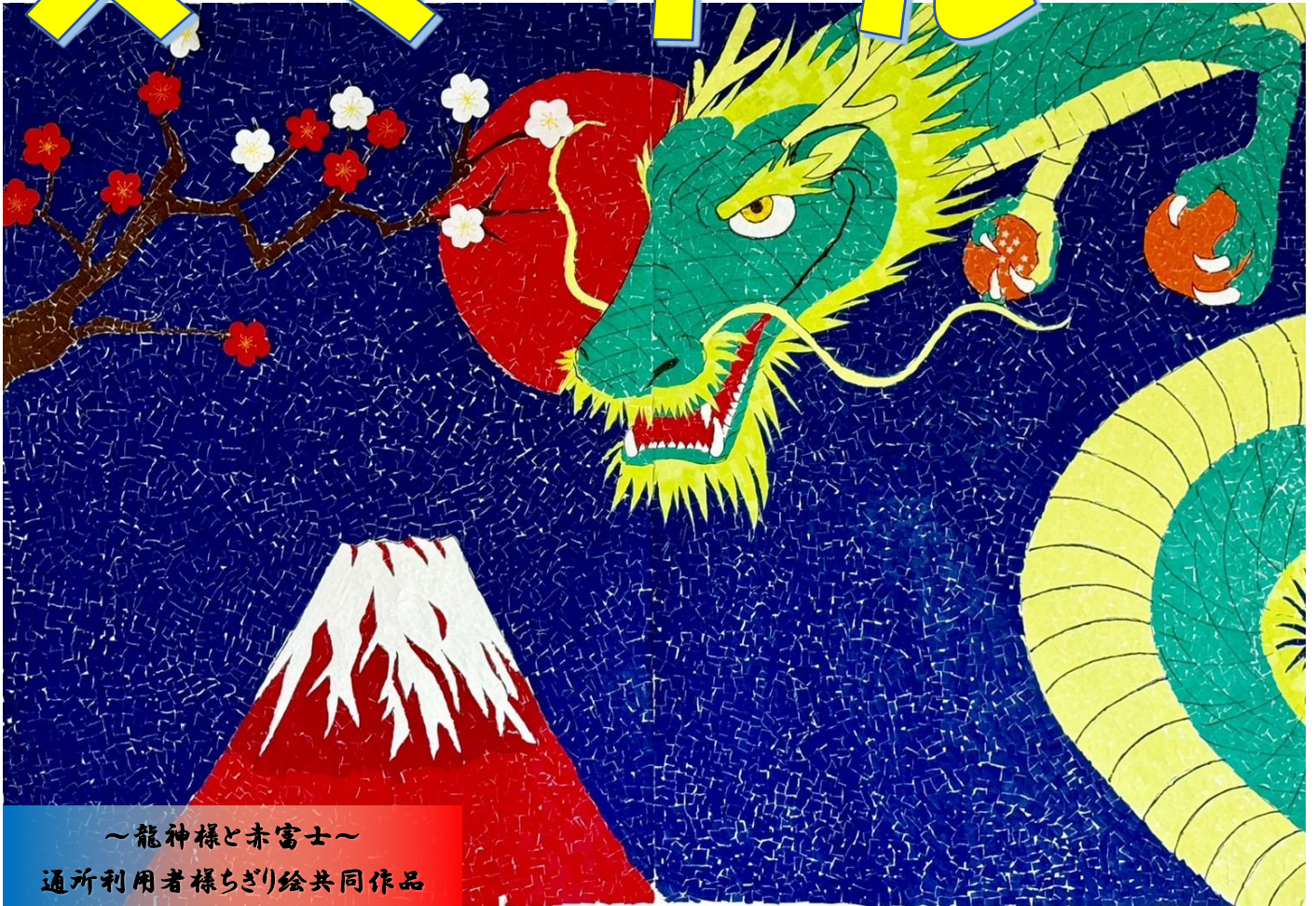


スマイル

令和6年2月
50号



～龍神様と赤富士～

通所利用者様ちぎり絵共同作品

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、今年は年始から能登半島地震や羽田空港での事故など予想しがたい甚大な自然災害等が発生し、被害に遭われた方や心を痛められた方も多かったのではないかと拝察いたします。能登半島の復興には長期間を要すると思われませんが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、地域の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ます、発行のご挨拶いたします。

