

スマイル



令和5年10月
49号

ご挨拶

謹啓 清秋の候、皆様におかれましてはますますご清祥のい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、今年の夏も新型コロナウイルスの感染者の増加に加え、記録的な豪雨や台風などの異常な天候が各地に様々な被害をもたらしました。被害にあわれた方々に心よりお見舞いを申し上げます。

本号は日頃施設内で行っておりますレクリエーションや外出してのドライブレクリエーション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、発刊のご挨拶いたします。

謹白

令和五年十月

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

療養棟 行事紹介

令和5年6月29日(木)と、6月30日(金)にドライブレクリエーションに行きました。



1 日目は戸石～飯盛方面に向かいました。
雨降りでしたが飯盛に着いた時には雨が上がりました。

2 日目は網場～太田尾周辺に向かいました。この日も雨でしたが
久々に懐かしい景色を見て皆さん喜ばれていました。

令和年7月7日(金)2階3階合同での七夕のレクリエーションを行いました。
七夕の由来やクイズを楽しみ、炭坑節を皆さんと一緒に歌って踊りました。



通所リハビリ紹介



当施設の庭の畑にて6月16日に職員と利用者様で紅あずまを植えました。

暑い中テキパキと作業して頂いたおかげで15分程度で終わりました。現在ではすくすくと成長し、随時水やりと草むしりを行っており秋頃の収穫が楽しみです(^o^)



趣味活動では貼り絵と物づくりでうちわ作りに取り組みました。

貼り絵では『ヒマワリ』の作品を作成。細かい部分まできれいに貼って頂きました。指先での細かい作業をすることにより脳の活性化に繋がります。また、作業中は職員と利用者様と和気あいあい楽しく会話をしながら取り組んでいただきました。

ご利用を希望される方はご連絡お待ちしております。

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・大野・松尾

リハビリテーション室より

今年度は言語聴覚士がお届けしております。よろしくお願いします。



今年はひどく暑い日が続きました。皆様体調は崩されませんでしたか？暑さに負けず、しっかり食事をとって乗り越えたという方もいらっしゃるでしょう。今回は「歯」について簡単に書かせていただきます。

「8020運動」ということばを聞いたことがありますか？「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という活動です。歯には、大まかにいうと次のような働きがあります。

- ① 食べること：食べ物をかみ砕き、唾液と混ぜ消化を良くし、栄養の吸収をよくする。
- ② 話すこと、見た目：歯が少ないともごもごとした聞き取りにくい言葉になることがある。お口周りにしわも増え、老けて見えることがある。
- ③ 身体のバランスや動作にも影響：歯がかみ合うことで身体のバランスが保たれたり、力を入れやすくなったりする



このように、意外と全身に影響を与えています。「80歳で20本」というのはわかりやすく数値で目標を示したのですが、強制ではありませんのでご安心を。自分の歯はもうあんまり残ってないよ、という方でも、義歯（入れ歯）でもある程度効果があります。

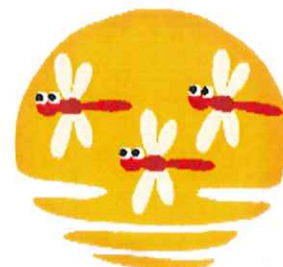
私（昭和生まれ）にとって、子供のころの歯科は「虫歯になったら受診して、歯は削られて、型を取って銀の詰め物をする。麻酔は痛いし、ドリルのような音もうるさい場所」

でした。現在の歯科は削らずに済むところは残し、治療の際の痛みもあまり感じずに済むよう工夫されています。また、お口の健康を保つための「予防歯科」に力を入れている歯科も多いようです。一人一人に合わせて、検査や歯のお掃除、アドバイスなどを行ってくれます。元気に過ごすために、お口の健康にも興味を持ってもらえたら幸いです。



当施設の通所リハビリに興味を持たれた方はお気軽にご連絡ください！

リハビリテーション室 安永



新型コロナウイルス・インフルエンザ 感染に注意！！



皆様、いかがお過ごしでしょうか？令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症がインフルエンザと同じ5類感染症に移行されました。今まで、流行に季節性があったインフルエンザも流行期を過ぎても感染者数がなかなか減少せず、コロナウイルスの感染者も減少していないのが現状です・・・

そこで、インフルエンザと新型コロナウイルスについて再度掲載したいと思います。参考にさせて頂けると幸いです。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
潜伏期間	1～2日	3～5日
感染力のある期間	発症1日前～発症5日後くらいまで ※特に発症後3日間は感染力が高い	発症2日前～発症10日後くらいまで ※特に発症後5日間は感染力が高い
感染経路	飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
症状	咳、のどの痛み、鼻水、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、だるさ、下痢、嘔吐	
重症化リスク	生後6か月～5歳の小児、 高齢者、妊婦、基礎疾患のある方	高齢者、肥満、妊娠後期、 基礎疾患のある方、喫煙者
ワクチン	あり(有料)	あり(接種券が必要・今年度は公費負担)

