

# うららか



正しい情報と知識でしっかり予防!!

## ～感染症対策～



世界中を震撼させている中国武漢で発生した新型コロナウイルス「コービット19」。春節の多くの人が動く時期と重なり、今まさに国内でも感染経路が特定不能な市中感染の状態にある。突然現れ猛威を振るう目に見えないウイルスとの戦いは、さながらパンデミックなホラー映画を彷彿とさせ恐ろしいが、この想定外の状況だからこそ感染予防の正しい知識と正しい情報に配慮したい。

さて、うららのインフルエンザや胃腸炎などの感染症対策は、日頃の備えと、集団感染を想定した研修が重要である。当施設の感染対策は、感染予防委員会が率先して活動しており、利用者には基本の手洗いやうがい、ケアから、室温湿度の管理など日々指導している。本年も職員全体に感染症マニュアルの周知を徹底した。入所者100名が生活する施設介護では、季節的に感染症が流行する段階で感

感染対策会議で状況を  
確認、共有!!



染対策会議を開催して事前の行動マニュアルを確認しており、本年2月末現在、施設内においてインフルエンザや胃腸炎の年度発生数はゼロ件である。また、冬期前には、サージカルマスクや消毒用アルコールをストック出来ているのは、関連企業より情報収集と供給量を確保頂いていてマスクが出荷制限されたからといって動揺が少なかったことには感謝したい。

感染予防用品の  
在庫確認!!



24時間体制の宿泊サービスであるクルーズ船の乗客3700人から比べれば、うらら入所者数は小規模だが、この有事が収束し検証された際は、その対処方法を安全衛生委員的な立場からぜひ学んで今後に活かしたいと思う。まずは酒田港へ寄港歴もあるクルーズ船の乗船客の早急な解放の安堵と、東京オリンピック目前、雪解けの時期には終息していることを祈るばかりである。

(うらら安全衛生委員会  
日下部 晃宏)

# 縁

えにし

「支え、支えられて」

池田 勝雄様 ご家族様

この3月で、母方の祖母が亡くなって1年になります。

脳梗塞を患い、晩年の4年間は自宅に戻れなかった祖母の元に、祖父はほぼ毎日通い続けました。自分で起き上がることも、話すことも難しくなった祖母を車いすに乗せ、入所した施設のイベントに参加したり、一緒に大好きな歌を口ずさんだりして、一日を過ごす。私たち家族が祖母に会いに行くと、その隣にはいつも明るくふるまう祖父の姿がありました。時には切ない想いに駆られることもあったと思いますが、最後まで祖母を支えきった祖父を心から尊敬します。

その祖父も4年間程前に頸椎症性脊髄症と診断され、今は、車いす生活を送っています。慢性的な体の痛みや筋力・体力の低下で、ひとりでは難しくなった動作が増えたことを嘆き、弱音を吐くこともあります。そんな中でもリハビリを頑張り、出来ることは自分でしようとする意欲を持ち続けていられるのは、祖父が本当に多くの人に恵まれていたからだ実感しています。親身になってくれるケアマネジャーさんはじめ、つらつら、あいたくせい、上田診療所の皆さん、そしてヘルパーさん。さらに同じ利用者の方々…。たくさんの方との交流があることは、人と接することが好きな祖父にとって、とても幸せなことだと思います。

昨年、初孫が生まれ、今年8度目の年男となった祖父。家族だけではなかっただろう「今」が多くの支えのおかげであることに感謝し、これからの日々を大切にしたいです。

# ほしほし★おせいのり



## つらつら栄養ケアルーム

今年春暖冬だったので例年より早く、春の足音がしてきそうですね。3月といえばひな祭り。3月3日のひな祭りは、ひな人形を飾り、子供の健やかな成長を願う行事です。ひな祭りはもともと、季節の変わり目に入ってくる邪気を祓うために行われていた行事でした。「桃の節句」という別名は、桃の開花時期と重なるということだけでなく、桃の木が「邪気を祓う神聖な木」と考えられていたからです。

