

あじさい便り

9月号発行
平成27年9月1日
あじさいホーム
デイサービスセンター

先日、お世話になった人に出会い、近況を話し合ったところです。すると、現在、自宅で介護を行っており、本当に大変なんですわ〜とのことでした。特に不慣れな男が介護すると勝手がわからず、いつも衝突してしまい、何時こちらがダウンするか、外出もできずストレスが溜まってしょうがないわ〜と一気に言われました。

私のほうからそんなに頑張らなくても、身近な「あじさいホーム」を利用したら「双方共に楽になるのになんで利用してへんの〜」ここには介護のプロが働いていてどんな状態の人でも、上手に介護を提供していますよ。高機能の入浴設備も整備してあるし・・・。

あじさいホームを、利用せんかいな〜毎日の介護は素人には無理ですよ。介護のプロ集団にはかないますかいな〜といった会話をし、「そうか、一生懸命にしているがプロにかなわんか〜。ほんまやな〜。家でも話してみるわ〜。ちょっと気が楽になったわ〜。ありがとう。」と言ってもらいました。

その後どうなったかが気になるところです・・・。

あじさいホーム 吉田 喜八郎

園芸教室



8月25日(火)園芸教室にてしそジュース作りをしました。作り方はとても簡単。美味しく作れましたね〜。

8月のボランティア



8月は夢前町より、昭和の歌謡曲のギター演奏に来ていただきました。名定さんです。軍歌、童謡、歌謡曲と幅広く演奏して下さいました。

欲しいもの 今じゃ懐かしさ だけになり

看護師だより

骨そしょう症を予防するための運動

今回は、骨のことについてお知らせします。骨がスカスカになる骨粗しょう症では、ポキッと折れる骨折だけでグシャッとつぶれる骨折も起こりやすくなります。

高齢者の方によくみられる背骨の圧迫骨折がこれにあたります。こうならないためにも、食事と運動で骨を強くしていきましょう。

① 食事では、毎日の食事でカルシウムを十分に摂る事が基本で特に日本人は、不足しており意識して摂る必要があるとされています。

そのためには、牛乳・ヨーグルトチーズなど乳製品は、もちろん骨ごと食べれる小魚・大豆製品・緑黄色野菜などを食べて下さい。

② 運動では、骨に適度な負荷が加わることで骨づくりが促されます。

この場合適度な運動としておすすめなのが毎日20~30分の歩行(ウォーキング)を行うことで足を踏み出す時につま先からではなくかかとから少し強めに着地して骨に軽い刺激を与えながら歩くようにして下さい。

そうすれば骨も丈夫になり骨折を防ぐ事もできますので歩くときは少しでも意識をして歩いてくださいね。

看護師 竹嶋 真由美

相談員コラム

暑い夏もようやく終わりに近づきました。9月という時期は、台風が多かったり、また、体のほうも夏の疲れがどつどつと出る時期でもあります。しがし、食欲の秋でもあります。しっかりと食べて体力を付けていきましょう。

さて、8月は、夏祭りや、なし狩り行事等に参加された方もおられ、この夏のいい思い出作りが出来たのではないのでしょうか?私たち職員も、皆様のとても良い表情が見れてうれしい限りでございます。

今月9月のメインは敬老週間!!デイサービス最大のイベントです。今年もご馳走メニューを試行錯誤して考え皆様をお迎えしたいと思っております。

午後からは、地域の方々にも協力してもらい、大いに盛り上げていきたいと思っております。なかには、宍粟市の観光大使もお呼びしております。楽しみにしててくださいね。



瀬戸直人さん

今月も元気に行きましょうね。

あじさいホームデイサービス
曾賀 大輔



ふれあい喫茶
安志南



8月10日(月)デイサービスにて、納涼夏祭りを行いました。デイサービスでの夏祭りは、今年が2回目。昨年よりバージョンアップし、盆踊り、屋台、職員の出し物と内容の濃い7日に仕上がりましたね。涼みの中で、夏を感じることが出来ました。「月が〜出た出た〜」



お出かけデー
なり持りに鳥取
まで行きました



ほたる喫茶
カキ氷づくり

