の認定を受けている人が多くいらっしゃいますが、その主な原因には、脳血管疾患(脳卒中)、認知症、高齢による衰弱、関節疾患、および骨折・転倒などがあります。

そのなかでも、寝たきりにつながりやすい脳血管疾患や廃用症候群、骨折などについては、予防することが可能になってきました。

疾病の発症や予後には、さまざまな要因が影響していますが、それらの要因は、加齢などを含めた「遺伝要因」、有害物質やストレスなどの「外部環境要因」、食習慣や運動習慣といった「生活習慣要因」の3つに分けることができます。この中の、「生活習慣」に目をあててみると、超高齢でも元気に過ごしている人たちには、実は共通点のあることが、いろいろな調査でわかっています。栄養状態が良

い、足が丈夫である、活発に社会参加をしている、などです。年をとっても、いつからでも、実行しやすい「ブスローの7つの生活習慣」という提案があります。たった7つの生活習慣を守ることによって、病気の予防、健康の保持増進になるの・・・?と、疑問に思われるかもしれませんが、それなりに根拠があり、病気の予防、長生きにまで影響しているということがわかっています。それは、次の7つです。

1. 適正な睡眠時間をとる(7~8時間)。
2. 喫煙をしない。
3. 適正体重を維持する。
4. 過度の飲酒をしない。
5. 定期的な運動を行う。
6. 朝食を毎日食べる。
7. 間食をしない。

ちょっとした、身の回りの習慣を見つめなおすといったことも、将来の自分の健康につながる大切なことです。

施設長 島田 耕文

4月の行事予定

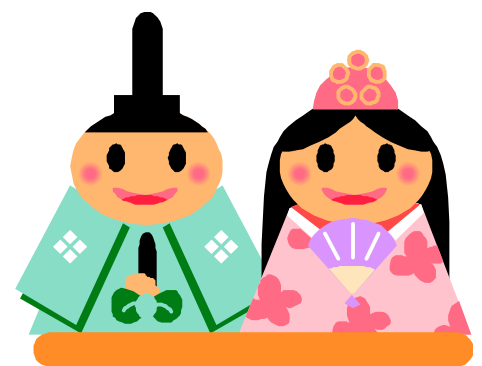
4月18日(水) 法話・花祭り

4月第2週・第3週 お花見ドライブ(入所・通所)

3月の行事から

3月1日にひなまつり会が行われました。この日はわしのご保育園の園児たちの訪問があり、皆さんとても楽しそうにされていました。皆さんにひなまつりの思い出はなにかありますか?と職員が聞くと、『そんな余裕のある時代ではなかった』とおっしゃられ、しみじみと話される場面がありました。

わしの子保育園の園児たちが来ると、ご利用者様の皆様は笑顔で迎えられたり、嬉しさからか涙ぐむ方もいらっしゃいました。ご利用者様たちはこの様な子供たちとの交流を楽しみにされているので、今後も子供たちとの交流を積極的に作っていきたいと思います。



生け花に挑戦！！

入所のご利用者 5 名が生花にチャレンジ。ボランティアで来ていただいた先生が補佐役の職員にも丁寧に説明してくださり、なんとか作品が仕上がりました。素人目には素敵な作品に見えましたが、先生によると「まだまだ」とのご宣託(笑)。

先生のお名前は、竹生先生。高校一年の時より、文房流の生花を始め、以来 40 年お花に携わってきたとの事。

また次回、4 月に第二回を予定しております。今度はどんな素敵な作品を教えていただけるのでしょうか。



入所クラブ活動

折り紙を三角に折り、夏に向けてひまわりを製作しています。織り方を覚えるのに少し時間がかかりますが、一端覚えると皆さんクラブ活動がない日でもベットサイドで暇を見つけてはコツコツとひまわりを折っているようでした。「指先のリハビリにもなるからがんばらなの～」と皆さんおっしゃられ積極的に行われていました。



リハビリの鷺巣苑です

昔から、勝山地区は『機織り』が盛んで、利用者様の中にも若い頃に手仕事として行っていた方が多くいらっしゃいます。その為、鷺巣苑の作業療法士(OT)が『枠織り』を作業活動として導入しました。『機織り』に比べて比較的簡易で、ご高齢の方や手に麻痺のある方、認知機能面の低下されている方でも適応可能です。このように、昔日常的に行っていた作業を行う事で、認知機能面の進行予防として大いに期待できます。



他にも鷺巣苑オリジナルの体操 DVD を作成。レクリエーション時や余暇活動に活用し、運動リハビリを盛り上げていく事としました。今後も種類を増やしていければと思っています。

ご利用料金の改定について

4 月から介護報酬の改定が行われ、皆様のご利用料が変更になります。先日新しい料金表を各ご利用者様にお届けしていますが、今後ご確認の為の書類をお届けいたします。ご確認いただき、担当までご返送または面会時に事務所ご持参いただければ幸いです。分かりにくい点などございましたら何なりと担当までお問い合わせください。

編集後記

4 月になりましたが、まだ寒暖の差を感じる日が続きます。ご家族の皆様も体調管理には気をつけていただきたいものです。

そして 4 月からまた新たに職員が加わりました。来月には皆様にこの紙面にてご紹介したいと思っております。

平成 24 年 4 月発行

・介護老人保健施設鷺巣苑 ・鷺巣苑デイサービスセンター・鷺巣苑居宅介護支援事業所

〒911-0056 勝山市北郷町坂東島 8-2 ☎0779-89-3390 E-Mail: wasisuen@kore.mitene.or.jp

*鷺巣苑ニュースに関して編集責任者宛ご感想・ご意見をお聞かせ下さい