

# うららか

## 想定外の自然災害

その時、

私たちにできることは何か？



7/25～26にかけて発達した梅雨前線の影響で、これまでに経験したことのない記録的な大雨に見舞われました。地域の河川が氾濫し、家屋浸水や断水、停電、道路の寸断など大きな被害が発生、一日中警戒アラートが鳴り続けました。当施設では、帰宅困難となった通所リハビリご利用者の受け入れ、在宅療養されているご利用者の避難対応、福祉避難所開設など、多職種で連携して対応しました。私も「地域でこれだけの水害が発生するとは思いませんでした」というのが正直な心情でしたが、避難を強いられる状況下で備えや動き方など日頃から防災意識を持って生活することの重要性を痛感した経験となりました。今回の災害で被災された皆様へお見舞い申し上げます。1日も早く日常と笑顔が戻りますよう心より願っています。(斎藤 聖子)



▲在宅療養のご利用者宅も危険な状況に。うららへ一時避難！

▶施設周囲も浸水リスクが！急いで土のうを作成



設置。

▲職員有志で被災地域へ。畳や家財の運び出しを実施。



たじろぎやうらら

夏のお祭り  
ごっつお!



焼きそば、たこ焼き、  
スイカで夏気分!



つばき棟にて  
モンゴルの職員さんと一緒に  
花笠踊り。笑顔の花が咲きました。

お心遣い感謝

通所ご利用のM様のご家族より職員の皆様へと、  
ご自分で漬けられた梅干しを沢山頂きました。  
ご飯のお供に大変美味しく頂きました。  
ありがとうございました。



うめしおにぎり  
美味(うめ)けよ



んめごど~😊



夏のボランティア体験  
うららに来て下さいました。

### 里芋の栄養

- ・食物繊維、ビタミンC ↓ 肌のターンオーバーを促進!
- ・コンドロイチン ↓ 肌のハリや潤いを保つために必要!
- ・イヌリン ↓ 腸内環境を整え、便秘や下痢を予防!

## うらら栄養ケアルーム 里いもの効果について

9月は徐々に涼しくなり乾燥しやすくなる時期です。体に必要な血液や栄養が不足すると喉の渇きや精神不安、肌の乾燥等の症状が現れやすくなります。また、疲れやすく風邪を引きやすくなるため、胃腸の消化吸収能力を高め、食事から効率よく栄養素を吸収できるようにすることが大切です。

## さといもサラダ

### 材料(1人分)

・ 里芋	45g
・ 玉葱	8g
・ ツナ缶	10g
・ マヨネーズ	8g
・ 塩、胡椒	少々
・ あおのり粉	少々

### ● 作り方 ●

- ① 里芋は茹でるか蒸し、潰します。
- ② 玉葱はスライスして茹でます。
- ③ ①に②とツナ缶、調味料を入れて混ぜ合わせます。
- ④ 最後にお好みの量のあおのり粉を入れて、さっとなじませたら完成!

(齋藤 彩)



ねっとり食感で  
潤いをプラス!





# うららの専門職さ聞いてみよっ。

## 第41回

介護福祉士 / 歯科衛生士

本間 千春さん

再確認

### 災害時の口腔ケアはどうする？

断水した避難所や自宅での生活では、口腔ケアは疎かになりがちです。特に、高齢者の誤嚥性肺炎予防のためにも口腔ケアは大切です。水の使用量が制限される状況下においても実践できる口腔ケア方法をまとめました。

- ① 入れ歯は食後に外してウェットティッシュで丁寧にふき取る。
- ② 歯ブラシがあれば磨き、少量の水やお茶ですすぐ。
- ③ ウェットティッシュなどで歯の表面を丁寧にぬぐい汚れを取り除く。



避難所では緊張感から唾液が出にくくなり、誤嚥性肺炎や感染症になり易いので少なくとも寝る前に一回は歯磨きや入れ歯のお手入れを行いましょう。



## vol.2 プライベートワタシはよし

介護福祉士 飯塚 由紀さん



15年程続けている鶉渡川原人形についてお話しします。最初の出会いは、嫁いで初めての桃の節句。土人形のほっこりする表情が印象的でした。その後、認定者である本間光枝氏との出会いにより、更にその魅力に引き込まれました。膠を溶かし胡粉や顔料を混ぜて作る色作りは奥深く、様々な工程を経て最後に描く表情。手が震え何とも愛おしい土人形になります。



