

納涼祭



2階・3階の利用者代表として
10名がハッピを着用し舞台上
上がりました。お昼前の体操
で毎日踊ってきた為、元気よく
笑顔があふれるズンドコ節を
披露しました

やすらぎ

第19号

〒680-0873

鳥取市市場1丁目11番地

鳥取市介護老人保健施設

やすらぎ

TEL (0857) 53-5770

FAX (0857) 53-5766



何日も前からの練習の
成果をここで披露



鳴子の音がやすら
ぎ全体に鳴り響き
ました



神話の里太鼓
八上姫!



祝・敬老

施設長 加藤 大司

例年がない暑さが続きましたが、九月に入り朝夕過ぎしやすくなり、日に日に秋を感じる頃となりました。

さて、敬老の日の由来、皆さまご存知でしょうか？古文書を繙きますと聖徳太子が、身寄りのないお年寄りや孤児を保護する建物を建立したとされる聖徳太子説、貧しい家に育った子供が滝の水を汲んで病弱な父親に飲ませたら元気になったとされた養老乃滝説、諸説あるようですが、身近では、兵庫のある小さな村の村長さんが「子供の日」や「成人の日」があるのに何で「としよりの日」はないのかと政府に働きかけ、農繁期も終わり、一年で最も過ごしやすい九月に村で独自に敬老会を開いたことが始まりの様です。その後老人福祉法制定に伴って「老人の日」と改称され、平成十五年より、多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う事を目的とし「敬老の日」と制定され国民の休日に加わったとされております。

当施設におきましても、皆様が長年培ってこられた経験、知識、お知恵をお借りし、ご利用者皆様へ安心・安全な日々をお送りいただけるようまた、一日も早い在宅復帰に向けて多種協働により、一人ひとりに沿ったサービスを提供してまいりますので、宜しくお願いたします。

敬老の日を迎えるにあたり、人生の大先輩である皆様、これからもますますお元気でお過ごしなされますようお願いしております。

こんにちは 居宅介護支援センターです

やすらぎのケアマネージャーです。

いつまでも住み慣れた自宅で暮らしたいけど・・・

どこに相談したらいいんだらう???

例えば、足が弱ってきたので・・・

「リハビリをしたいな」

「玄関に手すりが欲しいわ」

「お風呂に入るのが怖い」

「退院後、家での生活が不安」

「親の介護が負担になってきた」

「一人暮らしを続けられるだろうか?」など

何が問題なのかをケアマネージャーと一緒に考え、

解決に向けて一緒に支援して行きます。

介護保険の制度を説明しご相談にのりますのでいつでもご連絡下さい。お待ちしております。

※介護予防教室など地域にも出かけて行きます。お気軽にお声を掛けて下さい。

やすらぎ居宅支援センター

TEL (0857) 51・7566



□健康寿命を伸ばそう ～健康な体でいきいきと～

今、日本は世界に類をみないほどの高齢化が進行しています。そのため、厚生労働省は介護人材不足の不安を訴えており、要介護状態にならないように介護予防の観点等を定期的に行い健康で自分のことは自分で出来る能力を維持し長生きすることが求められています。

みなさんは普段から運動をされていますか？

運動を定期的に行わない人の筋肉量は三〇歳前後を境に減少していき、個人差はありますが七〇歳までに若いときの半分にまで減少すると言われています。そして、筋力低下は足の方から起こってきます。

「最近、歩くときにつまずく様になった」「椅子から立つときに、物につかまらなと立てなくなった」など、感じてきた人は注意が必要です。

年齢を重ねても筋力トレーニングや運動を行うことで筋肉量の減少を抑えることができたり、筋力・体力が向上したりします。

※運動強度（頻度や回数）は無理のない範囲で少しきついと感ずる程度で、また継続することが大事です。

次に、介護予防教室等でよく行われている運動の一例を紹介いたします。



揭示している運動は一例です。リハビリ職員はそれぞれの利用者様の体の状態を評価し、それぞれにあったリハビリ内容を考え実施しています。

在宅介護で困られている事や、どんな運動をしたらいいのかなど悩みがありましたら、いつでもやすらぎリハビリスタッフにご相談ください。

旬の食材食べてますか

「菌活」という言葉をご存知ですか？菌活とは身体に良い菌を積極的に食生活に取り入れおなかの中から美しく健康になる為の活動です。これらは主に、発酵食品やキノコなどから取り入れる事が出来ます。秋の味覚の一つでもあるキノコには免疫力アップのほか、肌荒れ防止に役立つビタミンB群を豊富に含んでいます。
今回はキノコを使ったメニューを紹介します。

