



往還通信



往還風景

七夕飾り



短冊にお願い事を書き、笹に飾りつけをしました。



利用者の皆様に願い事をたくさん書いていただきました。



願いごと
かなうかな？



8月の施設行事



曲目：我は海の子・船頭小唄等

19日(火) 音楽療法

20日(水) 音楽療法

8月のクラブ活動

1日 (火) 太極拳

7日 (木) 書道クラブ

21日 (木) 書道クラブ

29日 (金) お花クラブ

9月の行事予定



20日(土) 往還まつり
(16:00~19:00)

皆さん！ぜひ遊びにきてください

今月は皐月ユニットの紹介です。

うなぎ丼が食べたいという利用者様のリクエストで皐月ユニットでは、昼食に「うなぎの川政」よりうなぎ丼を取り、召し上げて頂きました。お重に入った本格うなぎ丼を目にすると「ほーすごい、ごちそう」「おいしそうや」など普段、食の細い方もペロリと平らげて見えました。これからもワクワク、ドキドキしていただけるような楽しい行事を考えていきます。



職員の「おいしそう」という声に、にっこりとされうなぎ丼に舌つつみ！皆さんでいただくうなぎ丼は最高においしかったと喜んでいただきました。



栄養士より

七夕の行事食です。



七夕散し寿司
三色そうめん
天ぷら盛り合わせ
季節の和菓子



わあ～
どれも
おいしそう！



消防訓練

7月23日(水) 14:00より消防署立会いのもと夜間想定での消火、通報、避難訓練を行いました。訓練終了後、参加職員は消防署の方に、ご意見を伺い、最後に消火器の使用法をご指導していただきました。



歯科衛生士の水谷敦子さんに誤嚥性肺炎や口腔機能向上の意義について、職員研修会をしていただきました。



熱心に
聞き
る様子
の職員





私の前に道はある



先日私は、名古屋で85才の現役ケアマネージャーとして活躍されている、戸苅ひな子さんの講演「私の前に道はある」を聴く機会がありました。85才とは思えないような元気にビックリ(××)話に感銘を受けたので皆様にもお知らせしたいと思い掲載させて頂きました。

60才で退職した後、10年間自分の趣味に没頭(約20種程)し70才でボランティアとの出会いがきっかけとなり、「10年間自分のことばかり考えてきたのが恥ずかしく、残りの人生は人のために生きてみたいと思った」そうです。そこから、ボランティア活動を初め、介護保険導入により、ボランティアでは介入出来ないことも出てきて、80才から「学ぶ」楽しさを実感し、81才でケアマネージャーの資格を取得したそうです。

戸苅さんは、「人間はみな明日のことはわからない。運命を嘆いていても仕方がない。苦しいこと、悲しいことはたくさんあるけれど、そんなこと考えず楽しい事だけを考える。「もう年だから」なんて言わない。衰えはあるが、若い人の5倍努力すれば良い。若さは「年齢」ではなく「生き方」だ。いくつになっても臆することなく、楽しんで学ぶことは、人としても自然なこと」だと話していました。

なんてポジティブ思考の持ち主でしょうか。80才にして、ケアマネージャーの資格を取得するために、テスト勉強を1日5時間以上毎日100日間続け、合格したそうです。私には真似することは到底できませんが、勉強が楽しく思えるコツがあれば知りたいものですね。資格取得してから、コンピューター操作も覚えたそうですが、手書きの方が早く必要な事以外は使用していないということでした。新しいことへのチャレンジってけっこう時間と動力が必要なものです。こういうことも見習いたいことの1つだと思いませんか？

「高齢者」ではなく「幸齢者」「老化」は「老花」おいばなであると幸齢者になるコツは、明日のことは考えず、楽しいことだけ考えていけばいい。そうすれば、『私の前に道はできる』って思い、85才の今も現役で働いていると言うことでした。

何でもいいのです、楽しいことを見つけることが第一歩です。「認知」ではなく「物忘れ」で嫌なことは忘れ、楽しいことをしていれば自然と笑顔(^_^)になれると話していました。自分の好きなことをしていて、いやな顔している人はいないですよ。

笑顔(*^_^*)が見られるってうれしいことですよ。介護に追われている皆さん！！

”あーなったらどうしよう、こーなったらどうしよう”などと悩まずに、嫌なことは無理にさせない、しないで、好きなことをできるだけ楽しんで生けば、私たちにも、『私の前に道はできる』ようになるかもしれませよ。介護現場が楽しい！！と思えるような環境作りを目指しましょう。

こめだ腎・泌尿器科 一海 加代子

編集部より



梅雨も終わり、毎日暑い日が続きますが、体調をこわさず、この夏をのりきって行きましょう。



暑い夏にホットなニュース

往還の玄関につばめが巣を作り出してから約1ヶ月がたちました。4羽のひなも誕生し親鳥が餌を運んで来る度、一斉に口を開けて元気に鳴く姿も見られましたが、あっという間にひなは成長し、親鳥に見守られながら、巣立って行きました。来年もまた、往還にやって来るのでしょうか？



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



ドライマウス(口腔乾燥症)

通常、唾液は1日に1000~1500ml分泌されます。けれども、慢性的に唾液が不足すると、食べ物が飲み込みにくくなったり、舌に痛みを感じるようになっていたりすることがあります。

「ドライマウス(口腔乾燥症)」は、つねに口の中が乾燥した状態になることで、さまざまな症状が現れます。

最近、年齢を問わずにドライマウスの症状をもつ人が増えていて、日本に推定800万人いるとも言われています。

●原因は？

加齢による唾液線の機能の低下/口呼吸/精神的な緊張やストレス/やわらかい食べ物を食べることが多い/薬の副作用/糖尿病や肝臓病など病気によるもの/シエーグレン症候群という自己免疫疾患などがあります。

●おもな症状は？

飲み込みにくい/舌が痛い/口の中がネバネバする/入れ歯がはずれやすい/味覚障害/歯周病や虫歯の悪化など、さまざまな症状を引き起こし、口の中の違和感や不快感がつねにあります。

次回、その予防法についてお知らせします。

歯科衛生士 水谷敦子