

# えいさんこう 映山紅

秋号 発行日：令和2年10月15日

発行者：ケアホームちどり広報委員会

## 夏野菜カレーをみんなで作りました！

旬の野菜がたっぷり入った夏野菜カレーを提供させていただきました。ジャガイモ、茄子、玉ねぎ、にんにく、しょうがなどが沢山入っています。食べにくい方には少し小さくカットをするなど工夫をしています。そしてデザートにはスイカも。多くの入居者様にご好評をいただきました。普段あまり食欲のない方までもが、目を見開いて美味しそうに食べている姿を見るととても嬉しい気持ちになりました。ケアホームちどりでは、これからも季節感を取り入れた食事メニューを提供していく予定ですので、楽しみにお待ちしております！



一緒に野菜を剥き剥き



美味しそう！



グツグツと美味しくなるまで煮込みます



玉ねぎの皮を丁寧に剥いてくださいます



久しぶりやわ！と言いながら剥いてくださいます



スタッフも協力して調理



見事な包丁捌きです



任せとき！

## 入居者様のご紹介

★様は兵庫県出身。床屋さんになるため、大阪の泉大津市に上京されました。住み込みで働きながら学校に通い、理容師の資格を取得されたそうです。理容師としての技術を学びながら26歳の時に独立開業されます。開業後はほとんど休みなく働かれていたそうです。さすが職人さん、お仕事が大好きで腕に自信があたりだったのでしょうか。趣味は山歩きにハイキングだったようです。現在は車椅子で生活をされていますが、以前はユニット内を一人で歩いて移動されるほどの健脚でした。おそらく立ち仕事や趣味のハイキングなどで足腰が鍛えられていたのでしょうか。今は食事の時間が大好き。この日も写真を撮るからこっちを向いて、と言っても食事から目を離さずに食べておられました。これからも沢山食べて頂けるように、施設では季節感を取り入れたお食事をこれからも提案させていただく予定です。いっぱい食べて、ずっと元気に過ごしていただきたいですね。



## 医務より

新型コロナウイルスの感染対策として、感染経路の3要因では、飛沫感染・空気感染・接触感染等あります。職員は全員マスクの着用し、手洗い、手指消毒、換気、手の触れる場所は次亜塩素酸での拭き掃除の徹底をしています。

入居者様においては、毎日検温し、日々、担当ユニットの看護職が介護職員と情報交換しながら健康管理に努めています。

また、残念ながら現時点ではコロナウィルスのワクチンは完成しておらず、予防しかありません。感染を拡大させない為の予防策も長期戦ですが、全職員一同コロナに負けないよう引き続き、感染対策を実施していきます。

10月からはインフルエンザの予防接種が始まります。

接種の有無などの確認に家族様には担当者からご連絡させていただきますので、ご協力の程よろしくお願い致します。



## 介護より

介護職員は、研修を沢山受け日々勉強しています。今回は、最近受けた褥瘡についてお話致します。高齢になると、皮膚は薄く乾燥し保水力が低下され弾力性が失われます。そのため、外部から受けた衝撃や圧によりダメージを受けやすくアザが出来てしまいます。状態が悪い時は褥瘡になってしまいます。毎日の排泄介助時特に、皮膚の状態になにか異変がないか確認しています。オムツを使用されている場合は、陰部に付着した排泄物を取り除くために、陰部洗浄を行っています。トイレを使用される方は、ウォッシュレットを活用し陰部洗浄を行うこともあります。皮膚トラブルが起きないように、清潔を保持するように日々ケアを行っております。



## 栄養より

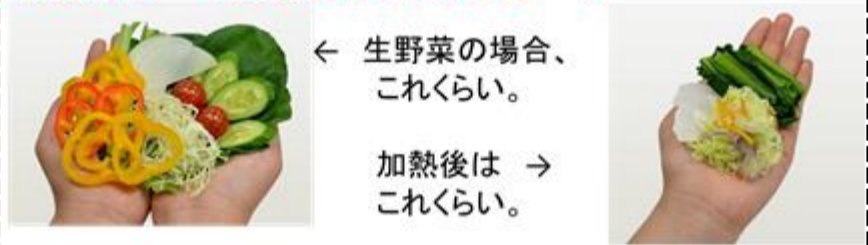
コロナに罹らない、罹っても重症になることを防ぐには免疫力を高めることが大切です。そのためには、健康を保つために必要なエネルギー量をバランスよく摂る必要があります。