謹白

令和六年二月

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

療養棟行事紹介

令和5年10月26日（木） 運動会は2階と3階合同で開催されました。
赤組と青組に分かれて競技しました。



運動会前の準備運動の様子です。



ボール渡しの競技の様子です。



動物の絵を天井に貼りライトで探しています。



表彰式の様子です。

令和5年12月25日（月） クリスマス会はコロナウイルス感染予防対策の為、
2階と3階に分かれて各階それぞれの食堂にて開催されました。



クリスマスに関連した歌を歌いました。



クリスマスに関連したクイズをしている様子です。



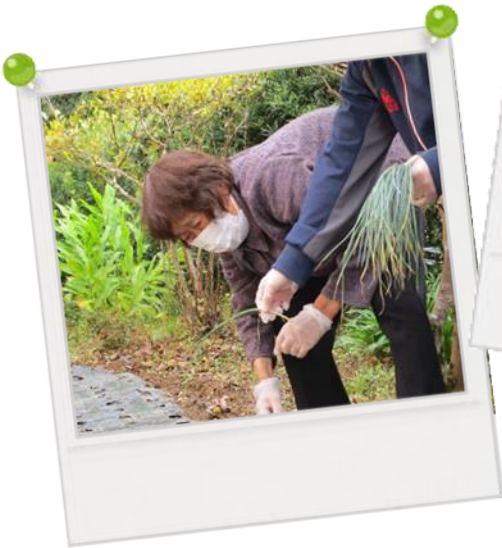
クリスマスの装飾です。



最後にお正月の歌も歌いました。



通所リハビリ紹介



11月3日、当施設の庭の畑にて利用者様と職員で紅あずまの収穫を行いました。

予想よりも沢山の紅あずまが育っており、収穫したお芋の量と大きいお芋を見た利用者様はとても喜ばれていました(*^^)v 収穫したお芋はおやつやお味噌汁に入れて提供させて頂きました。

11月24日には玉ねぎを植えました。テキパキと作業して頂いたおかげで短時間で終わりました。現在、すくすく成長しているので収穫日が楽しみで待ち遠しいです。

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

今回も言語聴覚士が担当です。よろしくお願いします。



寒いですね

前回、前々回と、歯（口）、耳の話をお伝えしました。実はこれらはコミュニケーションにも影響を与えます。歯（口の動き）が悪くてうまく言葉が出ないと「なんて？」と聞き返される事が増え、それが煩わしく話すことをあきらめてしまう。もしくは聞こえが悪いと話しかけられても気づかない事があり、無視をしていると勘違いをされたり、話がかみ合わずおしゃべりが楽しめなくなる。そのうち人と話すのが嫌になり、話さなくなることでお口の機能が落ちてしまう。こんな悪循環も起こりかねません。人とのコミュニケーションが減る事は、認知機能に影響が出るとの説もあるので、なかなか侮れないのです。



コミュニケーションは話す、聞くだけで成り立つのではなく、文字や絵を使うこともあります。表情や身振り手振りで伝わる事もありますし、背中に手を当てたり、さすったりなどのスキンシップで安心感を得る事もあるでしょう（触られるのを嫌がられる方もいますので注意）。会話をしたいときは相手と視線を合わせますし、それだけでことばはなくても通じることもあります。また、自分の話をするだけでなく、相手の事

を理解しようという気持ちも、人との関りを続けるうえで大切でしょう。

今は寒くて外に出るのもつらい時期です。一人で過ごすのがお好きな方もいるでしょう。でもちょっとでも、人と関わる機会は持ち続けてほしいと思います。電話でのおしゃべりでもいいですね。楽しいという気持ちがわくこともあるかもしれません。認知症の予防にもつながりますよ。



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

「季節の変わり目」にご注意！～自律神経バランスについて～

今年は暖冬ですね。例年に比べて気温が高いようです。しかし、暖かいと思えば、急に寒くなったりして気温の差が大きいと体調も崩しやすくなります。この気温の差が身体面だけでなく、実は精神面(自律神経)のバランスを崩しやすくなるってご存じでしたか？

特に季節の変わり目は注意が必要なんです。

今から、**自律神経**について説明しますので、少しでも関心を持ってもらえれば幸いです。



自律神経とは・・・体温や発汗などを通じて体の器官を調節するもの。自律神経は2種類に分けられます。

交感神経 → 活動する時、緊張している時、ストレスがある時に働く。

副交感神経 → 休息している時、睡眠している時、リラックスしている時に働く。

季節の変わり目は気圧や寒暖差が大きく、体温や発汗を頻繁に調節するので、この2つのバランスを取り合うことが難しくなってきます。大きな寒暖差や環境の変化などのストレスがあると、人はその環境に適応しようとします。

