

# いびみっ湖



208号 令和4年9月10日 発刊

ル・サンテリオン東郷  
〒689-0731  
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花443-1  
TEL 0858-32-2570  
FAX 0858-32-2574  
介護老人保健施設  
短期入所療養介護  
通所リハビリテーション  
訪問リハビリテーション  
グループホーム  
居宅介護支援センター

ガーデンハウス野花  
〒689-0731  
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花440-2  
TEL 0858-48-6100  
FAX 0858-48-6101  
小規模多機能型居宅介護  
サービス付き高齢者向け住宅  
グループホームゆりはま  
〒689-0703  
鳥取県東伯郡湯梨浜町長江310-77  
TEL 0858-32-1610  
FAX 0858-32-1611  
グループホーム



柿本人麻呂が万葉集で詠んだ「いちしの花」は彼岸花のことだと言われているよ。



ROKENくん

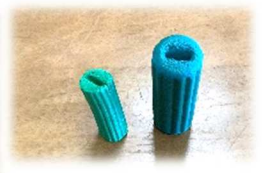
## 老健3階

今年度老健3階は目標のひとつに『年間を通じて職員のスキルアップの機会をつくる』ことを掲げています。各職員が勉強したいと思ったことや興味のある課題を見つけ他の職員に伝達することで自己研鑽に励んでいます。今回はその中のひとつ「自助具について(食事編)」を紹介したいと思います。

自助具とは病気や怪我などによって起こった障害や加齢による身体機能の低下などで生活を送る上で不便が出てしまった人をサポートする道具です。自助具を使用することで自分一人で行えなかったことも自分でできるようになりQOL(生活の質)の向上に繋がります。



『スポンジハンドル』  
スプーンやフォークの柄をスポンジに刺すことで持ち手が太くなり持ちやすくなる。



『汁椀』  
持ち手があり手指拘縮のある方でも汁椀が持ちやすい。



『すくいやすい皿』  
片側が傾斜していてすくいやすい。片麻痺などで片手しか使えない方、お皿が持てない方に。

なるべくご自身で食事を味わうことができるように、このような自助具を活用しています。

## 老健2階



洗濯物たたみ



脳トレ計算



レクリエーション

自分でできることをすることもいいのですが、人のために何かできるということは自分が必要とされているという満足感につながるためとても大切です。

## QOL = 生活・人生・生命の質

人が生きている環境の中で可能な限り快適な生活を送ることや充実した生き方をする事で「幸福」「満足」につながるとされています。

例えば、自分で食事を食べる事、排泄では自分でズボンの上げ下ろしができる事など、元気な時に出来ていたことができなくなったと悲観するのではなく、出来ることを維持し私ども介護者が少しのお手伝いをすることで機能が向上することもあります。

その人がその人らしく生活できる場であるよう支援していきたいと思ひます。

## 通所リハビリ



差し入れていただいた旬のぶどうをみなさんでいただきました。「今年初めてだ」「甘くておいしい」とみなさん笑顔であつという間に食べられていました。食べ物でも季節を感じていただけただようです。

## GHゆりはま



先日、久しぶりにお茶会をしました。  
手際よく茶筌を動かし、抹茶を点てる姿がとても印象的でした。琴の音色を聞きながら、美味しく頂きました。



## GH東郷



天気の良い日に施設周辺を散歩してきました。サルスベリがとても綺麗に咲いており、「綺麗な花だな～」と見上げてみておられました。



## リハビリ

少しずつ秋めいてきましたが、まだまだ暑い日が続きます。暑さに負けず、皆さんリハビリをがんばっています!!



リハビリにも慣れたもの。余裕のピースサインです。



膝に負担がかからないようにやさしくゆっくりと動かしてほぐしていきます。



輪投げて腕の運動です。さて、いくつ入るでしょうか？



食事のあとはしっかりと歯を磨きます。

## ガーデンハウス野花

ガーデンハウスでは「地域に根差したサービス事業所を目指す」を目標のひとつとして在宅生活が安心できるよう、24時間365日、通い・宿泊・訪問の3つのサービスを組み合わせて支援しています。

今回はそのひとつ「訪問」について紹介します。これは「通い」や「宿泊」と同じスタッフが自宅に赴き、安否確認・身体介護・家事サービス・配食サービスを行います。ご本人やご家族のその日の状態によって、提供するケアを変えることができます。

