



ご挨拶

謹啓 秋涼の候、皆様におかれましてはますます
ご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より当施設に対し、あたたかいご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、今年の夏は大雨や台風による被害が続き、不安定な天候に悩まされておられる方も多いと思います。穏やかな紅葉の時期を迎えられるようお願いいたします。

本号は当施設の七夕祭りやバスハイクのご報告を中心に編集いたしました。ご利用者様の笑顔、そして奮闘した職員の姿をお伝えできれば幸いです。当施設はこれからも微力ではありますが、地域の皆様方のお力になれるよう、より一層尽力して参りたいと存じておりますので、引き続きご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。
今後の皆様方の更なるご多幸をご祈念申し上げ、
発刊のご挨拶といたします。

謹白

平成二十八年十月

社会福祉法人 扶早会

介護老人保健施設 東長崎ナーシングホーム

施設長 藤野 和馬

行事紹介 七夕祭り

平成 28 年 7 月 9 日 (土) 1F リハビリ室にて第 4 回東長崎ナーシングホーム七夕祭りを開催しました。今年も通所と入所合同で開催し長崎クイズ、炭坑節踊り、短歌紹介、のんのこ踊りなどで楽しみました。



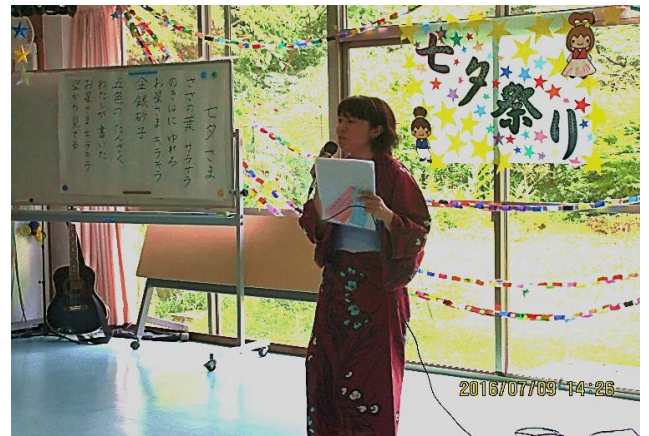
長崎クイズの様子。



真剣にクイズの答えを考えています。



職員による炭坑節踊りの様子。



通所の方の短歌を紹介しました。



抽選会の様子。



職員によるのんのこ踊りの様子。

通所リハビリ紹介

《6月2日(木)・6月3日(金)・6月4日(土)に大村へ菖蒲見学に行きました》

☆今年も満開見頃でした！帰り道では大村寿司をお土産に買って帰り、皆様に喜んでいただきました☆



《7月23日(土)には諫早・唐比湿地公園へハス見学に行きました》

☆この日は天候も良く、満開のハスも近くで見ることが出来、皆様喜んで頂きました☆



ご利用を希望される方はご連絡をお待ちしております。

東長崎ナーシングホーム リハビリ部通所

電話番号 095-839-8002 担当 安永・門脇

リハビリテーション室より

☆楽しく運動を続けて、転びにくい体づくりを目指しましょう☆

高齢になると、視力・筋力・バランスなど様々な機能が低下し、普段の生活においても転倒する可能性が高くなってしまいます。転倒して骨折などの怪我をしてしまうと、転倒→骨折→動けなくなる→筋力低下→再転倒→骨折・・・といった悪循環に陥りやすくなってしまいます。

元気で快適な日常生活を送るためにも、転びにくい体づくりを目指しましょう。

☆転びにくい身体作りを目指すために☆

転倒しないためには、①両足の筋力を強くする②つま先を上げる（すり足に注意する）③バランス能力を高める④物に注意が向くように意識する（道路の段差や石などの障害物）といった事が大切になります。下に紹介する体操を行い、これらの4つの機能を向上させましょう。



①両足の筋力を強くする運動②つま先を上げる運動

椅子に座り、膝を伸ばす動作を5秒間保持する。片方ずつ交互に行い、5分～7分程度行う。膝を伸ばす際に、つま先を上げる事を意識する。

最近は体幹トレーニング
にハマってます♪♪

By 玉井



③バランス運動

椅子に座り、片側のお尻を浮かせた状態でゆっくり3秒間数え、元に戻す。反対側も同様に行う。(体と顔は垂直を保ち、まっすぐ前を向く。)



④物に注意を向ける運動

両足を軽く開いて座り、ラップの芯や新聞紙を細長く丸めた棒を縦に持つ。手をパッと広げて棒を落とし、膝で挟んでキャッチする。

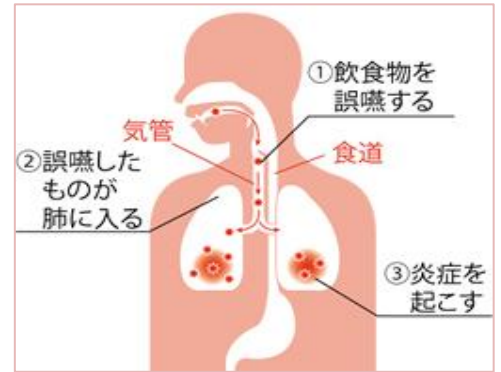
☆涼しくなり、運動を始めるにもいい季節になりました。みなさんも挑戦してみてもいいかな？自分に合った運動方法やどのような運動を行えばよいか分からないという方はお気軽にリハビリスタッフまでどうぞ☆

作成者：玉井暢祐(理学療法士)