ところで、ひな祭りカラーの意味をご存じですか？ひな祭りのひし餅にも使用される「桃色・白・緑」。それぞれの色には、子供が健やかに育つようお願いが込められています。

- ・桃色(赤)：赤いクチナシの実には解毒作用があり 魔除けの色とされる。
- ・白：子孫繁栄、長寿、純潔を願う。
- ・緑：強い香りで厄除け効果のあるよもぎ餅。

健やかな成長を願う。

また、この3色を下から緑、白、桃色の順番で重ねることで「雪の下には新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」こんな春の情景を表しているのだそうです。暖かくなるのが待ち遠しくなりますね。まだ寒い日が続きますが、春は、すぐそこまで来ています。つらつらかな春を楽しみに、日々健康に過ごしましょう。

(管理栄養士 高橋 淳子)

## 気になるトコロ

3年程前からつらつら西ホールの入り口に板額が飾られている。黒地に金の文字、何やらありがたい言葉であるという程度しか認識していなかったのだが、ある日担当している介護予防教室の参加者の方から「何て意味だんぞ?」と質問された。調べてみると、伝えながら3ヶ月が経過してしまっただけ。今回、教室が2月末で終了となる事もあり、脚立を携え板額を外し、裏面を覗いてみた。



暖冬気候だった今季の冬。今後の影響が心配だが、雪のない田んぼは越冬組の鳥たちにとっては当たり年だったかも。あじさい・いなほ棟から鳥海山を望む。



先日、うららさくらステーション内の業務用シンクが新調された。腰痛予防を考慮した専用設計で高さ10cmアップ!

# スタッフ募集!



佐藤 絵里主任(入所)  
 育児が一段落し介護職へ転職を決意、  
 補助業務から実務経験を積み、念願  
 の介護福祉士合格。現在、入所の  
 介護主任でチームを統率している。

「介護のしごと」を考えている  
 が、経験のない方、興味・関心  
 ある方、お気軽にお問合せ下さ  
 い。施設見学も随時対応して  
 おります。

## ◆募集職種◆

看護師・保健師・介護職員  
 理学療法士・作業療法士  
 言語聴覚士

※パート、短時間勤務について  
 ご相談に応じます。

## 《お問い合わせ》

医療法人 宏友会

▽上田診療所 事務長 村上

TEL 0234(27)3307

▽老人保健施設うらら

副施設長 佐藤

TEL 0234(28)3131

## うらら通所 リハビリテーション

～温かで可愛らしいお雛様～

3月3日は桃の節句。  
 ひな祭りです。酒田に越  
 してきて初めて知ったの  
 ですが、ひな祭りの時期  
 は町のあちこちで昔か  
 らの立派なお雛様を  
 飾っているんですね。  
 なかなか見た事のない  
 大きくて立派なお雛様  
 や、とても精密な細工を  
 した道具等をととも興  
 味深く拝見しました。  
 通所リハビリでは利  
 用者さんに折り紙で  
 折った可愛らしいお雛  
 様を作って頂きました。  
 モビールのようにして  
 入口に飾っております。



大きくて立派なお雛様も良  
 いですが、一体ずつの表情が  
 違うお雛様もとても温かみ  
 があって良いなあと思いま  
 した。(介護 廣澤哲)



な感じになり大変興味深い。まさに「ザ・長生大富」な方々からお話  
 を伺えること自体が貴重な経験であるし、その際に時間を共有させ  
 て頂いている事にも感謝しなければならぬと思う。

南遊依にお住みした「たて樹」の客照  
 頂いたというこの板額。板自体は桂材、文字  
 の書体は中国の古代文字であると記載され  
 ている。現代の常用漢字にすると「長生大富」  
 となり仕上げには金箔と柿渋を使用した  
 との事。肝心の金文の意味は「長生きこそ大  
 きな富」。…そんな感じだろうか。

