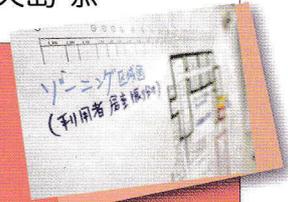


うららか



心ひとつに!!

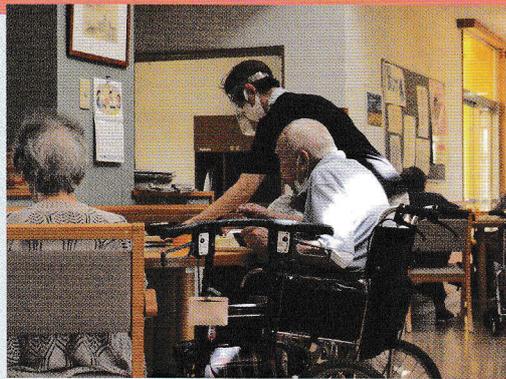
コロナ対応に奔走、

夏。



今年3年ぶりの行動規制のない帰省シーズンとなり、久しぶりに見せてくれたご家族の笑顔、対面で交わした会話は特別な楽しいひと時だったのではないのでしょうか。その一方で全国的な感染再拡大が報道される中、うらら入所棟でもクラスターが発生し、ご利用者・ご家族の皆様、地域の皆様にはご心配とご不便をお掛け致しました。「今までクラスターが出なかった事が奇跡。」と心で呟きながら、一瞬一瞬をご利用者の笑顔だけ考えて、業務に全集中です。ご家族の皆様や他事業所の皆様より頂いた温かいお言葉やご支援に大変勇気付けられましたし、この緊急事態に流した汗と涙の先に多くの気づきや学びのある貴重な経験となりました。引き続き感染予防に一層配慮しながら取り組んで参りますので、皆様のご理解とご支援をどうぞよろしくお願い致します。

(矢島 慎也)



いつもは食堂ホールで食事。今回はそれぞれの居室、居室前でゆっくりと食事を摂って頂いた。



庄内保健所 所長様より直接ご指導を頂く。レッドゾーンの換気を確実に、と強く指導を受けた。

ホントはざんらり

8月よりうららに入職した心強い仲間を紹介します。特定技能制度でミャンマーから来日したお二人に日本の印象や意気込み等、色々お話を伺いました！



チョー イエマンさん トータ ココンさん

- ① 出身は？
- ② 介護職を選んだ理由、きっかけは？
- ③ 趣味や特技は？
- ④ 美味しかった日本食は？
- ⑤ 一言メッセージを！

チョーさん

① ミャンマーのヤンゴン ② 介護Ⅱ思いやり。信頼されるために介護の仕事に頑張りたい。介護の技術を習得してミャンマーで役立てたい。
③ スポーツが好き。特にサッカー！ ④ 焼肉！海鮮が美味しい！ ⑤ 日本は素晴らしいところ。信頼される職員になれるよう頑張ります！

トータさん

① ミャンマーのマングレー ② 日本の介護は有名。沢山勉強して介護福祉士になりたい。ミャンマーで活かしたい。③ 景色の写真を撮るのが好き。時々チョーさんも撮るよ！ ④ ストロベリーアイス クリーム ⑤ おじいさんおばあさんだけでなく家族皆さんに満足してもらえようように努めます！



タイを經由して約8時間のフライト。新幹線、いなほを乗り継いで酒田へ。よく来たのぉ！待ってだよ！



うらら栄養ケアルーム

うらら食堂

りんごとさつまいもの重ね煮

秋に入り、夏に比べ食欲が増してくる季節に入りましたね。秋の食べ物の代表の1つである「さつまいも」を使ったメニューをご紹介します！

りんごにはビタミンC、さつまいもには食物繊維（水溶性、不溶性）が多く含まれています。ビタミンCは鉄分の吸収を高めてくれ、お肉等のメイン食材と摂ると貧血予防になります。水溶性食物繊維は食後の血糖値をゆっくり上げてくれ、不溶性食物繊維は便のカサを増やすことにより大腸が刺激されるので、スムーズに排便する効果が期待できます。

美容におススメ！



作り方

- ① さつまいもは6mmの厚さの半月に切り、水に漬けて灰汁を抜き水気を切ります。
- ② りんごは6〜8つに切り、芯と皮をむき半月に切る。
- ③ 鍋にバターを少量塗り、りんごの1/3量を並べその上にさつまいもの1/3量を平らに重ね、Aを上にかけます。（この工程を繰り返します。）
- ④ ③に水を入れ、紙蓋をして火にかけます。煮立ったら火を弱め、15分くらい柔らかくなるまで煮たら完成です。

※お好みでシナモンを少量かけるもおしゃれです！

- 材料（1人分）**
- ・ さつまいも 1/3本
 - ・ りんご 1/4個
 - ☆ バター 小さじ1
 - ☆ 砂糖 大きじ1
 - ☆ 塩 ひとつまみ
 - ☆ 水 大きじ2強
- A

（管理栄養士 齋藤 彩）



うららの専門職を聞いてみよう。

第17回

歯科衛生士

本間千春さん

お口は、**手洗い**、**うがい**、**口腔ケア**で**健康の入り口**、**感染症を予防しよう!**

新型コロナウイルス感染予防の一貫として、歯磨きなど口腔ケアを徹底し、お口の中の細菌数を減らすことが大切であると言われていいます。今一度、お口のケアを見直し、また家庭内感染を防ぐための歯磨きの注意点についてお話しします。

☑ **口腔ケアで全身の健康・免疫力を高めましょう。**

口腔ケアが不十分だと様々な疾患を招き、ウイルスが活動しやすい環境になります。特に就寝前は歯と歯茎の境を丁寧に磨くとウイルス減退に効果的です。

☑ **マスク生活で呼吸になっていませんか?**

口腔内が湿気、唾液が出にくくなり、歯石が増えます。鼻呼吸を心掛けましょう。

家庭内感染を防ぐには?

