

うららか

庄内高齢者ケア学会

オンライン

「新型コロナウイルス感染症、

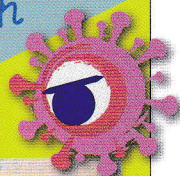
私たちが経験したこと」

第20回まできました!

今回で20回目の節目を迎えた庄内高齢者ケア学会が昨年引き続き、リモート形式で開催されました。新型コロナウイルス感染症と対峙して約2年半が経過しましたがウィズコロナを掲げて活発化する社会経済の一方で、医療介護の現場では今も尚、感染拡大防止へ緊張感を持ちながら対応しています。

本編では「私たちが経験したこと」と題し、この未曾有のパンデミックにおける体験、振り返りを医療介護の最前線に携わる皆様より情報提供頂きました。クラスター対応の話題では緊迫した状況が伝わりましたし、換気の重要性など経験して身を以て学んだ事も多くありました。今後の第8、9波への備えや更なる連携強化の必要性を再認識出来た、良い機会にもなりました。貴重な情報を提供頂いた先生方、ならびにお忙しい中ご参加下さった皆様、関係者の皆様、大変お疲れ様でした。

(事務局 矢島 慎也)



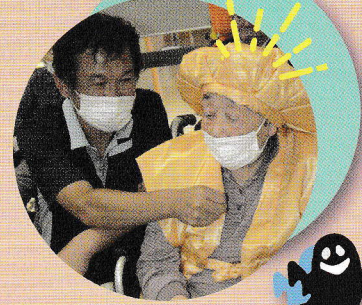
うららスタジオより!



緊迫した状況を分かり易く伝えて下さった本間病院 菅原院長

コロナ禍でも新たなつながり！在宅医療における連携体制も重要。

ちいさお
けいろうかい!



敬老の日は
天丼でお祝いしました。



うめけよお〜。



本楯保育園の子供達より
ご長寿のお守りを頂きました!

ありがどの〜



・通所ご利用のじ様より、可愛らしい手縫いの巾着袋を頂きました。通所の薬入れ袋として使わせて頂きます。
・入所中の丁様ご家族、H様ご家族より、みずみずしい、旬の刈屋梨を頂きました。利用者様、職員で美味しく頂きました。

お心遣い感謝。

あらあもつけにございませ〜



かぼちゃたべどる?

うららら栄養ケアルーム

秋の味覚! 柿の栄養について

肌寒い日も増えて秋も本番。皆さんは食欲の秋を満喫していますか? 今回は、庄内名産の果物でもある「柿」の栄養についてお話したいと思います。

【ビタミンC】

不足すると血管がもろくなったり、皮膚の治りが遅くなってしまう。

抗酸化作用があり、癌・動脈硬化予防への効果や美肌効果、免疫力を高める働きなどが期待出来ます。

【タンニン】

柿の渋みは、水溶性の「タンニン」という成分によるものです。タンニンはポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、生活習慣病や老化の予防が期待出来ます。熟すると渋みは消え、感じなくなる性質があります。

【カリウム】

血圧が気になる方におすすめです。

柿は、胃石ができ易い食品であると同時に果糖が含まれている為、普通サイズの柿であれば1日2個程度にし、食べ過ぎないようにしましょう。(管理栄養士 齋藤彩)



柿を食べて免疫力up!!

え?んだろ? パナでダメだろ?

新刊

のぞいちやおう!

何やら変わったんねがあ編



うららの専門職と聞いてみよっ。

第18回

ラメン
たべこぜん。



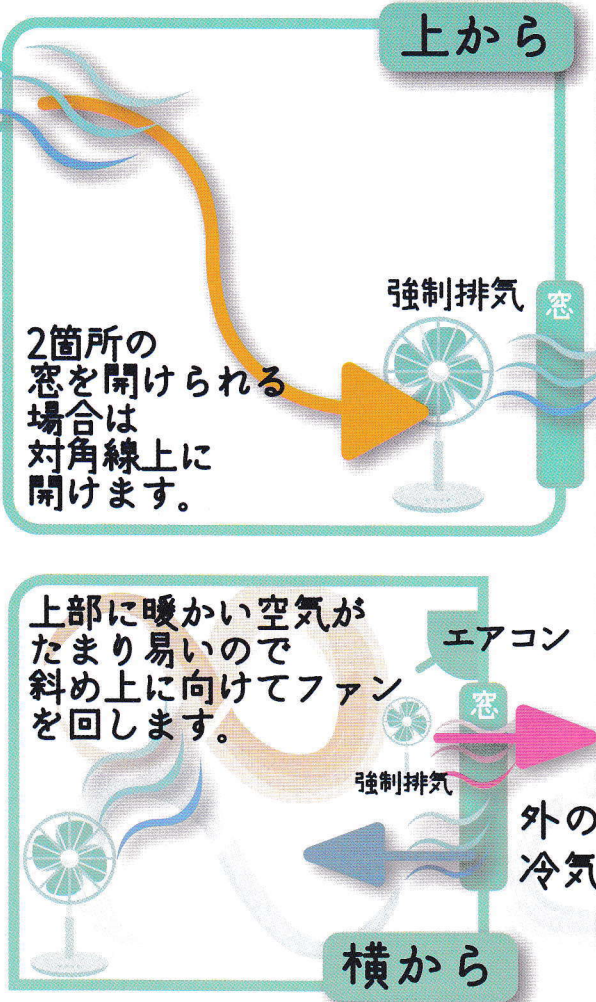
理学療法士

矢島慎也

先日のケア学会でも換気の重要性が取り上げられていましたが、今一度、換気を行う際のポイントを復習してみたいと思います。たかが換気と侮るなかれ。雪国に住む私たちは寒くなるこれからが大問題です。暖を取りながら上手く換気するコツがあるようです。見ていきましょう！

