



鹿鳴草

2014
August
第02号
Sikanakikusa

Contents

1. ●今月の挿絵
●cover episode
「海水浴」
2. ●敬老祝賀会
●萩の台ちどりの
取組み紹介
3. ●オンブズマン制度
導入のお知らせ
4. ●フロア・DS紹介
1階 朱鳥・慶雲
2階 大宝・宝亀
5. 3階 天応・天平
デイサービス
6. ●私のお気に入り！
を紹介！
7. ●医務室から
「室内でも熱中症に
注意しましょう」
●管理栄養士から
「夏バテ解消食事術」
8. ●宮本先生の
健康にまつわる
四方山話 第2回
●編集後記

cover episode

夏といえば、まぶしい太陽と「海水浴」ですね。楽しい事ばかりが思い浮かびますがあまり歴史は知りません。果たしていつ頃から海水浴が始まったのでしょうか。通説では、幕末の頃に西洋医学を学んだ医師達によって広められたのが最初であると言われています。しかし、この海水浴というのは遊泳を楽しむのではなく、支柱を立ててそれにつかまり、海水に身体を浸すことで病気を治療しようとする医療行為でした。

起源としては富岡海水浴場が歴史上一番古いようですが、大磯方面へ鉄道開通を契機に便の悪い富岡の人口が相対的に低くなっていったそうです。替わって大磯海水浴場が注目を集めるようになり、「海水浴場発祥の地」として人々に認識されるようになりました。この時期になるとニュースで海の事故を良く耳にしますが、近年は海水浴場でのマナー問題についても多く取り上げられています。日頃のストレスを発散するには効果的ですが、自然を大切にきちんとマナーを守って皆が楽しく過ごせる海水浴にしたいですね！

平成26年度 萩の台ちどり

「敬老祝賀会」のお知らせ

今年度の萩の台ちどりご入居者様の「敬老祝賀会」開催日時が決まりました。昨年度は、ご家族様にご参加頂ける行事がなかなか開催出来なかった事と、開設して初めての敬老祝賀会という事もあり、大変多くのご家族様にご参加頂き、誠に有難うございました。また、限られたスペースでの開催という事もあり、ご家族様には何かとご協力頂きました事、重ねてお礼申し上げます。



さて、今年の敬老祝賀会ですが、9月21日(日)午後2時から昨年同様デイサービスフロアにて開催いたします。今年、満〇〇歳で対象のご入居者様をお祝いさせて頂きます。祝賀会のご案内・ご参加の確認につきましては後日「ご案内・出席の確認」を郵送でお送り致しますので返信の程、宜しくお願い致します。尚、敬老祝賀会終了後に家族会を開催致しますので合わせてご参加下さいますよう宜しくお願い申し上げます。

萩の台ちどりの取組み紹介

省エネへの取り組み 『感謝状授与!』

先日、(株)関西電力奈良支社からの推薦を受け、萩の台ちどりに『平成26年度「蓄熱月間」感謝状』が授与されました。これは平成25年4月の新規開設にあたり、環境に配慮し省エネを実現する「エコ・アイス」と「業務用ヒートポンプ給湯器」を導入し、環境保全と電力使用削減に多大な貢献をしたことが評価されたものです。今後も省エネを意識した「エコ」な取り組みを続けて参ります。



新たな風を ～オンブズマン制度の導入～

この度、萩の台ちどりでは平成26年9月よりオンブズマン制度を導入させていただくこととなりました。

特定非営利法人「介護保険市民オンブズマン機構大阪」のオンブズマン2名が月に2回、萩の台ちどりを訪問し、入居者様のご要望を第三者の立場で聴き取って施設に伝えたり、職員では見落としとしてしまいがちな事柄について改善・実現のための提案を行ってまいります。

より良質なサービスを提供していく為にも、第三者の視点は必要不可欠と考えます。萩の台ちどりと入居者様の「橋渡し役」となるオンブズマン制度の導入に、何卒ご理解ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

また、オンブズマンは第三者委員会を兼務しますので、ご家族様から直接相談していただくことが出来ます。

施設長 中島 一栄



名 称 / 『介護保険市民オンブズマン機構大阪』
住 所 / 大阪市東成区中道3-2-24 (JAM大阪2F)
TEL / 06-6975-5221
URL / <http://www1.ocn.ne.jp/~o-net/>
※関西を中心として、十数箇所の施設での活動実績があります。

※オンブズマンには守秘義務があり、活動において知り得た個人情報について第三者に漏らすことは一切ありません。

1階 慶雲・朱鳥のご入居者様のご様子!

