



いわきの里だより

2024年11月

Vol.47

社会福祉法人
いわきの里 広報誌

いわきの里だより

Vol.47(4)

地域福祉を担う人材教育の一助に

社会福祉法人いわきの里では、福祉体験や職業体験、看護・介護実習の受け入れを積極的に行っています。車椅子介助や嚥下補助食品の試作、インスタントシニア体験※を通じて、高齢者の気持ちや介護方法、高齢者とのコミュニケーションの取り方を学んでいただきました。



9.18
好間中学校



9.20
湯本第一中学校



11.6
好間高等学校



9.9~9.12
いわき市医療センター
看護専門学校

福祉体験インタビュー（抜粋）

- ・利用者さんの車椅子を押す体験をさせてもらって、とても緊張しました。いつも歩くスピードの半分ぐらいのスピードで声をかけながら押すことが大切だとわかりました。
- ・ゴーグルをつけて視野がなくなるのは怖かったです。後ろや横から声をかけられるとびっくりしました。
- ・お茶にとろみをつける方法もコツがあることがわかりました。
- ・初対面にも関わらず、利用者さまと会話を楽しむことができました。ありがとうございました。

※インスタントシニア体験：疑似体験装具（ヘッドホンや特殊眼鏡、手足の重りなど）を装着して、加齢による身体的な変化（筋力、視力、聴力などの低下）を知り、高齢者の日常生活動作を疑似的に体験し理解を深めること。

地域密着型特別養護老人ホームサンシャインよしま
〒970-1145 福島県いわき市好間町北好間字外川原33-1
TEL:0246-36-6006 FAX:0246-36-6016
ショートステイよしま TEL:0246-36-6201 FAX:0246-36-6202
小規模多機能型つとい TEL:0246-36-6215 FAX:0246-36-6216

地域密着型特別養護老人ホームひなた
〒970-8035 福島県いわき市明治団地12-19
TEL:0246-38-3881 FAX:0246-38-3882

小規模多機能型
つとい



紅葉狩りドライブ

ショートステイ
よしま



地域密着型特別養護
老人ホームひなた



地域密着型特別養護老人ホーム
サンシャインよしま



10月～11月、ご利用者さまには平中央公園や塩野崎灯台、国宝白水阿弥陀堂にて紅葉狩りをお楽しみいただきました。ご利用者さまは「ひばりさんに会えて良かった。」「赤もみじが綺麗。」と喜ばれていました。

感染症流行期における面会実施方針について

11月に入りインフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行しており、特に高齢の方や基礎疾患をお持ちの方には感染予防対策が必要です。

当施設においては例年、感染症流行期となる11～3月は施設内における面会を中断しておりましたが、新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけとして社会や施設の感染症感染防止に対する意識、対策技術が高まったこと、またご家族の皆さまからの面会実施の継続に対するご要望も多いことから、今冬季は施設内における面会を継続させて頂くこととしました。冬季については**インフルエンザ予防接種を接種頂いていることまたN95マスクの着用を、要件に追加**させていただきたく存じます。

ご家族の皆様には大変ご心配とご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。ご面会の要件等、詳しくは管理者および生活相談員までお問い合わせください。

基本理念

- 一、私達は、利用者の皆様の尊厳を保障し、お一人お一人が最期まで輝き続け「よりよき老後」をお過ごしいただけるよう支援します。
- 一、地域の皆様の拠り所として信頼され、発展し続ける施設を目指します。



ホームページ



11月30日は
「人生会議の日」

厚生労働省では、11月30日（いい看取り・看取られ）を人生会議「So...アドバンス・ケア・プランニング」の日として、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日として普及・啓発を行っています。また、ご家族をはじめ、あなたの信頼する方々が「あなたならこう考えるだろう」とおもんぱかりながら、医療やケアチームと共に今後の方針について話し合うことになり、人生を通じて、あなたの気持ちや価値観が共有されていることは、大きな助けとなります。心の余裕のある時に、じっくりと考える時間を持つこと、そして、あなたの考えを家族など信頼できる方々と話し合ったり、かかりつけ医等に伝えたりしておくことで、あなたの希望が大切にされると同時に、あなたの信頼する方々の負担を減らすこともできます。（出典…厚生労働省ホームページ「人生会議」してみませんか）

3ヶ月行事予定

- | | |
|-----|---------------------------------------|
| 12月 | クリスマス会
年末行事食 |
| 1月 | お正月行事食
いわきの里の初詣
獅子舞・くじ引き
書初め |
| 2月 | 年男・年女ご利用
者さまによる豆まき |

当法人では、いわき市の「オレンジカフェ和貴」を受託運営させていただいており、感染症対策をしながら開催しています。毎回、看護師による血圧測定や健康相談、業務執行理事による認知症予防運動（コグニサイズ）、介護福祉士や生活相談員による介護相談、（特に認知症に関する情報提供・相談）を行っています。また、参加者様同士での情報交換など地域とのつながりの場になっています。今後も、毎月第2火曜日13時30分～15時30分に開催を予定しております。ご来場前にいわき市のホームページをご覧ください。☎36-16006までお問い合わせください。



【薬とサプリメントに違いはあるの?】

はじめまして、薬局タローファーマシーで薬剤師をしている佐野と申します。

サンシャインよしま様とひなた様へのご入居者様に対し、お薬の配達と施設職員の方への申し送りを担当させていただきます。

近年、健康志向の高まりと共に、年齢を問わずサプリメントを積極的に飲む方が増えてきました。

テレビでも盛んに宣伝していますし、雑誌やチラシなどでも目にする機会が多いのですが、あまりにも情報量が多すぎて、どれを選んでも良いのか分からないという方も多いのではないのでしょうか。