私は人生の大先輩方がソフィクシオンで  
 駆け抜けた体験談を聞かせて頂く事が好き  
 である。当時の情景を私なりにイメージしな  
 がら話を拝聴するとタイムスリップしたよう

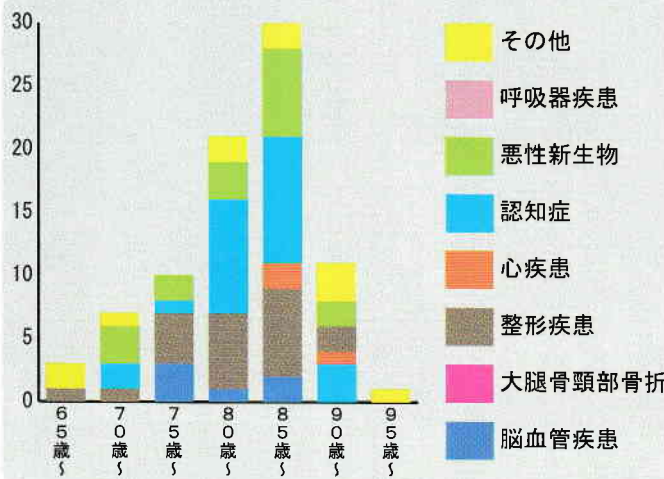
(総合企画部 矢島慎也)



# ほくぶ通信

続・介護保険申請の状況

先月号では、平成30年度ほくぶ圏域で新規申請した83人の疾病状況についてお伝えしました。今回は、その83名の年代別による疾病状況について報告します。



新規申請が多い年代は80歳代で、疾病は認知症・整形疾患・悪性新生物の順番になっています。「その他」は高血圧や糖尿病などがあります。90歳以上となると、大きな疾病はなく、年齢と共に体が衰えた

り、判断力が低下したりして生活に支障を来して申請する流れと推測します。75歳〜79歳で多いのは整形疾患と脳血管疾患です。70歳〜74歳では悪性新生物が多いです。新規に申請する年齢の平均は男性83.1歳女性83.3歳です。酒田市全体では81.7歳なので、酒田市平均よりも高齢になってからの申請になっています。元気な高齢者が多いと言えます。今はすべてにおいて予防の考え方であり、少しでも理想の生活習慣に近づけたいものです。

## うらら運動教室の紹介

音楽に合わせて運動とストレッチ。一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

- ◎開催日 毎月第1・第3木曜日 午後6時半〜1時間
- ◎場所 うらら西ホール(玄関入り右)
- ◎対象 どなたでも！
- ◎参加費 1回200円  
お得な回数券もあります！
- ◎準備 動きやすい服装、内ズック、バスタオル又はヨガマット
- ◎インストラクター 本間浩子

お問い合わせ  
&お電話は  
こちらへ

## ほくぶ

担当

堀 森屋 岸

TEL (28) 22002



〜東京オリンピックは  
もう目の前！〜

今年はずいに東京オリンピックが開催される年です。ご利用者と職員一同も混じってのオリンピック横断幕の作成を行いました。裁縫が得意なご利用者、字がきれいなご利用者をはじめ、全員で作成を行い完成させました。ほなみ全員が見やすい位置に横断幕を掲げてオリンピック開催を今か今かと待ち望んでいます。ご利用者の方々にとって人生で2度目の東京オリンピック。昔との違いを比べながら観ることが出来るので楽しさはきっと2倍になるでしょう。最新技術を駆使したテレビ中継が今から楽しみです！

## ほなみ3月の行事

- 12日 童謡を歌つ会
  - 13日 民謡を歌つ会
  - 27日 踊り教室 14時〜
- ※お気軽にご参加下さい！  
ほなみ Ⅸ(9)7123



編集後記

朝、送迎車で市内を走ると活気ある白鳥の鳴き声が聴こえてくる。例年より一ヶ月は早く季節が進んでいるというが、北帰行前の準備に忙しそうなお白鳥を見かけると本能で自然の不自然な変化を感じているのだらうと思う。「まだ来いの。」(矢島慎也)