



社会福祉法人 三重健寿会
特別養護老人ホーム 往還

ホームページアドレス
<http://care-net.biz/24/oukan>

第60号

発行日：平成24年11月7日

〒510-8103

三重県三重郡朝日町

大字柿字熊之田564番地

FAX (059) 377-6001

電話 (059) 377-6011

往還通信



往還風景

往還まつり

10月20日



往還祭りを開催しました。

たくさんの方に来場していただき、にぎやかなお祭りとなりました。理事長の開催の挨拶に始まりお昼に職員で焼いたみたらし団子、ポップコーンと幕の内弁当をご家族様といっしょに召し上がっていただきました。朝日中学校吹奏楽部、白梅太鼓の演奏、職員による出し物で、会場は笑いと拍手で、大盛り上がりとなりました。最後に施設長の挨拶でお祭りを終えました。お帰りの際にロビーにて野菜やディーサービス利用者様手作りの品物を販売しました。新鮮な野菜やかわいい小物をたくさんの方に購入していただきました。

お忙しい中お祭りに来場していただきまして、ありがとうございました。

朝日中学校吹奏楽部



白梅太鼓



職員催し



大爆笑



11月のクラブ活動

11月8日 (木) 書道クラブ

11月29日(木) お花クラブ

11月6日 (火) 詩吟

往還祭りバザー風景



幕の内弁当



みたらしだんご焼いてます。



ポップコーン



リハビリに思うこと

10月初旬レクリエーションの中で、お一人おひとり脚の上げ下げ。股の開閉のリンパマッサージをしていた時、“気持ちいいからお金だすのでもっとやって！”と言われ皆が発想が面白いので笑った。この言葉から皆さん望んでいらっしゃるのことが見えてきたように思う。

そこで目標を“皆で楽しくリハビリ、そして皆元気”を目標にした。そしてリハビリの効用によって一対一の人間関係も出来るし、利用者さんからもいろいろ現状を話して頂けるし、笑顔も溢れてよい雰囲気にも包まれる。

レクリエーションの中にリハビリを盛り込んで本音で話し合いながら皆の気持が高まる楽しく有意なりハビリを含む楽しい時間を持ちたいと願っている。

レクリエーションケースワーカー

伊藤 美子

滋養豊かな食材で免疫力強化

11月に入るとは朝晩の冷え込みが厳しくなりつつあります。この時期には体内を温める食べ物をしっかり取り、呼吸気管の保護に努めることが大切です。

乾燥した空気は肺などの呼吸気管を直撃しやすく、免疫力が低下すると風邪をこじらせ肺炎にと・・・という状況になりかねません。滋養豊かな食材で免疫力を強化しましょう。11月は胃腸の働きを高め、体を温める根菜類がますますまみが増してくるうれしい季節です。ゼラチン質の多い魚介類や鶏の手羽先などの動物性たんぱく質をうまく上手に組み合わせ、免疫力を強化し、秋の冷気に負けない体力をつけましょう。旬の食材はホタテ貝、ごぼう、ブロッコリー、りんごです。ホタテ貝は貝が殻を船の帆のように立てて海面を移動するという迷信から「帆立」と呼ばれるようになりました。

ごぼうの原産地はユーラシア大陸北部です。日本には薬草として中国から伝わりました。食用としているのは、日本だけとも言われ、中国では主として漢方薬に使われています。ブロッコリーの原産地は地中海沿岸で、キャベツの変種でカリフラワーと同種の野菜です。

また、りんごの原産地は西アジアのユーカサス地方です。約4000年前から栽培されていて、世界で最も歴史の古い果物です。

管理栄養士 山本 緑

ディ・サービス

わにたたきゲーム

わにたたきゲームをしました。

職員の手作りです。

何回たたけるかな？



書道クラブ

クラブ作品紹介



お花クラブ

文化祭出展作品

8名の入所者様の作品です。



ワンポイント

今日から始める、簡単お口のケア
アドバイス



唇が切れやすい人のケア

口腔ケアを行う際には、口を開けたり、器具を入れたりしますし、義歯の場合は着脱に口を大きく開ける必要があります。その時に、唇が切れやすいと出血や痛みから、だんだんケアが億劫になってしまうこともあります。

唇が切れやすい原因はさまざまですが、一般的に多い原因は唇の乾燥です。舐めてぬらすことで一時的に治まったように思えても、なかなかよくなりかえって症状がひどくなることもあり、リップクリームやワセリンなどを塗ったほうが効果的です。一番切れやすい部分は唇のはし（口角）で、発赤や潰瘍ができ、出血や痛みも伴う炎症性の口角炎もあります。この原因としては、細菌感染、よだれ、加齢による唇のしわの増加などの部分的な原因のほか、ビタミンB欠乏、糖尿病、鉄欠乏性貧血などの全身的な原因の場合もあり、その治療が必要になります。

また、総入れ歯が合っていないことで口角が常に湿った状態になって、亀裂や感染が起こりやすくなることもありますので、その場合は義歯の調節も大切です。

歯科衛生士 水谷 敦子