## のぞいてみよう！ コミセン祭へ向けて制作活動中！

今年度の取り組みの一環で、地域との交流を意識した活動を行っています。そんな中、11月に本楯コミュニティセンターで行われる「コミセン祭」への出店を目指し制作活動を行っています。実際に販売するものの企画や、材料の購入、商品の制作や広報活動まで、利用者さんと話し合いを重ねながら作業を進めています。

現在は「エコバック」や「アクリルたわし」などの日常で活用できる生活用品や、「レジン」「マクラメ」などのアクセサリーを制作中です。

手芸が得意なご利用者も多く、器用な手先と豊かな発想力で魅力的な「うららオリジナル」の逸品が出来そうです。ご期待ください。(武田 駿平)



この色良あんねがの！

### 職員募集中です！

- 募集職種：介護職員、看護師（准看可）、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、支援相談員、調理師
- ◆ お問い合わせ ◆ 上田診療所 村上

TEL 0234(27)3307

医療法人 宏友会

ホームページ リニューアルしました！



↑ QRコードからアクセス！

# ほくぶ通信

## ヒアリングフレイルを予防しよう

### 「ヒアリングフレイルとは」

耳の虚弱(聞き取る機能の衰え)を示しています。この状態を放置すると、心身の活力が低下することや、認知症、うつ状態に陥る可能性が高まります。

### 耳の聞こえをチェック

- 次の症状がある場合、ヒアリングフレイルの可能性があります。
- ・話しかけても以前より反応しない。
  - ・外出することがおっくうになった。
  - ・部屋にこもることが多くなった。
  - ・以前よりも怒りっぽくなった。
  - ・大好きだったテレビを急に見なくなった。
- 以前に比べ会話が難しくなった。

スマホやタブレットをお持ちの方、アプリ「みんなの聴脳力チェック」でチェックができます。



### 聴覚低下の予防策〜耳に優しい生活

- ① 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない。
- ② 大きな音が常時出ている場所をさける。
- ③ 騒音下で仕事をする方は耳栓を付ける。
- ④ 静かな場所で耳を休ませる。

### 今すぐできる耳トレ

《側頭筋ほぐし》

- ① 人差し指と中指でこめかみを押して円を描くようにぐるぐるマッサージ。
  - ② 同様に耳の真上をぐるぐるマッサージ。
  - ③ 同様に「耳の後ろの髪の毛の生え際」をぐるぐる、うなじに向かって3cmずつずらしながらぐるぐるマッサージ。
- ☆①②③、各10回ずつ行います。

《耳引っ張り》

- ① 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす。
- ② 左手を頭の上に回して右耳をつまみ、ゆっくり真上に引っ張って5秒キープ。
- ③ 反対側も同様に行います。

ヒアリングフレイルを予防してこれからも楽しく生活しましょう♪

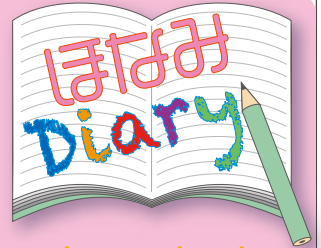


お問い合わせ & お電話はこちらへ

担当 ほくぶ

佐藤 岸 淵田

TEL(28)2002



お盆の特別メニューということで、ぼた餅を作りました。粒あんか、こしあんか、どちらが良いか話し合いからスタートです。手分けして餅米を丸めて、美味しそうなあんこを乗せて

りで大笑い。思い思いの形や大きさに仕上がったぼた餅を頬張って、「甘ぐでうめのお!」と笑顔で大盛り上がりの夏のひと時となりました。

まだまだ暑い日が続きます。美味しい物を食べて、暑さに負けない体力をつけて過ごしていきたいですね。(川俣京平)



ほなみ TEL(91)7123

努力する人や何かに熱中している人の姿はキラキラ輝いていて本当に素敵です。先日のパリ五輪では沢山の感動をもらいました。今は熱中している事は特になのですが、そんな人達を応援する事も好きです。うららでリハビリを頑張る利用者様にもエールを送り続けます! (樋渡紀美江)