

スマイル

令和元年 10月
第 38号



展海峰より九十九島

ご挨拶

拜啓 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、今年の夏はお盆を過ぎてからの大雨による被害など、不安定な天候に悩まされた方も多いとおもいます。穏やかな紅葉の時期を迎えられるよう願うばかりです。

本号は、当施設の七夕祭りや敬老会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願申し上げ、発行のご挨拶といたします。

謹白

令和元年十月

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

七夕祭り

令和元年7月6日(土)当施設1階リハビリ室にて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短冊紹介、歌謡祭、よさこいソーラン節踊りなどで楽しみました。



心をこめ歌いました



職員によるよさこいソーラン節踊りの様子

敬老会

令和元年9月15日(日)当施設2階食堂にて敬老会を開催しました。音楽体操、長崎弁カルタ、スコップ三味線などで楽しみました。



長崎弁カルタの様子



気分良く2曲歌いました



敬老の日のプレゼント贈呈！



職員によるスコップ三味線に、女装が…

通所リハビリ紹介

今号は9月18日・19日の敬老会の様子をご紹介します。



魚釣りゲームです。皆さん、釣りの腕前がすごくて、大漁でした。



5本の輪を投げました。5本全部入れた方もいらっしゃいました。



利用者様の出し物もありました。五島の民謡に合わせて素晴らしい踊りを披露して頂きました。



職員は美空ひばりさんの「港町十三番地」の曲に合わせて踊りました。

令和最初の敬老会も利用者様と職員が一緒に楽しむことができる会になりました。これからもいろいろな行事を通して、利用者の皆様に楽しんでいただけたらと思っております。

ご利用を希望される方は、担当までお気軽にご連絡ください。

東長崎ナーシングホーム 通所リハビリテーション
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

☆意外と知られていない靴の重要性☆

こんにちは。リハビリテーション部のPT大野です。今回は皆さんが必ず身につけ、普段から頻繁に使用する「靴」について記事にしたいと思います。「靴とリハビリが関係あるの？」と思われた方もいるかもしれませんが、普段私達が何気なく履いている靴は、実は、選び方や履き方を誤ると足や膝に大きな負担をかけたり、歩行の妨げや転倒の原因になってしまう事があります。その為、正しい靴の履き方や選び方を知ることとは大変重要な事です。

～靴選びポイントチェック！！～

ポイント③

かかとを支える部分が固くなっている靴を選ぶ。
⇒かかとは柔らかいと、サイズがぴったり合っても、靴が脱げ易くなる原因になります。

ポイント①

靴の種類は、マジックテープやヒモ付きのものを選ぶ。
⇒足なりに調節が出来ます。

ポイント②

中敷きを外す事が出来る靴を選ぶ。
⇒細かい調整が必要となった場合は中敷きを替える事で対応出来る為中敷きは外す事が出来るタイプを選ぶと良いです。

ポイント④

ご高齢の方や足に障害を抱えている方等は軽めの靴を選ぶ。



～サイズの合わせ方！！～

1. まずはかかとを踏まないようにして靴を履く。
2. つま先を上げてかかとをとんとんする。
3. かかとと土踏まずがぴったり合っているかを確認する。
4. マジックテープ、紐をしっかり締める。
5. つま先をさわり指が曲がっていないか、またはきつくないか確認する(このとき隙間は作らない)
6. 歩いてみてぶかぶかしないか確かめる。

☆当施設では「あゆみシリーズ・快步主義」等の介護用シューズの注文を行う事が出来ます。

靴の購入を希望される方は、リハビリスタッフまで気軽にお声かけ下さい。

お元気ですか？

暑い夏も過ぎ朝晩が涼しくなってきました。

夏の暑さ疲れ、気温の変化で体調を崩される方が多いです。

特に高齢の方は体力や免疫が低下し病気にかかりやすい時期だと言えます。

秋に気をつけたい病気にはどんなものがあるでしょうか？

*風邪・花粉症・ぜんそく

一日の気温の変化が激しい秋は夏バテや免疫の低下している状態です。

気づくと喉の調子が悪かったり鼻水が出たりと風邪症状が出ていることも少なくはないでしょう。

秋にもブタクサやヨモギの花粉が飛び、アレルギー症状を引き起こします。

また、天候の変化からぜんそく症状が出やすい時期でもあります。

*食中毒

暑い時期に多いと思われている食中毒ですが秋も注意が必要です

秋はキノコやふぐの中毒が目立ちます。

お天気の良い日にはお出かけのイベントも増える時期。

お弁当で食中毒にかかることも多い時期です。

調理・持ち運びには注意しましょう。

*うつ

日光に当たると元気になるホルモンが出ます。

秋になると日照時間が少なくなり日光を浴びる時間が少なくなります。

普段元気な人が憂鬱な気分になるのは日光とホルモンが原因かもしれません。

風邪・花粉・乾燥予防に手洗い・うがい・マスクをしましょう

体がだるい、風邪症状があるときは休養をとり必要なときは

医療機関へ受診しましょう

秋の味賞

秋といえば、読書、スポーツ、食欲、色々ありますが、美味しい食材が沢山出回る時期でもあります。野菜や果物、魚などありますが代表的なものをご紹介します。



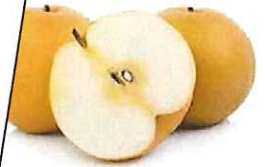
さつまいも

旬は 9～12 月、貯蔵して

小豆 岐阜 山梨 長野 石川

梨

8～9月が旬、まん丸よりもお尻がどっしりしている方が美味しい。



鮭(さけ)

旬は9～11月です、鮭の身は赤いが実は白身魚に部類する。



ぶどう・マスカット

小粒は7～8月、大粒は9月頃が旬。粒に張りがあり枝が緑のものが新鮮。

伊勢えび

10～11月が旬で冬の冷たい荒波の時期が最も美味しいといわれる。



ごま

春先に種をまき、秋に収穫される。国産ごまは希少な為、輸入品の4～5倍の価値になる。



小豆(あずき)

旬は10～2月、秋に収穫して乾燥させて保管する。



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/>

編集後記

今年の夏は台風が襲来し大変な思いをされた方も多いかと思えます。段々と紅葉も色付きだしましたが、朝夕の寒さが次第に増してきています。体調を崩しやすくなりますので、栄養と睡眠を十分にとってすごされて下さい。

※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。