- ① 洗面所は換気を良くし、一人ずつ歯を磨く。
- ② うがいをする時は顔をシンクに近づけ、低い姿勢で行う。(飛沫予防)
- ③ 歯ブラシ、コップ、歯磨き粉などは個別の

物を使用し、他の家族の物とは接触しないようにする。(共有しない)

密を避けて歯を磨こう!



ぞいちやおう!

S・S様



大家族に囲まれ、幸せを感じながら日々多くの役割をこなして過ごしていらつしゃるというS様。そんな前向きな姿の中に穏やかな優しさが溢れているのは、大家族の心の支えがあるからでしょう。そんなS様の日頃の頑張りをご紹介します。

○ **うららで頑張っている事**

歩行練習・脳トレ・集団体操
パワーリハビリ・うらら畑の管理

○ **ご自宅で頑張っている事**

庭の草むしり・食器洗い・洗濯物
たたみ・ひ孫と遊ぶ・買い物・散歩
健康であることに感謝し、今後も
リハビリに励み、交流を楽しみながら
活動的に過ごしたい、と意欲を語って
下さいました。

パワーリハビリも頑張っています!



(飯塚 由紀)

うらら畑の新鮮野菜、大きくなつたの!

医療法人宏友会 職員募集中です。

○ 募集職種：介護職員、看護師(准看護師可)、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、医療事務

○ 応募資格：資格取得予定者歓迎 / 介護職員は未経験、無資格の方歓迎 / 実務者研修等費用支援致します。

◆ お問い合わせ ◆ 上田診療所 村上 TEL 0234(27)3307

ほくぶ通信

筋肉をつけて元気モリモリ!

筋肉の働きについて

①からだを動かし、姿勢を保持する

筋肉は骨と骨を繋ぐように付着します。運動能力を高めれば加齢に伴う骨折や関節炎などの発症抑止に繋がります。

②「第2の心臓」血液循環ポンプの役割

骨格筋の収縮で血管が収縮し血液を心臓へと戻します。心臓がメインポンプなら骨格筋は補助ポンプ。筋肉がしっかりあるほど心臓の負担は軽くなります。

③エネルギー産生で熱を作り代謝アップ

体温を一定に保ち生命を維持する基礎代謝は主に骨格筋が担っています。骨格筋の量が多ければその分糖質や脂質の代謝が増え、生活習慣病予防になります。

④衝撃から体を守るクッションとなる

血管、神経、内臓などを外部の衝撃から守るクッションの役割を果たします。

⑤水分の貯蔵庫

骨格筋はからだ全体の約6割の水分を保持しています。筋肉量の低下は脱水や熱中症などを招き易くなります。

⑥免疫力を上げる

リンパ球などの免疫細胞は、骨格筋内のアミノ酸によって活性化されます。筋肉量低下は免疫機能低下に繋がります。

⑦運動で発揮/ホルモン分泌

運動時に分泌される生理活性物質(ホルモン)には、代謝の促進による脂肪肝改善・体脂肪分解、認知症の予防、骨形成促進、動脈硬化予防、免疫機能改善、抗炎症作用などがあるとされています。筋力の低下は認知機能低下やうつ病のリスクも高めます。ただ、日頃から適度な運動を心がけていると、運動を休んで一時的に筋肉が減少しても、また再開することで筋肉を取り戻す、または以前よりも増やすことができます。これを**マッスルメモリー**といいます。

お知らせ

これからのすこまスの予定です。

【老人保健施設うらら】

9/29、12/22(木曜日) 13時30分

【ととて中町】

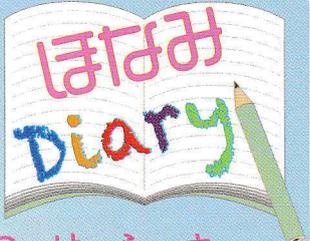
10/6、12/22(木曜日) 9時30分

お問い合わせ & お電話はこちらへ

担当

堀 佐藤 岸

TEL(28)2002



「ほなみの畑」は規模こそ小さいですが、地域の皆様にご支援頂きながら育てた野菜や花が沢山。毎日水かけや収穫をしています。今夏の焼けつくような日射しを浴び、時折、涼やかにそよぐ青紫蘇(シン)も利用者様の背丈程に伸びて、皆で大きさを選びながら二百枚程収穫しました。皆でテーブルを囲んで「しそ巻き」作りのスタートです。す／葉の表に味噌を塗ったり、入れ過ぎてはみ出したり太くなったり。楊枝に4、5本刺して、油で揚げて完成です。出来立てをおやつで食べて「うめのお」と満足の笑顔。楽しい夏のひと時となりました。



(大瀧 玲子) ほなみ TEL(91)7123



コロナ感染が急拡大し、身に迫るウィルスとの戦いに疲弊する日々が続いています。一方で、回復の為に毎日奮闘しておられる医療従事者の皆様の存在がどんなに心強かったか。コロナが一瞬も早く終息し、全ての皆様が安心して笑顔で暮らせる日々が戻ってくる事を祈りつつ、来年こそは夜空彩る夏の火花をみんな笑顔で観られることを願っています。(中澤 麻衣子)

編集後記