

令和2年・2月
39号

スマイル



ご挨拶

謹んで新年のお慶びを申し上げます。
旧年中は格別のお引立てを賜わり厚くお礼申し上げます。

さて、ここ数年は毎年のように台風や大雨による自然災害が発生し、被害に遭われた方も多かったのではないかと拝察いたします。
被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

当施設は今年も微力ではありますが、地域福祉の向上のため、皆様方のお力になれるよう、より一層尽力してまいりたいと存じておりますので、昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

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。

令和二年二月

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

運動会

令和元年10月26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運動会を開催しました。今年も通所と入所合同で開催し、お宝探し・ボールキャッチ(職員対決)・バランスゲーム・物送りゲームなどで楽しみました。



お宝は何が当たるかな？



ドキドキのバランスゲームの様子

クリスマス会

令和元年12月22日(日)当施設1階ホールにて東長崎ナーシングホームクリスマス会を開催しました。箱の中身当てゲーム・職員による紅白歌合戦とハンドベルを行い楽しみました。



箱の中身当てゲームの様子



職員新人2名による紅白歌合戦！盛り上がりました



急遽、入所の方も歌いました。真剣です。



職員によるハンドベル！一生懸命練習しました

通所リハビリ紹介



11月6日(水)・7日(木)・8日(金)の3日間、諫早の明太子販売店「鮮鼓堂」と、地元の野菜などを取り扱っているお店「大地のめぐみ」にバスレクに行ってきました。
今回は買い物が主のバスレクでした。昼食は、多良見のぞみ会館でお弁当を食べました。
晴天に恵まれ、利用者様それぞれに買い物を楽しまれていました。



11月26日・27日の2日間、矢上小学校の4年生との交流会がありました。
子供たちが、歌や踊り、けん玉、合奏など色々な出し物を披露したり、利用者様の似顔絵を描きながら会話を楽しんだり、終始和やかな雰囲気でした。利用者様も子供たちも笑顔いっぱいでお互いの交流を楽しんでいました。

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 リハビリテーション部【通所】

電話番号 095-839-8002 担当 安永・門脇

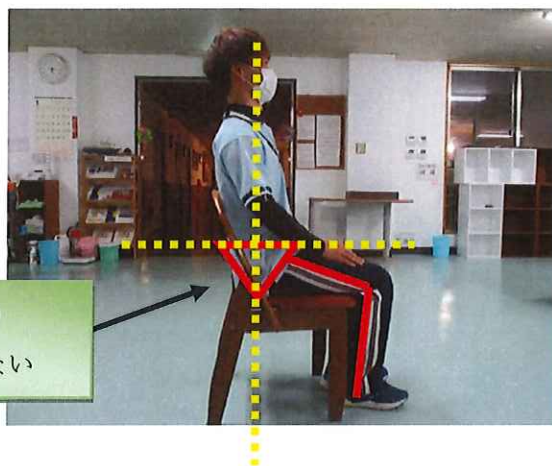
リハビリテーション室より

☆仙骨座りをしていませんか☆

こんにちは。リハビリテーション部のPT大野です。今回は座っている時の姿勢について記事にしたいと思います。普段私達が座っているバスや車、電車のシート、ソファ等はふかふかでさわり心地も良く、快適に座われていると思っている方が多いと思います。しかし、実際にバスや車、電車のシート、ソファ等に良い姿勢で座る事は難しく、骨盤が傾きお尻が前方にずれる「仙骨座り」になっている場合が大半です。