「**交感神経**」が優位に働くと・・・疲れ・眠気・肩こり・眩暈など

様々な体調の変化を起こしやすくなる。

「**副交感神経**」が優位に働くと・・・心身の回復・修復へと導く。



特に、年齢を重ねてくると体温調節機能が低下してきているため、寒暖差に適応することが難しくなります。自分の体調の変化に気付く力が乏しくなり、体調の変化を見逃してしまう可能性が高いです。

※自律神経バランスを崩さないようにするためにも、**規則正しい生活**を心がけることが大切です※

①栄養のある食事を3食しっかり摂りましょう！

肉・魚・野菜・果物・豆類・乳製品など・・・日常的にしっかりバランスよく摂りましょう。



②しっかり睡眠をとりましょう。

寝ている間は**副交感神経**が優位に働くため、睡眠をとることで自律神経の不具合をリセットできます。

★質の良い睡眠をとるために、お勧めなのが『入浴』です。

38～40℃のお湯にゆっくり浸かることで**副交感神経**を優位に働かせることができます。

しっかり体を温めると免疫力も上がりますよ！



※季節の変わり目の体調管理は難しいですね・・・

「なんとなくいつもと違うなあ」と思うことがあれば、毎日の生活を見直してみてください。

もしかすると、自律神経バランスが崩れているかもしれません。

何事も無理のし過ぎは禁物です。時には、ゆっくり自分の体と向き合ってみてください

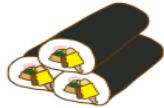
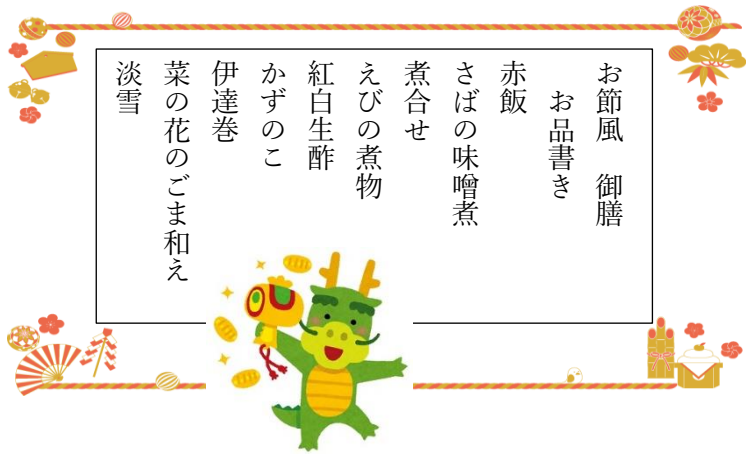
※最後に・・・簡単に出来る副交感神経を働かせる方法があります。

それは、『**笑顔**』だそうですよ。ニコッと微笑むだけでも副交感神経が働くそうです☆





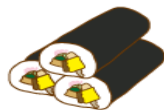
お節風 御膳
お品書き
赤飯
さばの味噌煮
煮合せ
えびの煮物
紅白生酢
かずのこ
伊達巻
菜の花のごま和え
淡雪



豆まきについて

節分は一年の健康と安全を祈る行事です。現在では鬼退治をするために豆まきを行います。昔の人は病気や不幸を鬼のせいだと考えていました。鬼が来ることで健康や安全が脅かされると思っていたので一年を健康に過ごすためには、鬼を家に入れないようにしないといけなことから、豆まきを行って鬼を家に近寄らせないでおこうとしていたと伝えられています。節分は現在の大晦日に該当するので、一年が始まる前に翌年の健康と安全を祈って豆まきを行っていたというわけです。豆まきでは福豆と呼ばれる、炒った大豆が使用されます。豆まきに大豆を使用するのは、『穀物には精霊が宿る』という昔の考え方が根本にあります。米や豆がそれに該当しますが、特に米よりも大きい大豆は鬼を追い払うのに最適だとされ、福豆として豆まきに使われるようになったそうです。

※諸説あります。



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/>

厳しい寒さが続き、朝布団から出るのがつらい季節となりました。皆様どのようにお過ごしでしょうか。
2024年の始まりは能登地方を震源とする大きな地震、羽田空港での航空機事故と悲しいニュースが続いており、日本中の方が大変心を痛めている状況であると思います。ただこんな状況だからこそ国民一人一人が現実を知り、考え、協力する事が大切だと思います。
また当施設としても本誌を通して皆様に少しでも明るいニュースや情報をお届けできればと思っておりますので、今年もどうか宜しくお願い致します。

編集後記

※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。