“バランスよく食べることが大切”と野菜ジュースや青汁などで野菜を摂って健康的に、と頻りにTVでみかけます。無意味ではありませんが、これらを摂っているからと過信、安心することは危険です。

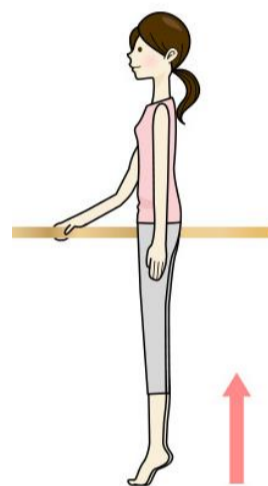
野菜はしっかりと噛んで食べることで、免疫力UPのほかに、血糖値の改善、便秘の改善、高血圧の改善、脂質異常症の改善、虫歯予防などほかにも様々な効果が期待できます。

野菜摂取の目安量を目標に食生活をチェックしてみてください。

### 毎食120～150g程度の野菜を食べる



## 機能訓練より



コロナの影響から外出機会が少ない状態が続いているのではないのでしょうか。私自身も職場と家の往復や、スーパーに買い物に行くことぐらいで、ほとんど外出できていません。

歩く機会が少なくなれば当然、足腰の筋力が低下してしまいます。今回お勧めする運動は立った状態で手すりなどを持って行う「踵上げ運動」です。

踵上げをすると、ふくらはぎの筋トレになります。ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ば

れ、血液を心臓に送り戻すポンプのような働きがあります。ですから、ここを鍛えることで、筋力をつけるだけでなく、足のむくみなどの改善につながるわけです。施設でも、足がむくみやすい入居者様に対し、この踵上げ運動をやらせてもらっています。

踵上げの運動を行うときは、必ず手すりなどを持って、転倒しないように気をつけていただければと思います。

## ～インターネット情報～

ケアホームちどりでは、ホームページやInstagramでも情報発信をしています。是非一度ご覧ください。

○ホームページ URL

<https://www.chidori.or.jp/facility/carehomec/>

○Instagramアカウント

carehomechidori

## 編集後記（濱浦）

夏野菜カレーの写真をみるだけでお腹が空いてきますね。これからは食欲の秋です。しっかりと食べて、冬を迎える前に体力と免疫力をつけていきたいところです。歳のせい、お腹が出やすくなってきたので、運動もしっかりしていこうと思う今日この頃です（笑）。

四季に合わせた発行を目標に、広報委員会では今後も広報誌を発行していく予定としています。入居者様のご様子やイベントの様子など色々と伝えていけたらと思っています。ぜひ今後も楽しみにお待ちしております。

## 施設長より

この度、ケアホームちどり季刊誌『映山紅』を発行させて頂く運びとなりました。『映山紅』は聞き慣れない名前ですが、『映山紅』とはツツジの別名で、「えいさんこう」と読んだり、そのまま「ツツジ」と読むこともあります。ツツジは門真市の花『さつき』と同じ『ツツジ属』に属しており、地域と共にあり続け、地域の皆様のお役に立ちたいとの思いで名付けました。皆様が安心して暮らせる地域づくりの一助となるべく努めて参ります。

また、ケアホームちどり入所中の皆様方、ご家族様に置かれましては新型コロナウイルス感染拡大防止に多大なるご協力を頂き、感謝申し上げます。ご面会につきましても長期間、制限をさせていただき、ご心配をお掛けしております。今後の感染状況を見ながら引き続き、面会再開を検討させていただきますがオンラインでの面会は引き続き、ご利用可能でございますのでご検討いただきましたら幸いです。今後、インフルエンザも流行する季節を迎えますが、職員一同、感染症拡大防止について一層努めて参りますので引き続き、皆様方に於かれましてはご協力いただきますようお願い致します。

ケアホームちどり 施設長 牧野 香織