

# うららか

晴れのち雷雨

えがお

つなごったよ!

# 地区運動会

コロナ禍で4年ぶりの開催となった本楯地区運動会。台風の影響で強風が吹き、気候も変わり易い肌寒い日でしたが、開催決行となりました。防寒対策をしっかりとて鳥海小学校グラウンドへ移動。縮小版での開催となった本大会でしたが、子供達の気迫が伝わる競技や地域でつなげる貯蓄リレーなど応援してきた皆さんの表情にも力が入ります。更に、この日のためにご利用者の皆さんと準備してきた魚釣り競争に参加してきました。風が強く、あちこちに魚が飛ばされそうになりながら皆さん真剣勝負で釣り上げて、参加賞のお菓子やジュースを受け取り、笑顔の運動会となりました。その後、雷雨で取えなく終了となってしまいましたが、帰りの道中では、「もしえっけの〜。」と会話に花が咲きました。短い時間ではありましたが、久しぶりに地域の皆さんと交流出来ましたし、参加出来て良かったです。企画運営にご尽力下さった地域の皆さんも大変お疲れ様でした。

(伊藤 由紀)

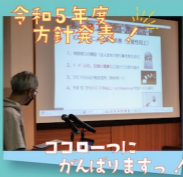


強風、晴れのち雷雨。  
変わり易い天候で  
毛布に包まって  
応援です。

この後、間もなくして雷雨に...。

多くのお気遣いありがとうございました。

ホジとさぶやらりい



令和5年度方針発表

ゴコロつに  
がんばりますっ！



キレイにできたの！  
あじさい作り



小さな花びらをはり付けて  
カラフルなあじさいの完成です。



あじさい棟の花壇に  
頂いた苗を植えました！



地域の有志の皆様より  
花壇のお手入れをして  
頂きました。

いつもありがとうございます。

お心遣い感謝

・地域のM様より、夏の花々の苗を沢山頂きました。  
・通所ご利用のT様より、大根を沢山頂きました。  
うららの昼食で美味しく頂きました。  
・入所中のH様ご家族より、折りたんだ新聞を頂きました。



旬

うらら栄養ケアルーム

ゴーヤのチカラ！

今回は7月に旬を迎えるゴーヤの魅力を紹介し  
ます。ゴーヤは豊富な栄養素が含まれているだけではなく、イン  
ドやアジアなどでは、血糖値を下げる民間療法としても  
使われてきたそうです。

栄養素としてビタミンC・葉酸・カリウム・食物繊維が豊  
富に含まれています。

・**ビタミンC** 肌などのコラーゲン生成に欠かせない成  
分です。(ストレスや飲酒、喫煙などによってビタミンCの必  
要量が増加します。)

・**葉酸** 不足すると貧血になりやすくなったり、動脈硬  
化に関連する数値が高くなります。

・**カリウム** 体内のナトリウムを排出する働きがあり、  
高血圧の予防やむくみ予防に働きます。

また、ゴーヤには血糖降下作用があるという報告が多  
くあります。更に脂質代謝改善効果や抗ウイルス作用、  
抗腫瘍作用等の働きも期待出来るそうです。

苦味を和らげ、美味しく食べる方法

- ① 油を使った調理をする。
- ② 経節と一緒に調理をする。
- ③ 塩揉みをしてざっと茹でる。

(管理栄養士 齋藤彩)



# うららの専門職を聞いてみよっ。

## 第27回

歯科衛生士 本間 千春さん

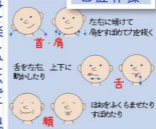
### 歯科衛生士の役割について

老健施設では誤嚥性肺炎の予防や、食事に欠かせない口腔機能の維持を目的として、口腔衛生の管理体制を整備し、利用者の状態に応じたケアを提供することが求められています。

そのため月に一度、協力歯科医がうらら、ほなみを訪問し、口腔内の診察を行っています。歯科衛生士は歯科医の指示の元、介護職員に対して口腔衛生に係る技術的な助言や指導を実施し、清潔維持に努めています。下記のような口腔体操も機能維持に効果的ですよ。誤嚥や感染症を予防していつまでも美味しく食事を楽しみたいですね。

