

うららか



あけまして 令和5年 おめでとうございます。

本年もよろしくお願ひ致します。

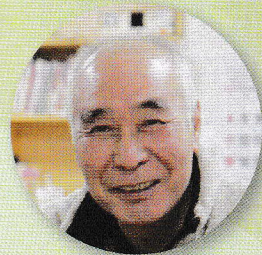
年男年女が声高々に宣言！**よいしょっ！**



Y.H.様
昭和2年生
入所ご利用

- ①(まなぐ見えねぐなてきたんども)まず自分で頑張れるごとは頑張たよのお。
- ②じょんぶでいい年さなればいちゃ〜。

- ①令和4年はどんな一年でしたか？
- ②令和5年 卯年の抱負を！



A.I.様
昭和26年生
通所リハビリ
ご利用

- ①体調良く過ごせて良かった。
- ②健康第一、体調維持！若っげ時、大船の喫茶店で働きながら役者目指した時期あての。思い出の鎌倉、江ノ島どが湘南のあたりさ旅行行きでの。



堀 幸泰さん
昭和50年生 介護福祉士

- ①通所リハビリから入所さ戻て早1年…あっという間だけ〜。
- ②怪我しねて、髪フサフサで、一年過ぎさいればいかなあ。



友野 晴奈さん

平成11年生
通所介護職員



- ①いい年でした♡
- ②健康が一番かなあ〜。



柳沼 麻美さん
昭和62年生 作業療法士

- ①コロナに翻弄な1年でした。
- ②また「厄」年だけど、利用者の皆さんの「役」に立つ厄年にしたいです！

あけまして

おめでとうございませす。

医療法人宏友会

理事長 矢島恭一



新年おめでとうございませす。

昨年は、新型コロナウイルスの感染予防とワクチン接種に明け暮れた一年でした。うららの中にもクラスターが発生し、その対策に約二週を要しました。また私が診てきた多くの患者さんがコロナ感染を機に亡くなりました。やはり怖い病気です。その反面、感染を経験することに対応策も見えてきました。予防の一番は、換気です。

この寒い時期に恐縮ですが、暖房と同時に窓を開けて強制排気をしていますので、今年の冬は特に寒さがこたえるかもしれません。おそらくワクチン接種も現在5回目をやっておりますが、近く任意接種になるはずです。また保健所やフォローアップセンターへの感染報告義務もなくなるようです。それでもコロナ感染自体は、当面なくならないだろうといわれておりますので、当初からの予防対策(マスク、手指消毒、うがいなど)は必要だと考えています。そしてある程度治まってきたら、面会制限の解除、集会の開催、イベント開催が心配なく出来るようになるはずです。皆さまと一緒に祈念したいと思ひませす。

今年も地域の皆さまのご支援の程よろしくお願ひ申し上げます。

うらら栄養ケアルーム

冷え対策で

冬を乗り切ろう！

あけましておめでとうございませす。あつという間に令和4年が終わり、新しい1年がスタートしましたね。まだまだ寒さが続きますので、今回は体の冷え対策をご紹介します！

①朝ご飯を食べましよう。

体温は起床時が最も低く、朝食を食べることで上昇し、夜に向かつて下がります。朝食を抜くと体温が上がないまま1日をスタートすることになり、冷えを感じ易くなつてしまひませす。

②身体を温める食材

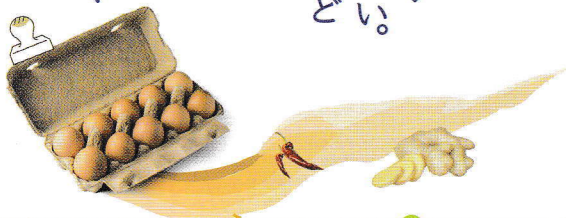
肉類などのたんぱく質は熱源となる筋肉を作ります。左記の食材は身体を温める効果が期待出来ませす。食事に取り入れてみてください。

- 【身体を温める食材】冬に旬を迎える食材など
- ・タマネギ ・ニンニク ・小松菜 ・シヨウガ
 - ・人参 ・ごぼう ・れんこん ・卵 ・肉類
 - ・赤身魚 ・唐辛子 等

③水分補給

水分不足による脱水は血液循環を悪くし、末端の冷えにつながります。冬こそしっかりと水分補給することをおすすめしませす。白湯など暖かい飲み物がおすすめです。

(管理栄養士 齋藤彩)



第21回

介護福祉士

高橋 佳穂

「自宅療養、ここに注意！」

感染を拡げないために。」

ウイズコロナの生活にも慣れてきた感じがありますが、まだまだ感染のリスクには注意が必要です。今回はご自身が新型コロナウイルスに罹患、又は濃厚接触を理由に自宅待機しなければならぬ、又は同居する方がそのような状況となってしまった際など、対応のポイントをご紹介します。