配食サービスではバランスの摂れた食事を温かいまま弁当箱または配食ボックスに入れてご自宅にお届けします。



このような食事をご自宅にお届けしています

ご利用者にとって介護職員は最も身近な存在。介護職員がご利用者の思いを汲むために気を付けていることを2階療養課の岩山係長が紹介するよ。



## 介護におけるコミュニケーションで大切なこと

介護場面のコミュニケーションで大切なことは、言葉だけでなく身体全体でコミュニケーションをとっていくことです。

顔の表情や動作、目や手の動き、足の動きなどから相手に伝えたいことを感じ取り、相手に伝わる方法を考えた上でコミュニケーションをとっていきます。



コミュニケーションの3つの基本 ~聞き上手になるために~

- ①傾聴・・・ただ話を聞くだけではなく、相槌をうったりしながら相手の話をきちんと聞いていることを表現する。
- ②共感・・・ご利用者と同じように喜びを表現し同調することで、ご利用者自身が「自分を受け入れてくれている」と実感できる。
- ③受容・・・ご利用者を否定したり、批判するのではなくありのままに受け止める。

\*ご利用者、ご家族とコミュニケーションを続けていくことにより  
目に見えない信頼関係が構築されていきます。

\*日頃から聞き上手になるためのコミュニケーションを心掛けていきたいと思えます。

## ル・サンテリオン東郷 療養課3階

老健3階はユニット型となっており、定員は18名で全室個室となっています。ユニット型の特徴として、ユニットごとにキッチンや食堂、リビングが設置されています。利用者様一人ひとりの身体機能・健康状態に合わせながら、個別活動として塗り絵や洗濯物を干したりと利用者様が好きな事や家からされていたことを取り入れたり、自宅に近い環境で過ごして頂けるようサポートしています。

ユニット型老健では、よりご利用者に寄り添った介護を提供しているよ。



### 老健3階のデータ

入所者数	18名	令和3年度
看護職員	3名	在宅復帰率
介護職員	6名	50.0%

↑  
自宅で過ごされていた畳部屋の環境に近づけるよう工夫しました。

### 編集後記

今年の夏は梅雨が短かったこともあり、猛暑かと思えば日本中豪雨にみまわれる所もあるなど、ころころと天気が変わるそんな夏でした。

今年はセミの鳴き声を聞くことが少なく、一気に秋の虫の鳴き声を耳にするようになりました。どんなに暑くても時期が来ればトンボが飛んでいて自然のサイクルには驚かされました。

(伊藤)

## 今月の作品

よりそひて 空にまっすぐ かきつばた

万緑や 声高くして 参院選

ゴーヤづる 棚一杯や 涼を呼ぶ

リハビリの窓に写りし 濃紫陽花

利子

# 一生感動 一生青春

第241号 令和 4年 9月10日 発行

## かき氷

今年の夏祭りはコロナウイルスの影響により遊びコーナーは中止となってしまいましたが、夏の定番のおやつ、冷たいかき氷をいただきました♪



アイスクリームを  
トッピングして完成！



冷たくて美味しいです♪



イチゴとブルーハワイ  
のミックス味♪



あ～冷たっ！！



# ～色々な活動を通して～

日々、色々な活動を行い楽しみや役割を持ち過ごされています。この他にもたくさんの活動がありますので、またご紹介したいと思います♪



数字盤



作品作り



新聞折り



歩行訓練



風船バレー



## 編集後記

コロナ禍の中、思うように外出ができないので庭にバジル、トマト、キュウリなどを植えて家庭菜園を楽しんでいます。初秋になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。施設の窓からサルスベリの花がピンク・赤と色づいてきれいに咲いています。花言葉は「雄弁」「愛嬌」「あなたを信じる」などがあります。ご利用者の皆様も窓の外を眺めて心を和ませています。

山根

## 10月の予定

### 運動会



## 様のご様子

担当者名 ( )