誤嚥性肺炎の予防

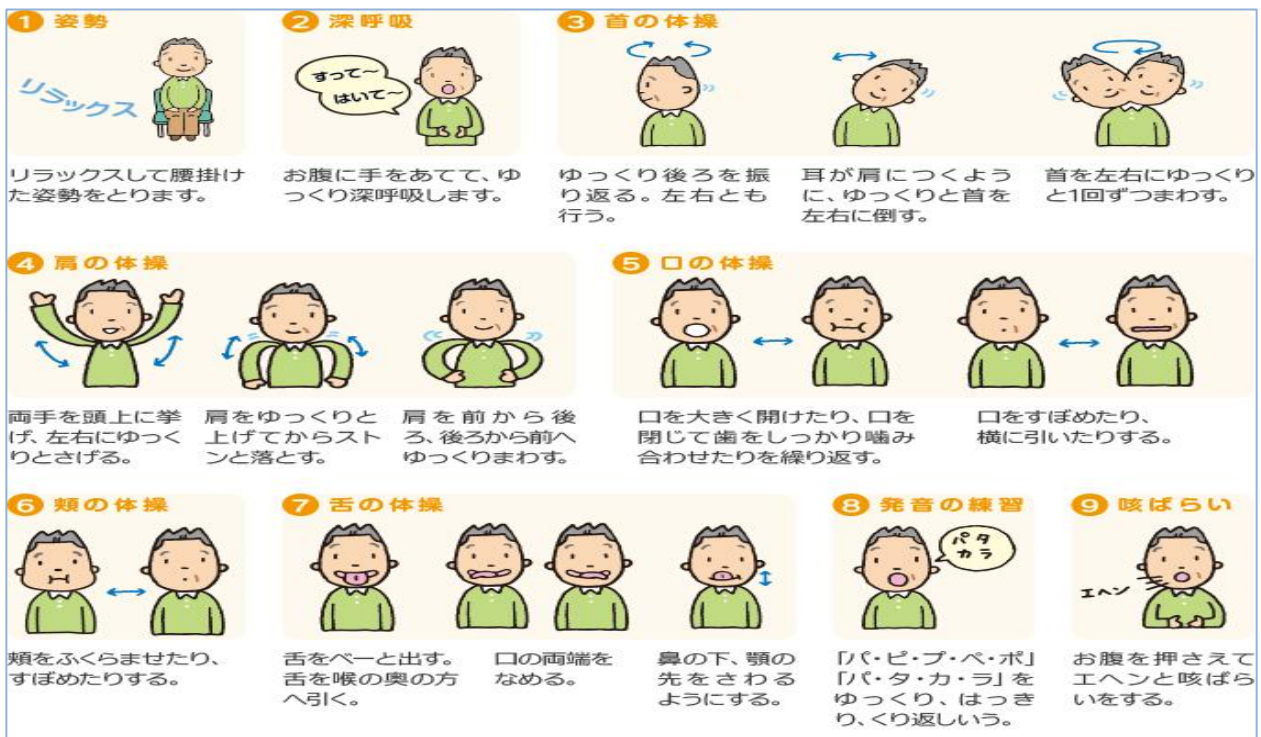
高齢者の肺炎の7割以上は、細菌を含む唾液や食物が気管や肺に入ることによって起こる誤嚥性肺炎だと言われています。特に、寝たきりや脳血管障害、認知症の患者ほどリスクが高くなります。これは嚥下反射（食べ物を飲み込むときに気道が閉じ、食道が開く）や、気道内に異物が入ったときに激しく咳込んで排除する、咳反射が低下して、細菌が気道を通じて肺に入りやすくなるためです。



《誤嚥性肺炎を予防する方法》

口腔体操

今まで健康に過ごしてきた方であっても、加齢によって口の周辺の筋力は衰え、飲み込む力も弱くなっていきます。口腔体操は、口と口の周りの筋力を動かすための準備体操として大変役立つ方法です。



口腔ケア

「歯磨き」という言葉がありますが、お口の中の汚れは歯についているものだけではありません。頬の内側や歯茎、舌にも同じように汚れは付着します。細菌を取り除くため口腔ケアが大事になります。





敬老の日 お重



敬老の日メニュー

- 松茸御飯
- 茶碗蒸し
- 海鮮酢味噌和え
- 里芋饅頭あんかけ
- 肉団子柚子おろし
- チーズオムレツ
- もやし和え
- 抹茶ゼリー
- ぶどう缶



九月十七日に入所・通所の

利用者様のご長寿を願ひまして、

敬老の日のお重を提供させて

いただきました。

通所利用者様には、毎年お祝いの品

として大きな栗饅頭もプレゼント

させて頂いております。ご自宅でゆっくり

と召し上がって下さい。



※東長崎ナーシングホームは長崎市と福祉避難所の協定を結んでおります。

福祉避難所とは・・・
風水害や地震等により被災した世帯、台風の接近等により避難勧告等が発せられ避難を余儀なくされた方々で、体育館等の市が指定した避難所では適切な対応ができない「在宅で寝たきりの高齢者や重度の障害者」を受け入れることができるよう、民間の社会福祉施設等の協力を得て、同施設の一部を福祉避難所として開設し、一定期間の介護等ができる支援体制を整備しようとするものです。

編集後記

秋風が涼しい季節となりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。
大型台風が上陸・接近し不安に思いましたが、長崎は大きな被害もなく、無事であることに感謝すると共に、被災された方々の早い復興をお祈り申し上げます。

同時に秋は実りの季節とも言われております。
利用者様方とこれからも様々な活動をして参りたいと思っております。



問い合わせ先
社会福祉法人 扶早会
介護老人保健施設
東長崎ナーシングホーム
〒851-0116
長崎市東町 1893-5
電話 095-839-8002
<http://fusoukai.jp/>