

富山県小矢部市島三二番地  
医療法人 社団 啓愛会  
介護老人保健施設 ゆうゆうハウス  
TEL(〇七六六 六七 八〇〇八)  
FAX(〇七六六 六七 八〇〇二)

# ゆうゆうだより

発行日  
平成一八年  
一月三十一日  
第四四号



明けましておめでとございます。皆様には本年も益々ご健勝であられますことをお祈り申し上げます。  
長かった日本経済の低迷にもようやく明るさが見えてきました。年金、医療、介護の三大不安も少し和らいでくれると良いのですが。

平成十二年に発足した介護保険は高齢化社会とともに予算規模は膨らむ一方で、政府は制度の維持を図り内容の合理化のため次々と介護給付の見直しを介護家族と介護施設に迫ってきています。

ゆうゆうハウスとしても新予防給付に対応する新たなサービスを準備しなければなりません。その際は適切にご利用頂ければ幸いです。

施設長 久田 欣一

二〇〇六年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。普段より何気なく生活しておりますと、与えられた時間の大切さを忘れがちになります。ある利用者の方は「おかげ様で花の一日をありがとうございます。」と、毎日合掌されます。与えられた一日に、自分のおか

れている環境に感謝することのすばらしさを改めて考えさせられました。

今年も皆様が安心できる環境、楽しめる空間作りに、そして文字通りの花の一日となるように努力していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

介護長 清水 祐子

今年は、五六豪雪以来の大雪で年が明け、大雪による例年にない事故の数々は「もういらんわ」という声になって聞こえてきます。

一月九日は快晴の朝でした。思い立ち、城端別院へ行ってきました。静かな境内は雪の山。お堂も杉の大木も真っ白で大きな綿帽子を被って青い空のもとでキラキラ輝いていました。それはまさに「美しいお浄土」。声も無く自然の造形に見惚れ、思わず湧き上がる喜びに浸ることができました。

支援相談員 高田 峰子

## 本年もよろしく お願い致します

# 《新春餅つき》

一月十一日、二階ホールにおいて餅つきをしました。杵と臼を使い、昔ながらの餅つきに利用者のみなさんはたいへん喜んでおいででした。中には手返しをかってでられた方や、職員に支えられ杵を持って餅をついた方、職員の手付きを見て「そうじゃない、こうするがや」と指導をされた方などもいらっしました。

つきあがった餅はその場であんこ、きな粉をまぶし、三時のおやつに食べました。つきたてのお餅はとてもやわらかく、おいしくてほとんどの利用者の方はべろつと平らげていました。おかわりを要求される方もいらっしやっても好評でした。

介護職員 萩野 和博



# 《クリスマス会》

キリスト教にまつわるお祝いも本来日本に無い風習でしたが今では定着し、なくてはならない行事となりました。

クリスマス会では石動青葉保育園の歌、踊りに皆さん目を細めて手をたたいたり、歌ったりされていました。なかには、感極まり涙ぐむ方もおられ、まるで自分の孫、ひ孫を見ていらっしやるように思われしました。また、職員によるハンドベルもなかなか反響はよく利用者の方々と一緒になって楽しめるひと時となりました。

介護職員 沢田 ふみ子



## 身近で起こる事故を防ぐために

- ・高齢者は筋力や視力、反射能力の衰えなど身体機能が低下するため、日常のちょっとした行動が思わぬ事故につながります。
- ・高齢者では、特に転倒や転落による事故が多いですが、若い人に比べ骨折しやすく、けがをきっかけに寝たきりになったりすることも少なくありません。

## 高齢者事故予防のためのアドバイス

~~~~~  
普段の行動では…  
~~~~~

- ・周りの状況に気を配り、落ち着いて行動するようにする

あわてたり、急いでいるときの行動が事故につながりやすいです。

- ・つっかけなどは避け、滑りにくく足にあった靴を履くようにする。

つっかけやサンダルは脱げやすく、足をしっかりと上げないと段差につまずきやすいです。

- ・高いところにあるものを取るときは、人に頼むか安定の良い踏み台を使う。

身近な椅子や安定の悪い脚立などを使うと転落の危険があります。

~~~~~  
身の回りの環境は…  
~~~~~

- ・足元に物をたくさん置かず、整理整頓しておく。

居間や台所の足元にたくさん物が置かれていると動きにくく、転倒につながります。

- ・玄関の敷物や台所のマットは置かない。

敷物やマットは、滑ったりちよっとした段差につまずいたりすることがあります。

- ・階段やトイレ、玄関には手すりをつける。

階段やトイレ、履物の着脱で姿勢が不安定になる玄関では手すりが助けになります。

- ・室内の照明を明るくする。

とくに足元を十分明るくすることが大切です。

事故防止には本人の注意だけでなく、周囲の支援が不可欠です。当たり前のことと思われるが、事故が起こる前にもう一度、環境等を見直してみてください。



# 《排泄部会活動報告：オムツ交換》

これまでは温かいタオルで拭いていましたが、昨年からオムツ交換の時に紅茶液で洗うようになりました。

なぜ紅茶かというと・・・緑茶にカテキンが多い事は皆さんご存知でしょうが、紅茶にもより多く含まれています。

カテキンには消毒・殺菌作用があつて、おしりをキレイに保ってくれるそうです。

それに市販の洗浄液は肌に合わずかぶれる方もいるんですが、お茶だとかぶれず、安心して使っています。

## ゆづゆの紅茶液の作り方

ポットに紅茶を沸かす。

沸騰して3分以上煮出したところでふたを開けて冷ます。

\*こうするとカテキンが多く出るのですって。

使う前に温度確認。腕の内側に流し流して少し熱いくらいが適温。

これを容器に入れて、前も後ろも流してこすって洗います。

「ぬくてけっこうや」と言って貰っています。これからも気持ち良く排泄できるようにしていきたいです。

排泄部会委員長 中川 瞳



初釜の様子（一月二十五、二十七日）



# 《冬に多発するノロウイルスの食中毒について 》

ご存知ですか？

ウイルスは牡蠣やホタテ貝などの二枚貝に潜んでいて潜伏期間は一〜二日と言われ、少量で発症します。ウイルスは人のお腹で増殖し、吐物や便に大量に含まれます。症状は嘔吐、下痢、腹痛、発熱です。

予防は牡蠣の生食やホタテの刺身は避け、十分に加熱して下さい。牡蠣などを調理した器具は熱湯やハイターで消毒して下さい。調理前やトイレ後の手洗いは石鹸ですっきりと洗いましょう。

## ノロウイルスの特徴

|          |                                    |
|----------|------------------------------------|
| 原因食品     | ・牡蠣などの二枚貝<br>・二次汚染された食品            |
| 菌の特徴     | 食品中では増殖できない<br>(人の腸管内の細胞でしか増殖できない) |
| 発症菌量     | 少量のウイルスで発症                         |
| 食中毒の発生時期 | 冬に多発<br>(低温でもウイルスは安定している)          |
| 症状       | ・嘔吐、下痢、腹痛、発熱<br>・潜伏期間は1〜2日         |
| 予防方法     | ・十分な加熱<br>・手指及び調理器具の洗浄消毒           |

## 《編集後記》

昨年より急な大雪に見舞われ豪雪被害のニュースが毎日のように報道されています。今は小康状態ですが、まだまだ寒さは続き安心できません。暖かい春が早くやってきてほしいものです。

次号より広報委員ががらりと代わり新しい感覚の紙面になるかと思えます。役不足でしたが二年間ありがとうございました。

介護職員 梅島 順子

## 行事予定

二月二十二日(水)涅槃会

三月 一日(水)ひな祭り