薬剤師として薬に携わるお仕事をしていますと、患者さんだけではなく、施設の職員さんや居宅介護支援事業所の方など、たくさんの方からサプリメントについての質問を受けます。

「ふだん飲んでいる薬と一緒に飲んでも、飲み合わせは大丈夫なのかな?」

「サプリメントは、どのくらい飲み続けたら効果が出るのかな?」

「そもそも、薬とサプリメントはどこが違うの?」

「良かれと思って、たくさん飲んでいるサプリメントを購入されている方は、ショックな回答かもしれませんが、私から一つお伝えしたいのは、サプリメントはあくまでも食品ということです。病気を治す力があるわけではないんですね。

ちなみに私はサプリメントを全面的に否定するわけではなく、とても良い面もあると思っています。それは安心感です。もう一度元気に歩けるようになりたくて、自分で選んで購入した商品を毎日飲むことで、本当に元気になる方もいます。

こういったお話を詳しく聞きたいと思う方がいらっしやいましたら、皆さんの前で講演いたしますので、サンシャインよしま様かひなた様にご要望ください。



教えて薬剤師さん!

薬局タローファーマシーみやや店 薬剤師、佐野友之様より
地域の皆様を知っていただきたい情報をお届けいたします。

看護課からのお知らせ ~冬の高血圧にご用心~

冬本番を迎えると風邪やインフルエンザ感染症に気を配るようになります。しかし、高血圧にも注意が必要です。**血圧変動は、寒暖差とストレスを感じた時に起こります。**暖かい場所から急に冷たい場所へ移動すると血管が縮まり血圧が上昇します。

【予防できる事】

- ・朝起きる時、布団の中で手足をバタバタさせて体を温めましょう。
- ・お風呂に入る時、寒い脱衣所で服を脱ぐだけで血圧は上昇しますから、ヒーターなどで温めておきましょう。また、熱すぎないお湯に入ると良いでしょう。
- ・部屋の暖房を効かせすぎると汗をかいて余計に寒さが強くなります。衣類で調整し温度差を工夫しましょう。
- ・食生活は塩分の取り過ぎに注意しましょう。



栄養管理課からのお知らせ ~体を温めて健康に過ごしましょう~

体を温める食材といえませんが定番ですよ。実はしょうが以外にも体を温める作用のある食材があることをご存知ですか?体を温めることで感染症に対する防御力が向上し、怪我や病気からの回復が早まります。

●体を温める食べ物の見分け方と例

- 寒い地域や地下で育つもの、発酵しているものや暖色の野菜や果物、ビタミンCやビタミンEが豊富なものが目安です。
- ▶野菜・・・しょうが、かぼちゃ、にんにく、長ねぎ
- ▶果物・・・干し柿 ▶肉類・・・鶏肉・羊肉・牛肉・豚肉
- ▶調味料・・・合わせみそ・しょうゆ・黒砂糖・黒酢
- ▶飲み物・・・紅茶・ジャスミン茶・ココア・黒豆茶



●冷え性対策につながる生活習慣のポイント

- ・朝食をしっかり摂りましょう
- ・冷たいものを摂りすぎないようにしましょう
- ・よく噛んでゆっくり食べましょう

ひなた大運動会

10月25日、ひなたでは温かな日差しのもと、ご利用者さまに玉入れ競技やおやつ掴み競技に参加いただき運動会の雰囲気をお楽しみいただきました。玉が入ったり、おやつをうまく掴むことができたご利用者さまは「やったー!」と喜ばれていました。冬季は屋内でもお楽しみいただけるミニ運動会を企画してまいります。



焼き芋パーティー

11月13日、ご利用者さまから「今年も焼き芋を食べたい。」とのリクエストをいただき、いわきの里の駐車場にて焼き芋パーティーを開催しました。近隣のよしま保育所の園児様もお招きしてご利用者さまと一緒に秋の味覚に舌鼓を打ちました。園児様より元気な歌声やリズム遊び等が披露されると、ご利用者様からは「いや〜かわいい。」「転ばないようにね。」と沢山の声があがり、ご利用者さまの中には「私は保母さんだったから子供達を見ると若返っちゃうわ。」と大変喜ばれる方もいらっしやいました。よしま保育所の園児様そして先生方、ありがとうございました。またの来所をお待ちしております。

平幼稚園園児様との交流会

11月22日、ひなたに平幼稚園の年長組の園児様が来所され、さつまいもや旬のお野菜、そして手作りのアロマキャンドルをお届けくださいました。さらに、小さい秋みつけた♪赤とんぼのうた♪大きな栗の木の下で♪等、ご利用者さまと一緒に歌うことのできる曲や元気いっぱい踊りも披露していただきました。ご利用者さまは「いや〜可愛いね。」「沢山の曲をよく覚えてるわ。」と拍手をしながら喜ばれていました。園児様よりいただきましたお野菜や果物はご利用者さまに美味しく召し上がっていただきました。平幼稚園の園児様そして先生方、いつもありがとうございます。お散歩に来てくださいね。



火災・水害避難訓練

いわきの里では年2回避難訓練を実施しています。10月4日、サンシャインよしま・ショートステイよしま・小規模多機能型つどい合同で好間川の氾濫洪水を想定した垂直避難とその課題について検討を行いました。



10月22日には、ひなたで火災を想定した避難訓練と水消火器を用いた消火訓練を実施しました。多職種で想像力を働かせながら被害を最小限に抑えるための判断や行動、備蓄品の再確認を行いました。



HAPPY HALLOWEEN

10月31日の昼食にはハロウィン行事食を企画し、ご利用者さまの食形態に合わせて握り寿司や海鮮丼などを提供させていただきました。ご利用者さまは「お寿司は久しぶりだわ。」「マグロが旨い。」と笑顔で喜ばれていました。