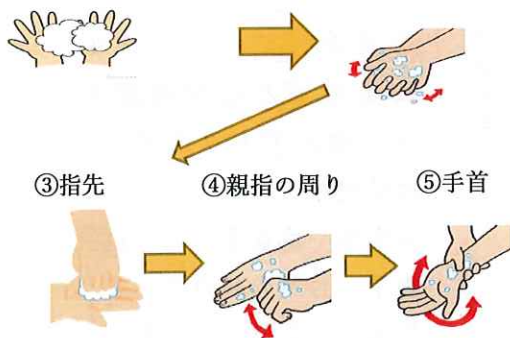
インフルエンザと新型コロナウイルスは、主に飛沫・接触感染にて感染します。出来る限り感染しないためにも、正しい予防法を身に付けることが大切です。次に、基本的な予防策を御紹介したいと思います。ぜひ、参考にしてみてください！！

【手洗い】

正しい手洗いを行うことで、手についたウイルスを効果的に洗い流す事が可能です。

※必ず、手を洗うときは石鹸をよく泡立ててください。

- ①手のひら、手の甲 ②指と指の間



※最後は、流水でよく洗い流し、ペーパータオルや清潔なタオルでしっかりと水気を拭き取ります。

【マスクの着用】

正しくマスクを着用することで、飛沫しているウイルスの侵入を効果的に防ぐ事が可能です。

※自分に合ったサイズを必ず選びましょう。

〈着用時〉

①「鼻」「頬」「顎」に隙間ができないように、しっかり顔を密着させる。

②マスクの針金を鼻の形に合わせて山折り・谷折りにする。



〈外す時〉

使用したマスクの外側には、ウイルスや汚れが付着しています。使用したマスクを外す時は、外側に触れないようにしましょう。

【十分な換気】

定期的に窓を開けて換気しましょう。

換気の悪い場所や窓がない部屋などの場合は、換気扇や24時間換気システムを利用する方法もあります。

また、夏と冬は窓を開けると室温が高低してしまうため、冷暖房器具を使用しながら換気を行うようにしてください。



感染しないよう、予防することも大切ですが、感染症を他者に移さないようにすることも大切です。

「咳エチケット」を御存じですか？日ごろから、咳・くしゃみをする際はマスクを着用していない場合、ティッシュ・ハンカチ・洋服の袖・肘の内側などを使って口や鼻をおさえる事が大切です。

また、アルコール消毒も効果的です。日頃より持ち歩くのも良いかもしれません。

感染症から自分はもちろんですが、家族やその周囲の方々へ感染拡大を予防できる行動をとりたいですね



秋の味覚を楽しむ・魚編

秋刀魚 (さんま)

細長い刀のような形をしていて8月頃に脂を蓄えながら北の方から南下し始め、9月～10月頃に旬を迎えます。EPA や DHA、たんぱく質やビタミン・ミネラルが豊富。塩焼きや蒲焼きで楽しめます。

鰹 (かつお)

ビタミンや鉄、ナイアシン、タウリンなどの栄養素が豊富に含まれているので、夏の間の疲労回復にかつおのたたきでネギや卸生姜をのせて食べるのがおすすめです。

鮭 (さけ)

鮭には5月～7月頃に旬を迎える時鮭と、9月～11月に旬を迎える秋鮭があり産卵前の秋鮭は特に身が引き締まったものが多く脂分が控えめであっさりしています。秋のきのこと一緒にバターでホイル焼き、フライやムニエル等も楽しめます。切身は白い筋(さし)が少なければさっぱりとした風味、多ければ脂がのった甘みのある風味で召し上がれます。



スタミナランチ
お品書き
赤飯
さば和風カレー煮
豚ロース柚子ごまソテー
紅花がんも煮
もずくの三杯酢
チーズ入りオムレツ
りんごの赤ワイン煮
和菓子
令和五年八月一日提供



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
ひと昔前には考えられなかったほどの猛暑が続きましたが、ようやく涼しい風が吹き始め、秋が近づいてきました。
秋と言えば食欲の秋ですが、近年はコロナウイルス感染対策の影響もあり、外食等を控えられていた方が多いのではないのでしょうか？感染対策に関しては考え方はそれぞれありますが、制限が緩和された今、外食をしたり、美味しいものを食べるなどして家族や友人との時間を楽しむのもいいかもしれませんね。
さて、当施設でも制限の緩和に伴い、今まで中止していたイベント等の一部再開を検討しています。少しずつではありますが、元に戻りつつある現状を大変嬉しく思います。

※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。