換気のコツ

- ・窓を対角線上に開けるべし。
- ・換気扇(又はサーキュレーター)を活用し、強制的に排気すべし。
- ・秋冬は室温が18℃以上になるよう注意すべし。



その他、夜間も換気扇を回すべし。
可能ならドアも開けておくべし。
(出来る範囲で行いましょう。)



おふろ フロア リニューアルしましたっ。

先日、稼働休止させて頂いた期間に通所エリアをリニューアルしました。この夏に改修した通所フロアや機械浴の機器入替え、更に運転手、相談員も総出で隅々まで大掃除も行いました。快適に、安全にご利用頂けるよう想いを込めながら作業を進めました。特に、機械浴は個々の身体機能に合わせた入浴が可能となりましたし、私たちスタッフにも優しい仕様です。スタッフ一同、心機一転で皆様のご利用をお待ちしております！



メーカーより説明！
しっかり学びました。



浴室ピッカピカ〜！

医療法人宏友会 職員募集しています。

令和4年度新規採用職員を次の通り募集致します。

- 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、支援相談員、医療事務

※パート等短時間勤務についてご相談に応じます。

- 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。

- 試験内容：適性検査・小論文・面接

- 募集人数：いずれも若干名

- 試験日：令和4年11月20日(日)

- 応募締切：令和4年10月31日(月)

◆ お問い合わせ ◆ 上田診療所 村上
TEL 0234(27)3307



ほくぶ通信

今どきの健康に関する情報

～ 減塩 ～

～ 減塩 ～

減塩はなぜ必要なのか

塩分を取り過ぎると、血管内の塩分を

薄めようとして水分が欲しくなります。

すると血管内の血液量が増えて、心臓に負担がかかり、同時に血管壁に圧力がかかった状態が続くと、血管が硬くなって動脈硬化になります。高血圧症はいろんな

病気の原因になります。その要因となる生活習慣は、塩分の取り過ぎ、肥満、ストレス、お酒の飲み過ぎ、喫煙があります。

血圧を上げない生活のポイント

朝・いつも同じ時間に起きよう

(生活リズムが整うことでストレス

の軽減になります！)

朝は味噌汁や漬物を控えよう

(朝から昼にかけての時間帯は塩分

が排出されにくいのです)

朝の果物で体の塩分を外に出そう

(果物のカリウムが余分な塩分を排出してくれます)



昼 麺類を食べる時はスープを残そう

野菜を添えてバランスよく摂ろう

(野菜に含まれるカリウムが余分な

塩分を排出してくれます)

夜 寝る1時間前にお風呂に入ろう

(睡眠中は血圧が下がっているので、

良い睡眠は大切！)

ぬるめのお湯につかろう

1日1gの塩分を減らすと、上が1.0mmHg

下が0.5mmHg下がると言われています(塩1g

とは、小さじ1/5です)。適度な運動も血圧

を下げます。血圧が3mmHg改善すると合併症

のリスクを4割減らす事が出来るといわ

れています。そのままにしておくと、脳血管

疾患や心臓病、腎疾患、認知症にも繋がって

いきます。自分の生活習慣を見直したい

と思った今がチャンスです！相談したい

と思っただ方は、包括や地区担当保健師まで

ご連絡下さい。一緒に考えて、出来るところ

から始めてみましょう。

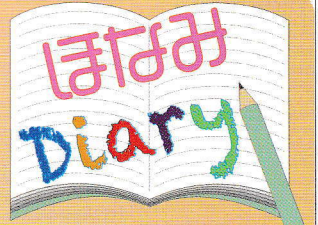
お問い合わせ
&お電話は
こちらへ

担当

ほくぶ

堀 佐藤 岸

TEL(28)2002



ほなみの皆さんの長寿を祝い、敬老会を行いました。今年は長寿と米寿の方もいらつしやり、特にめでたい敬老会でした。飾り作りや寄せ書き作り、赤飯

と鮭のお祝い御膳も皆で考えました。何よりも嬉しかったのは、ずっと会えないご家族から頂いたお手紙や動画の数々。

何度も何度も読み返して、涙する場面もありました。

これからも健康で仲良く楽しもうと笑い合いながらの敬老会となりました。

(佐々木 沙智)

ほなみ TEL(91)7123



いづまでも元気でいよの♪

うららにもいつもの日常が戻ってきました。普段の生活が当たり前と思っていました。家族と過ごすこと、健康でいられること、「いつもの日常」が幸せなことだと今つくづく思います。私事ですが、訪問リハビリに配属になって半年が経ちました。外に出る機会が多く、木々の色づきや稲刈りの様子を目にし、例年になく秋の深まりを感じている今日この頃です。これから寒い冬が待っていますが、四季の移り変わりを楽しみながら、業務に励みたいと思います。

(柳沼 麻美)

編集後記