#### 口から取りこみましょう。

##### 口腔体操



## vol.8 私を動かすあの言葉

理学療法士 池田 麻央さん

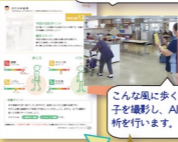


4月から通所業務が始まり、満足頂けるリハビリが提供出来るか不安がありました。そんな時に「あんたがらリハビリしてもらうなが一番良きげ、こさ来てんなんよ。」と声をかけて頂きました。思いを言葉にして伝えて下さったことが嬉しく、自分のリハビリに自信を持つことが出来た言葉でした。今後もお一人おひとりに喜んで頂けるリハビリを提供していきたいと思っています。

## 歩くを続けてよう!

今年度から新たな取り組みとして、AI歩行解析ツール「トルト」を導入しました。ご利用者の歩容をタブレットで撮影し、AIで解析。評価結果を客観的に確認することが出来ます。歩行解析ソフトを使うと、AIによる評価のためパラツキがなく、また見える化、点数化されることでこの部位を改善すべきか、どんな運動やリハビリが必要かが理解しやすくなります。

評価結果を可視化!



今後、通所ではトルトを活用し利用者の方々の皆様のリハビリへのやる気や頑張る姿を応援し、支えていきます。みんなが改善を喜びましょう! (岸高之)

### 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、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。

◆お問合わせ ◆ 上田診療所 村上 TEL02334(27)3307

# ほくぶ通信

今年も気をつけよう！

## 早め早めの熱中症対策

熱中症とは、高温の環境に長時間いることで、体温調節機能が乱れてしまい、体内に熱がこもったり、急激に汗をかくことで体内の水分や塩分が奪われ、その影響で現れる、頭痛・吐き気・意識障害などの症状です。

## これから特に注意が必要な時期



・梅雨の晴れ間は蒸し暑くなります。

・梅雨明け後は気温の高い日が続きます。

梅雨で気温が下がったことで、まだ体が暑さに慣れず、熱中症が急増し易いのです。

・盛夏の時期に涼しい環境で過ごしていると暑さに慣れた体が戻ってしまう場合があります。帰省や移動などの疲れも影響しますので注意が必要です。

## 暑熱順化で熱中症対策

暑熱順化とは体が暑さに慣れること。数日から2週間程度かかりますが、暑さに慣れると体の熱をうまく外に逃せるようになります。熱中症対策には、この暑熱順化も有効です。

### 【暑熱順化による体の変化】



適度な運動や入浴（湯船に入る）など

普段からひと汗かくことで体が暑さに慣れる手助けをします。また、掃除機をかけるなど少し負荷のある家事をすることも良いと思います。

気温が上がりはじめの7月上旬頃から、暑さに備えていきましょう。

（参考文献：日本気象協会「熱中症ゼロ」2023）

お問い合わせ  
& お電話は  
こちらへ

担当 **ほくぶ**  
佐藤 ◆ 岸 ◆ 淵田

TEL (28) 20002

## ほほみ Diary

今年もほなみでは色々な野菜や花を植えて育てています。天気の良い日は、日焼け対策をしながら、畑に出て草むしりや水やり、時々肥料をやったりと

日々の成長を楽しんでいます。先日は玉ねぎの収穫を行い、ベランダに掛ける作業を行いました。

「こうすっこの、苦味抜けて甘くて、いあんべんなんだ。」とおしゃべりしながら

紐で縛り、「何の料理作りつて？」と今からあれこれ考えてその時が来るのを楽しみにしています。

（高橋典子）

ほなみ TEL (91) 7123



甘めぐなっどいちゃ〜

今年度に入り、息子に感化されフットサルをするのに、10分試合をするだけで息は上り、汗が滴り顔は赤て嬉々然、それでもチームでボールを追いかけ、シートが決まるとハイタッチして喜びを分かち合えることが、今では楽しみの一つとなっています。皆さんもぜひ、生活の中にスポーツを、心身共に健康的な毎日を送りたいですね。

（中澤麻衣子）