世話をする人は出来るだけ限られた人で！

家庭内汚染を最小限に抑える為、世話をする側もマスク・消毒・手洗いなど基本的な感染対策をしっかりと行います。持病のある方や免疫低下気味の方、妊婦さんは避けましょう。

汚染した(汚れた)寝具、衣類の洗濯は要注意！

体液で汚染したものは、ビニール手袋やマスクをしてから触れます。一般的な家庭用洗剤を使用して洗濯機で洗濯し、しっかりと乾かします。

ゴミは密閉して廃棄する！

鼻をかんだティッシュにもウイルスが付着しています。ビニール袋に入れ、廃棄時など室外に出す時は袋の口をしっかりと結んで締めます。対応後は直ちに手洗いをします。

「十分な睡眠」

「運動」

「バランスの良い食事」で身体作り！



ぞろぞろおっぴょん！

F・S様



昨年秋よりご利用頂いているS様。ご利用当初は立ち上がるのも難しい状態でしたが、現在は歩行器を使つての歩行練習も出来るようになりました。ご自宅でもうららで習った自主トレーニングを熱心に取り組んでいるそうです。うららに来る楽しみはリハビリはもちろん、美味しい食事が食べられること、そして快適なお風呂に入られることだそうです。様々な場面で、職員に「ありがとうの。」とお礼を言つて下さる心優しいS様です。



歩行練習中！ファイト！

医療法人宏友会 職員募集しています。

○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、社会福祉士、支援相談員、医療事務、運転手
※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。

◆お問い合わせ◆ 上田診療所 村上
TEL 0234(27)3307

ほくぶ通信



一年の計は元旦にあり、
一日の計は朝食にあり

朝ごはんがもたらす6つの効果

① 脳や身体のエネルギー源になる

脳や臓器は寝ている間も活動し、エネルギーを消費しています。朝ごはんを食べないと動くためのエネルギーが不足してしまい、身体が重く感じたり、だるさや疲労感が残りやすくなり仕事効率が低下します。

② 太りにくくなる

食事を摂ることで体温が上がり、カロリー消費量が増えることを**食事誘発性熱産生**といいます。体温は夕方比べて朝に上がり易いので、朝ごはんは代謝のスイッチを入れてあげましょう。朝ごはんを摂らない人は、摂る人の5倍太りやすいともいいます。また、朝食抜きで昼食を摂ると、血糖値が急激にあがり、身体は余ったエネルギーをため込んでしまうため太り易くなります。

③ お通じスッキリ

便秘の予防には規則正しい食生活を

心掛けることも大切です。朝ごはんを食べると腸が刺激されて排便し易くなります。朝の便通で1日スッキリ！

④ 体内リズムが整う

睡眠や体温などの体内リズムは、体内時計によって調整されます。これがズレると睡眠がうまくとれないなど、身体に不調をきたします。人の体内時計は約25時間程度で、地球の周期である24時間と1時間ほどのズレがあります。これをリセットするのが朝日を浴びることや朝ごはんを摂ることなのです。

⑤ 集中力がアップする

朝ごはんを食べないと脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足します。イライラしたり、集中力が続かない原因の一つです。

⑥ 生活習慣病の予防にも繋がる

朝食抜きは太り易くなり、内臓脂肪を蓄積し、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクを招いたり、更には脳卒中や脳出血のリスクが上昇する事に繋がります。

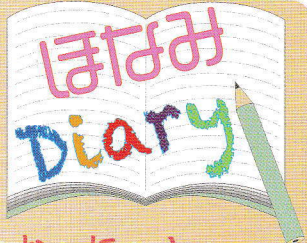
【訂正】先月号で取り上げた酒田市デマンドタクシーの時刻表に誤りがありました。

1便の帰りの時刻ですが、正しくは**11時30分**となります。

担当

堀 佐藤 岸

TEL(28)2002



ほなみにもいよいよこたつが入りました。雪が降って寒い日には、こたつで暖を取りながら、おしゃべりしたりゲームや読書をして過ごしています。利用者様からも好評で「こたつさ行てもいいが？」「一緒座ろ〜。」と話が聞かれ、仲良く座っている場面が増えて大活躍です。

私たち職員にとっても温かい空間を作る心強い助っ人がやってきた感じがしています。この冬は体も心もぽかぽかです。

(鈴木 寿美)

ほなみ TEL(91)7123



いあんべだちゃ〜。

12月1日に雪が降りました。この冬も寒くなるという長期予報に油断は出来ません。以前、東京にいる時に津軽出身の先輩が「東北は冬が大変だから春が来ると思わず踊ってしまうほど嬉しい。」と言っていたことを思い出し、近頃やっとその気持ちが分かるようになりました。冬はこれから本番ですが「踊ってしまうほど嬉しい」春を心待ちにしながら乗り越えたいと思います。(廣澤 哲)

編集後記