# 一笑満開

第24号 令和4年 9月10日 発行

**残暑見舞い作り**

職員とご利用者様と一緒に作成しました。

**お手玉**

**お皿洗い**

**日々の様子**

**しそジュース作り**

**ドライフラワー作り**

**棒体操**

**盛り付け**

**数字盤入れ**

**敬老会準備のお手伝い**

# 夏まつり

お昼ご飯に、焼きそば・たこやき、デザートにすいかを食べ、午後から、ヨーヨー釣り・魚釣り・お菓子釣り・射的などゲームを楽しみました。



爽やかな季節を迎え、皆様  
お変わりなくお過ごしでしょ  
うか。  
私事ですが、先日結婚をし  
て一人暮らしから二人暮らし  
になりました。色々と未熟  
で他人と生活することがま  
だまだ不慣れではありますが  
が、優しい夫に日々助けられ  
ています。  
利用者様から時々旦那さ  
んのお話を聴かせて頂く機  
会があります。お話をして  
下さる利用者様の顔はとて  
も楽しそうでこんな夫婦に  
なれたらなと思います。  
季節の変わり目です。無理  
せず元気に過ごしていきたいま  
しょう。  
笠松

## 編集後記

## 9月予定

敬老会  
お誕生日会  
お茶会



8月のお誕生会を行いました。  
ささやかではありますが、お祝いさせて頂きました。





# のきょう ガーデンハウス野花

令和4年9月発刊

ガーデンハウス野花  
小規模多機能型居宅介護事業所  
サービス付き高齢者向け住宅  
〒689-0731  
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花440-2  
TEL: 0858-48-6100



## 夏祭り



今年はおき氷を食べたり、「お題」の書いてある紙を1枚引いてそれを行うゲームをしました。例えば「好きな人は」とか「夫婦円満の秘訣は」など色々なお題に利用者さんは目をキラキラしながら答えられ、とても盛り上がりました。



初恋はいつですか？ 炭坑節を歌います(^^♪

アイ〜ン😊



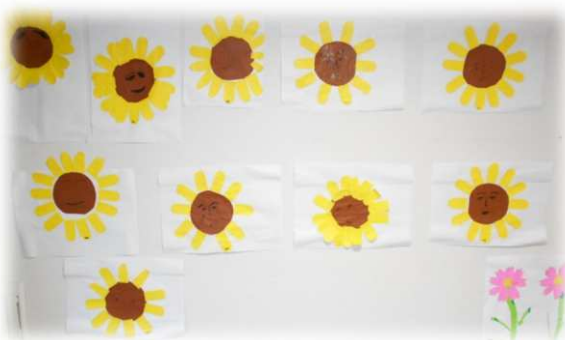
決めのポーズ!!



好きな人は？



万歳三唱



ひまわり作りをしました。個性的な表情をしたひまわりがきれいに花を咲かせました。



# ストレスと栄養

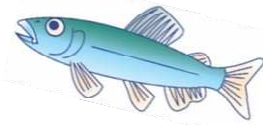


現代社会においてストレスを避けていくことはなかなか難しく、ストレス状況下ではエネルギーや栄養素の必要量も増加します。

ストレスがかかった状態になると、消化液の分泌や消化管の運動は低下して、一般的には食欲が落ちます。その一方でストレスに対応するために必要なエネルギー量は増加します。さらに体内でたんぱく質の分解も進みます。そのためエネルギーとたんぱく質をしっかりと補給することが大切です。

## ビタミンB群を多く含む食材

- ・玄米
- ・肉類
- ・レバー
- ・魚類
- ・牛乳、乳製品
- ・鶏卵



## ビタミンCを多く含む食材

- ・パプリカ
- ・赤ピーマン
- ・ゴーヤ
- ・じゃがいも
- ・キウイ
- ・いちご



また、エネルギーを産生するためには、ビタミンB群(B1、B2、ナイアシン、B6など)は欠かせない栄養素です。さらに体内では、ストレスに対抗しようとするホルモン(アドレナリン)の分泌が盛んになり、そのホルモンの合成にビタミンCが多量に消費されます。これらのビタミンは普段より多く摂取しなければなりません。いろいろな栄養素を摂りましょう！



## 作品介绍



今にも鳴きだしそうなフクロウのちぎり絵を制作された椿 良子さんです。いつも黙々と作業されておられます。「ここを見守ってくれるよ」って感想を話されました。フクロウと言えば縁起物ですね。ガーデンに幸運が訪れるといいですね。😊

