

介護老人保健施設こぶしの里 広報誌 **ハーイ!**

平成16年4月15日発行



# こぶしの里です。

第 4 号

URL: <http://www.5.ocn.ne.jp/~kobushi/>

比婆郡東城町川東152-4

TEL: 08477(2)5252



前庭の、「こぶし」にたくさんの花が二年ぶりに咲きました。

「こぶし」は、東城町の山野に広く自生する落葉高木で春を告げる花として親しまれています。

純白で清らかな花は、清新で誠実を願う東城町民の気持ちを表す花として、昭和六〇年に東城町の花に指定されました。

この地域の開花は、ソメイヨシノの次になります。桜花とちがい開花の期間が長いので長期にわたって花を楽しむことができます。

花が多く咲けば豊作といわれ、古くから農作物の目安として、農家の人々の関心をあつめてきました。ところが、今年は大豊作が期待できません。

さて、今年介護保険制度がスタートして、早くも五年目をむかえましたが、来年度は大幅な見直しが見込まれています。

満開の「こぶし」にあやかり、今年一年、利用者の皆さまに最高の施設サービスをお届けできるよう頑張つて参ります。(Y)



宮田 敬博

(介護福祉士)

こぶしの里で一番でかくて、二番目にいい男です。何よりも皆さんの笑顔が私の活力です。見掛けられたら、気軽に声を掛けて下さい。



森下 優子

(管理栄養士)

医食同源といいますが、食べる事は健康の要です。食べることで、心おだやかに心豊かになる食事を提供していきたいと思ひます。



# 職員紹介



名越 真理子

(介護士)

老健1階の入所者の方と、毎日楽しく過ごしています。現在、妊娠7ヶ月になりますが、たくさんの方に支えていただきながら頑張っています。



宮田 民子

(看護師)

縁あってお手伝いをさせて頂き2年が過ぎました。未熟な私ですが利用者の方が一日でも長く健康に明るく過ごされるように手助け出来ればと思っております。



職場体験を通して  
広島県立東城高等学校  
鈴木 萌

# ちよつと一息

先日の職場体験学習では、お忙しい中ありがとうございました。一日働かせていただき、とても楽しかったです。

最初は、すごく緊張して何をしたらいいのか、お年寄りの方ともどのように接したらいいのかも分かりませんでした。

自分自身も全然余裕がなく、笑顔でいる事ができませんでした。笑っても、みなさんのお陰で自然に話せるようになって、笑顔もできるようにになり、心にも少し余裕ができました。楽しい時間を過ごす事ができました。

私は、職場体験学習を通して、たくさんの方のことを学ぶことができました。とても有意義な一日となりました。私はこのような人の役に立てる仕事に就きたいと改めて思いました。これから高校生活は今まで以上に努力し、夢に向かって突き進みたいと思ひます。

# これからの行事

- 4月10日(土) お誕生日会
- 4月26日(月) 入所者フリー喫茶
- 5月9日(日) 入所者備北丘陵公園に遠足
- 5月13日(木) 通所り八利用者フリー喫茶
- 5月14日(金) お誕生日会
- 6月7日(月) お誕生日会

# 編集後記



今年の冬は例年に比べたくさん雪が降りました。

四月に入り山の木々も新芽を息吹き始め、待ちに待った春の訪れです。

こぶしの里の駐車場にあるこぶしの木にもたくさんつぼみが付き、春の訪れを喜ぶように満開の花を咲かせています。

こぶしの里広報誌「ハクイ!」こぶしの里です。4号目を発行することになりました。次号より二年目を迎えますが、ますます内容盛りだくさんでこぶしの里での行事などを広報誌とおして皆さんにお知らせ出来るよう広報委員一丸となって頑張っていきたいと思います。(M)

# 「こぶしの里」健康教室

「はーい! こぶしの里です。」では、高齢者の健康について関心の高い疾病等を取り上げ、予防や治療について専門の医師等から指導をいただきます。

1回目の今回は、年を重ねるごとに気になる「肥満症」をテーマに「こぶしの里クリニック」内科医の木村俊郎先生にお聞きしました。

Q 「肥満」という概念と、「肥満症」になる原因についてお知らせください。

A 肥満とは、単に体重が多いことではなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態で、脂肪が体のどの部位に主に蓄積しているかによって、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満に分かれます。

肥満症は、過剰に蓄積した脂肪が原因で色々な合併症を起こす肥満状態で、内臓脂肪型肥満が肥満症の原因になります。

肥満症になる原因は、運動不足と食べ過ぎです。



Q 心配される合併症とその予防策についてご指導ください。

A 合併症は、糖尿病、高血圧、高脂血症、虚血性心疾患等の動脈硬化性疾患です。

予防策は、つき過ぎた体脂肪を燃焼させることです。そのためには、運動療法と食事療法が必要です。

運動療法には、歩行やジョギング等の適度の有酸素運動を継続すること。

食事療法としては、摂取エネルギーを減らし、バランスのとれた食事を1日3回、特に夕食や夜食に重点がかからないように注意をして、規則正しくゆっくり噛んで食べることです。



今回は、肥満になりにくい食事について管理栄養士にお聞きします。

## 民生委員・巡回相談員合同懇談会



当日の懇談会の模様



大勢の方に参加していただきました。

3月25日(木)、日頃、地域で高齢者の方々の相談にあたっていただいている、民生委員や、ひとり暮らし巡回相談員の方々と懇談会を実施しました。

1F・3Fの職員が、24時間の自立支援の取り組みをパワーポイント(スライド)により、具体的な介護場面や介護計画のポイントについて紹介しました。

また、居宅介護支援事業所の相談事業を通して見えてきた、東城町の高齢者の実態についても報告しました。

参加された方々から、「地域に開かれた施設としての具体的な取り組みがよく分かり感動しました。」という、感想が寄せられました。

# 中学生職場体験

2月、東城中学校の生徒のみなさんが5班に分かれて職場体験に来て下さいました。浴室で服の着脱を手伝ってくれたり、血圧を測ったりと、真剣な表情で接してくれていました。また、一緒に折り紙をしたり、歌やダンスを見せてくれる姿に涙ぐむ方もおられ、とても喜ばれていました。

生徒のみなさんの将来の進路選択の参考になる、職場体験になったのではないのでしょうか。



血圧測定も実際に体験してくれました



折り紙を一緒に折りました。

# ビューティー教室

2月19日(木)、ウーマンカレッジの皆さんによるビューティー教室がありました。お化粧だけでなく、肩もみや銭太鼓の披露もして下さい、心身共にリフレッシュした一日となりました。

普段お化粧されない方も「うれしいな。」「私きれい?」と、鏡を覗きこまれたり、マッサージでは、「ただ触られるだけでうれしい。」と、いった声もありました。



「きれいにしていただきました。」



銭太鼓の披露もありました。



入所者の方との記念撮影

# 花見へお出掛け



記念の集合写真を全員で撮りました。



4月11日(日)老健3階の入所者の方17名と職員11名で、帝釈峡休暇村に花見に出掛けました。当日は、天候にも恵まれ、満開の桜を見て、みなさんそれぞれに、楽しい時間を過ごされました。また、桜の木の下で昼食も召し上がり、「外で食べる食事は気持ちがいいねえ〜」と、和やかな雰囲気での昼食時間となりました。



満開の桜を見て皆さん喜ばれていました。