いよいよ夏本番を迎え、うだるような暑さが続きますね。今回、1階の朱鳥・慶雲フロアでは、6月15日にレクリエーション行事の一環として「釣りゲーム大会」を開催しました。通常であれば毎月の行事として、お誕生日会を開催しており、ですが6月は、お誕生日の方がいなくてもあり入居者様に楽しんでいただくことは何かないかと



考えレクリエーションを開催しました。

最初のうちは皆さん、ぎこちない手つきで釣竿を持ち魚を釣り上げようとされるも、上手く釣りにあがり、釣りができまるとたがコツをつかまされ、皆さん子どものような表情を浮かべ笑顔で楽しんでおられました。今後も皆さんで楽しめるレクリエーションを考えたいと思います。

(1階職員 堀岡)

2階 大宝・宝亀のご入居者様のご様子!

これまで輪投げやすごろくゲーム、お花見ドライブなどのレクリエーションを開催してきた当フロアですが、7、8月は初めての試みとなる「外食レクリエーション」を企画いたしました。7月16日には第一陣となる4名の入居者様とスタッフ2名、看護師1名で東生の駒の和食「さと」へ行ってきました。梅雨真っ只中でしたがお天気は快晴。気温33℃という猛暑の



(2階職員 豊島)

中、ちよっとしたドライブを兼ねて移動を楽しみ、にぎやかで涼しい店内での昼食となりました。普段はなかなか味わうことの出来ない揚げたての天ぷらやお刺身、お鮎など、好きなものを注文してお召し上がりいただきました。どれも美味しく、全員完食されました! 帰りの車中も笑顔が溢れ「楽しかった!」「また行きたいなあ」と大いに盛り上がりました。これからは、入居者様に喜んでいただけるような催しを考えていきたいと思

3階 天平・天応のご入居者様のご様子!

(食事レクレーション)

7月16日(水)にご入居者の皆さんと職員が一緒に3時に召し上がる「おやつ」作りを行いました。メニューは「パンケーキ」と「ミックスジュース」です。

目的は皆さんの日常生活の一部であった「調理」という活動を通して喜びや楽しさを感じて頂く、生活の質の向上を意図した取組です。皆さんがそれぞれに役割分



担を決め、力を合わせ生地を混ぜ合わせる方、果物を包丁で切る方、型抜きでパンケーキを人型や動物型にくり抜く方、1つ1つ盛り付けをされ個性あるおいしそうなおやつが完成しました。参加された皆さんの感想は、「混ぜ合わせるのに疲れました」「とても楽しくて、是非また作りたいです」「おいしくて、たくさん食べました」などと嬉しいお声が聞け、皆様が笑顔に溢れた楽しい時間になりました。

(3階職員 伏見)



デイサービス便り!

なカ 最 近 大 変 活 動 が 盛 ん に な っ て 居 っ ます。 特 別 的 に 大 変 喜 び 々 々 と 活 動 を 行 っ て 居 っ ます。 毎 日 朝 8 時 30 分 から 12 時 まで 活 動 が 行 っ ち ます。 毎 日 朝 8 時 30 分 から 12 時 まで 活 動 が 行 っ ち ます。 毎 日 朝 8 時 30 分 から 12 時 まで 活 動 が 行 っ ち ます。

き づ け たい ところ があります。 毎 日 朝 8 時 30 分 から 12 時 まで 活 動 が 行 っ ち ます。 毎 日 朝 8 時 30 分 から 12 時 まで 活 動 が 行 っ ち ます。 毎 日 朝 8 時 30 分 から 12 時 まで 活 動 が 行 っ ち ます。

す い ま ね っ て 居 っ ます。 毎 日 朝 8 時 30 分 から 12 時 まで 活 動 が 行 っ ち ます。 毎 日 朝 8 時 30 分 から 12 時 まで 活 動 が 行 っ ち ます。 毎 日 朝 8 時 30 分 から 12 時 まで 活 動 が 行 っ ち ます。