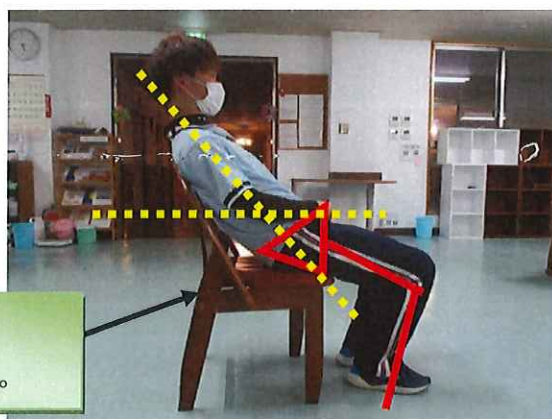
仙骨座りは楽に感じるかもしれませんが、仙骨座りを続けていると股関節に痛みが生じたり、腹筋等の重要な筋肉の筋力の低下の原因にもなります。また背中中の筋肉が固くなり、最終的には立った時の姿勢や歩行にまで影響を及ぼすようになります。その為正しい座り方を理解し、意識的に仙骨座りをしないようにする事が大変重要です。

良い座り方



骨盤が真っすぐであり
背もたれの間隙も少ない

悪い座り方



骨盤が傾いており、
背もたれに隙間がある。

皆さんも一度
確認してみま

お元気ですか？

今年も入所されている方々の体調観察を行い毎日楽しく元気に過ごせるように支援させていただきます。どうぞよろしくお願い致します。

さて、寒いこの季節。冷えや乾燥によって肌のトラブルが起こりやすくなります。今回はしもやけとあかぎれについてお話します。

しもやけ

正式には凍瘡とうそうといいます。手や足の指、かかと、耳たぶ、鼻、頬など冷たい風にさらされる部位や冷えやすい末端に起こりやすいと言えます。

症状：赤紫色に腫れる、赤くなって盛り上がる、かゆくなる、ジンジンと熱い感じがする、痛がゆいなど。ひどくなると出血したり水疱ができ、それが破れたりすることもあります。

原因：寒さだけでなく血行が悪い、汗をかきやすいなどの体質も要因のひとつと言われています。

子どもに多くみられますが、水仕事をする機会の多い女性、高齢者にもよくみられます。

対策：外出時は手袋や耳当て、厚手の靴下をはくなど防寒対策をしっかりとしましょう。

身体を温める食べ物を摂る、温かい飲み物を飲む、ゆっくり入浴するなど体を温めることも効果があります。

あかぎれ

寒さや空気の乾燥によって皮脂や皮膚の水分が奪われ、ひび割れができることで起こります。

症状：ひび割れが深くなり、中が赤く見えたり、出血や痛みがあります。

原因：寒さの他、洗剤やシャンプーなどを毎日使い続けることによる刺激、水仕事、慢性的な皮膚炎、老化、水虫など。

対策：水仕事や入浴の後には保湿クリームを塗りましょう。水仕事をするときにはゴム手袋をするなど手を保護する習慣をつけることも予防策となります。



全国お雑煮あれこれ

餅：丸餅 煮る
だし汁：小豆汁 具材：小豆

餅：角餅 焼く
だし汁：かつお出汁、澄まし汁
具材：大根、人参、ネギ、ごぼう

餅：角餅 焼く
だし汁：鶏ガラ出汁、澄まし汁
具材：鶏肉、たけのこ、三つ葉、椎茸

餅：丸餅 煮る、だし汁：あご出汁 澄まし汁
具材：ぶり、かつお菜、椎茸、かまぼこ

餅：角餅、焼く
だし汁：かつお出汁、澄まし汁
具材：鶏肉、小松菜、かまぼこ

餅：あんこ餅 だし汁：炒りこ出汁、白味噌
具材：大根、人参、かまぼこ

餅：丸餅 焼く
だし汁：昆布だし、白味噌 具材：大根、里芋、椎茸、豆腐

全国には、地域により様々なお雑煮が沢山あります。各ご家庭色々違いがあるかと思いますが、温かいお雑煮はお正月にはかかせませんね。ナーシングでも、おせち風お重と共に食べて頂いてます。



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/>

編集後記
令和の時代になり、新年のスタートをきり一月が経ちました。例年に比べ暖冬となりましたが、まだまだ寒い時期は続きます。風邪や寒暖差に十分、注意して下さい。また、寒いとどうしても部屋にこもりがちになりますが、天気の良い時などは外の空気を吸って気分転換をしてみてください。

※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、台風等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。