【白身魚のキノコソースかけ】

材料（1人分）：白身魚(生)70g・食塩0.1g・マーガリン2g・ぶなしめじ15g
マッシュルーム(缶)10g
A：水50ml・コンソメ1g・ケチャップ5g
その他：片栗粉1g・刻みパセリ1g

作り方

- ① 白身魚に食塩をまぶし、マーガリンをひいたフライパンで焼く。
- ② ぶなしめじとマッシュルームは食べやすい大きさに切りAの調味用を加え、味が整うまで煮詰めたら水溶き片栗粉でトロミを付ける。
- ③ 器に①の白身魚を盛り付け、②のソースをかけて、パセリをふりかけ完成です。



高校野球・リオデジャネイロオリンピックの熱戦も終わり、季節は着実に秋へと歩みを進めています。
さて、やすらぎ通所リハビリテーションでは月曜日から土曜日まで20名程度の利用者様を9名の職員でお迎えし、リハビリだけでなく入浴やゲーム、カラオケ、季節行事等で楽しく過ごして頂けるように、お手伝いさせていただきます。今年も南米大陸初のオリンピック開催との事もあり、砂の美術館のテーマも南米編となっております。
利用者の皆様にゆっくりと異文化の雰囲気を楽しんで頂きたいと思い、7月から3ヶ月程度の予定を立て、2、3名の利用者の方と一緒に砂の美術館へ外出しています。今後も、皆様に楽しく利用してもらえますよう季節に合わせた行事や外出を考えていきたいと思っています。

デイケア便り

砂で世界旅行!

ほんとに砂で
できとるだが？



やすらぎ満足度調査アンケート 集計結果

利用者・ご家族に対しての職員のあいさつ・言葉使い
はいかがですか？

良い 47	悪い 0	未記入 0
-------	------	-------

職員の身だしなみはいかがですか？

良い 46	悪い 0	未記入 1
-------	------	-------

職員の対応はいかがですか？

良い 46	悪い 0	未記入 1
-------	------	-------

ご本人の日常生活の様子や近況報告はうまく伝えていますか？

良い 42	悪い 0	未記入 5
-------	------	-------

不満や要望を聞く体制についてうまく対応できていますか？

良い 45	悪い 0	未記入 2
-------	------	-------

事故や病気などによる状態変化の報告が速やかにありますか？

良い 41	悪い 1	未記入 5
-------	------	-------

ケアプランに沿って介護が行われていますか？

良い 43	悪い 0	未記入 4
-------	------	-------

居室スペースは落ち着ける雰囲気になっていますか？

良い 43	悪い 3	未記入 1
-------	------	-------

居室などの環境面は清潔にできていますか？

良い 41	悪い 2	未記入 4
-------	------	-------

ご本人の整容は清潔にできていますか？

良い 45	悪い 0	未記入 2
-------	------	-------

お食事の満足度はいかがですか？

良い 39	悪い 0	未記入 8
-------	------	-------

改善してほしい点があれば、ご記入ください

ある 4	ない 34	未記入 9
------	-------	-------

その他お気づきの点がありましたらメッセージをお願いします

- ・いつも丁寧な対応及び介護をしていただき感謝しています。
- ・いつも安心してまかせる事ができ、大変喜んでいます。これからもよろしくをお願いします。
- ・職員の皆さんには本当に良くして頂きました。ありがとうございました。
- ・いつも温かい雰囲気の中、生活させていただき感謝しています。屋間は皆と一緒に過ごし、また夜は眠るようリズム作りをして頂いている事が良くわかります。

今後の行事予定

- 九月十四日 (水) 十時三十分〜 敬老祭
 - 十月 五日 (水) 十時 十四時〜 映画会
 - 十二月十四日 (水) 十時三十分〜 餅つき大会
- など色々な行事を予定しています。お楽しみに！

九月十六日よりエアコン工事の為、十二月中旬頃まで施設全体でエアコンが使えなくなりまます。ご迷惑をおかけしますがなにとぞご理解のほどよろしくお願いいたします。

緊急告知!!


《治療》
出来るだけ早く受診し抗インフルエンザ薬を服用する

《症状》

- ① 三八度以上の発熱
- ② せき、咽頭痛、頭痛
- ③ 全身倦怠感
- ④ 関節痛、筋肉痛
- ⑤ 嘔気、嘔吐、下痢

《インフルエンザ予防法》

- ① 手洗い二十秒
- ② うがい
- ③ できるだけ人混みに出ない
- ④ 栄養、睡眠、十分休養をとる
- ⑤ 体調不良時にはマスク着用



看護師よりインフルエンザ対策