ま せ も 頂 上 の 質 を 求 め っ ます。 毎 日 朝 8 時 30 分 から 12 時 まで 活 動 が 行 っ ち ます。 毎 日 朝 8 時 30 分 から 12 時 まで 活 動 が 行 っ ち ます。 毎 日 朝 8 時 30 分 から 12 時 まで 活 動 が 行 っ ち ます。





3階 天応ユニット
田中 美恵子様

『黒絵羽織の着物を自分でリメイクしワンピースに仕上げました。絵柄合わせをする際とても難しかったです。「似合ってるでしょ」(^_^)』



2階 大宝ユニット
安藤 光子様 白井 朝子様

ちどりで出会って、仲良しになりました(*´▽`)人(´▽`*)

お私
気
の
に
入
り
!

デイサービス
村井 トヨ子様

私は、いつもデイサービスで色々な小物作りを皆さんに紹介しています。毎週、何を紹介するか楽しみにちどりへ通っています。



1階 慶雲ユニット
永野 久美子様

昔から松尾芭蕉の「奥の細道」が好きで鉛筆で奥の細道の文章をきれいになぞり、それを眺めることが私のお気に入りです。



夏バテでも熱中症で 水分補給は必須！

熱中症というと、屋外での対策に目がいきがちですが、日常生活における発生状況は屋内と比べてあまり差はありません。

① いつもより高い体温

② 眩暈や顔のほてり

③ 乾いた皮膚などの症状があれば↓
直ちに水分塩分の補給、涼しい場所への避難・体の冷却を行い、衣類を緩め、水平位または上半身をやや高めに休むなどの対応を行いましょ。

さらに重症が疑われる以下の症状

④ 体のだるさ・吐き気

⑤ 呼びかけに反応しない・真っ直ぐに歩けない等のような状態が起きて場合には、水分補給は控え直ちに医療機関へ受診しましょう。

前日より急に温度・湿度が上がった日、涼しい室内から急に暑い屋外へ出た場合、睡眠不足の場合、直射日光が当たる場所にいる場合、パソコンやプリンターが集中している場

所にいる場合も発症リスクが高くなります。長時間の作業は避け、ブラ

インドを下ろすなど環境の調整を行います。また冷えた車内と暑い戸外の出入りを繰り返すことも危険です。汗腺が疲弊して大量の汗をかき↓脱水↓室内熱中症のような負の連鎖を引き起こしてしまいます。

予防策としては、屋外に出る前は、

軽く体を動かす、吸湿性や通気性の良い衣類を着用する、扇風機の風を利用し通風を確保、手や顔に水スプレーをし気化熱を利用、湿ったタオルで汗を拭く、食事等で塩分を補給する等の方法があります。なぜ水分だけを摂取すると良くないのでしょか？水だけを摂取してしまった場合↓体内の体液濃度が薄くなるのど

の渇きは止まりますが（濃度を回復するために）尿や水っぽい汗などで水分を外に出そうとしてしまいます。これを自発的脱水と言います。梅干しや塩飴などで塩分を補給するのもひとつの手でしょう。

（看護師 玉置）



夏バテ解消食事術！

暑い日が続き、夏バテ気味という方はいませんか？夏バテの原因は主にビタミンやミネラル、タンパク質の不足と、冷房による自律神経の乱れです。さて今回は、夏バテを解消する食材や料理を紹介します。

① ビタミンB1

疲労回復や消化吸収力を高めます。

アリシン（ニンニクやねぎ）と一緒に摂ると効率よく吸収できます。主な食材は豚肉やうなぎ、大豆です。オススメ料理はスタミナたっぷり「餃子」です。

② クエン酸

疲労物質を分解して排出します

料理のアクセントに梅干しやレモンを加えてみてはいかがでしょう。

③ 香辛料を使って食欲増進

スパイスに含まれる刺激成分が体内の活動を高めます。また香辛料には発汗作用で体の熱を下げる効果もあります。

④ 冷たい食事は逆効果

冷たいものは胃腸が冷えて、消化吸収が低下します。食後には熱いお茶を飲んで胃腸を温めましょう。

夏バテ防止のためには、規則正しい生活と十分な睡眠も大切です。

（管理栄養士 榎井）



