

スマイル

令和2年・9月
41号



ご挨拶

謹啓 初秋の候、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、今年の夏は新型コロナウイルス感染症、記録的な豪雨そして猛暑という国民がこれまで経験したことがないような夏になってしまいました。感染症や被害にあわれた方々に心よりお悔みとお見舞いを申し上げます。

少しずつ秋の気配が感じられる季節になってまいりましたが、もうしばらくは残暑と呼ぶのが憚られるような暑い日が続くようです。

くれぐれもご自愛のほどをお祈り申し上げますとともに今後の皆様方の更なるご多幸をご祈念申し上げます、発刊のご挨拶といたします。

謹白

令和二年九月

社会福祉法人扶早会

介護老人保健施設 東長崎ナースィングホーム

施設長 藤野 和馬

七夕祭り

令和2年7月7日 新型コロナウイルス対応のため、今年の七夕祭りは、2階、3階の食堂で別れて開催されました。



七夕に関するクイズをしています。



七夕の歌も歌います。



手拍子も行って歌いました。



ボールを落とさないように渡しています。



今年も短冊に願いを書きました。



コロナウイルス、早く収束するといいですね。

通所リハビリ紹介

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、心身ともにお疲れの方も多いかと思います。当施設ではご利用様が安心してご利用して頂けるように、感染予防対策を徹底し、マスク着用・手洗い・うがい・換気などの対応を取らせて頂いています。施設内の行事や歌レク・外出レク/エーションなど一部自粛しているプログラムもありますが、感染予防対策を行いながら実施可能な趣味活動やおやつ作りなどは継続させて頂いております。



秋のちぎり絵、今回のテーマは「満月とかぐや姫」です。出来上がりが楽しみです♪

★おやつづくりは「生クリームフルーツヨーグルト」を作りました。

【作り方】①泡立てた生クリームへヨーグルト、砂糖を加える。

②フルーツをカットし①に混ぜ、コーンフレークなどをトッピングして完成！



簡単に出来て
美味しかったです！

ご利用を希望される方はご連絡をお待ちしております。

東長崎ナースィングホーム 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



昨年末から「新型コロナウイルス」という病気が流行り始めて、生活パターンが変わってきています。人へうつる病気なので、「うつらない・うつさない」が大切な対策になります。当施設の取り組みは「職員のマスク着用・随時手洗いや消毒」「自分や同居人が熱を出したときは出勤しない」「県外への往来・もしくは県外から来た人と接触した場合は出勤しない」などです。世情により内容が変わる事もありますが、少しでも罹患の可能性がある場合は数日間出勤をしないことになっています。



入所の方のリハビリの様子。

手すりを使い、立ち座りの練習中。



理学療法士の介助²と、手すりを使用した歩行訓練。

日々のリハビリ業務も以前と少し変更しています。以前は入所・通所の方たちのリハビリはほとんどを1階のリハビリ室にて行っていました。4月から入所の方のリハビリは2、3階の各フロアや居室にて行っています。職員以外の外部の方との接触を減らすためですが、感染予防だけでなく「家での生活」に必要な「日常生活場面を意識したリハビリが行える」というメリットもあります。

このような変更でご利用者の皆様、ご家族の皆様にご迷惑をおかけすることもあると思います。施設内での感染を防ぐため、ご理解いただけますと幸いです。

介護老人保健施設 東長崎ナースিংホーム リハビリテーション部
長崎市東町 1893-5
TEL 095-839-8002(担当:安永)



身体の免疫力を高めるために

(感染予防と共に大切です)

私たちの身体は、37兆個の細胞でできています。その中でも免疫細胞は、日々、ウイルスや細菌、ガン細胞等と闘っています。新型コロナウイルスのワクチンが接種できない状況下では、自然免疫細胞であるNK（ナチュラルキラー）細胞やマクロファージの働きが特に大切になってきます。

NK細胞：体内を自由にパトロールしてウイルスをやっつける

マクロファージ：ウイルスや病原菌、老廃物を食べる

他の細胞に情報を知らせる。

免疫細胞を元気にするために

○必要な栄養

- ・肉、魚、玉子、大豆、野菜、果物、海藻類、発酵食品など
- ・LPS（リポポリサッカライド）は免疫ビタミンと言われ、免疫細胞が働きやすい環境を整えて、マクロファージを活性化する。
（皮付きのレンコン、リンゴ、ナシ、ホウレンソウ、キュウリ、オクラ、ヒジキ、ワカメ、玄米、雑穀米、納豆、エンドウ、クルミ、ゴマなどに含まれる。）

○ウォーキングなど適度な運動

- ・日に当たることで、ビタミンDが皮膚で作られる。
- ・森、畑、土があるところでのウォーキングはLPSを吸収できる。
- ・血行促進や腸内環境を整えたり、体温を上げることは、免疫力を高める効果がある。
- ・ストレス解消は、免疫力低下を予防する。

○7時間の睡眠

○気分転換を図る

- ・私たちが楽しい気分になって笑ったり感動すると、神経ペプチドが活発に生み出され、NK細胞が活性化し、免疫力UPにつながります。気分転換を図り飲みや幸せな感情のある生活を送ることも大切です。

<熱中症の症状に注意しましょう>

軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）

中度：頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、集中力、判断力の低下

重度：高体温、意識障害、ひきつけ、けいれん、まっすぐ歩けない

秋分の日

9月22日は

二十四節気の秋分に入る日をさしています。

太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、彼岸の中日です。

お彼岸にお墓参りをする風習を踏まえて「祖先をうやまい、なくなった人をしのぶ」国民の祝日になっています。

お彼岸のお供えの定番といえば、「おはぎ」や「ぼたもち」です。

では、違いは何でしょうか？

基本的に同じですが、季節によって呼び名や作り方が変わります。

春に咲く牡丹の花にちなみ、春は「牡丹餅」といいます。

秋は萩の花にちなんで「御萩」といいます。

牡丹は大きくて丸い花、萩は小さくてやや細長い花。

そこで、「ぼたもち」は大きめで丸い形に、「おはぎ」は小ぶりで俵の形に作ります。

材料となる小豆は秋に収穫されます。とれたての小豆が使える秋は、皮ごと使った粒あんに、冬を越した春は、かたくなった皮を取ってこしあんにして使っていました。だから、「ぼたもち」はこしあん、「おはぎ」は粒あんを使って作ります。



- 七夕 お重 献立
- ☆ いなり寿司
 - ☆ とろろ昆布汁
 - ☆ 和風星のハンバーグ
 - ☆ カニつみれと野菜の味噌煮
 - ☆ れんこん金平
 - ☆ 枝豆とコーンのつまみ揚げ
 - ☆ ひじきのドレッシング和え
 - ☆ 桃缶
 - ☆ 和菓子



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

編集後記

夏も終わりが近づいてきました。今年は、暑さに加え、新型コロナウイルスの為、マスクを着用されることも多いかと思えます。まだまだ暑い日が続いていますので、熱中症に気を付けて、こまめな水分補給と、換気を気掛けて、今年の夏を無事に乗り越えていきましよう。

※東長崎ナースィ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。