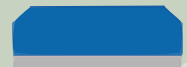


うららか

提供される側にも 提供する側にも優しい介護 種か式リフトを活用した介助の基本

今回の
研修テーマ



うららの入所現場に移動式の介助リフトを導入しました。昨年末、メーカーのご担当者を講師にお招きして、取り扱いの説明や操作方を学ぶために研修会を開催しました。この「移動式リフト」は、自力での移乗が困難な要介護者の身体を持ち上げ、ベッドから車椅子へ安全・安楽に移動させることができる、移乗をサポートするための福祉用具です。抱え上げ介助による腰への負担を軽減し、ご利用者の移乗に伴う痛みや不安を解消させるためには、提供する私達が移動式リフトを安全に操作する技術を習得することが必須となります。

今回、ベテラン、新人の職員、ミャンマーやモンゴルの外国人職員の他、看護師やリハビリ職員など沢山の職員が参加しました。実際に移動式リフトを操作した職員や介助される側の職員からは、「移乗が楽」、「腰への負担が軽減できる」、「介助者の顔を見ながらリフトに吊り上げられるので不安がなかった」等の感想が聞かれました。移動式リフトやデジタル機器等、様々な福祉用具を活用したこれからの介護の形について、認識をアップデートし、専門性を高めながらご利用者が安全・安楽に生活できるようサポートしていきたいと思ひます。

(介護主任 佐藤 絵里)



1 機械を使って持ち上げられる不安感がありました。



2 声をかけてもらいながらゆっくり動かしてもらったと安心でした！



3 シートでしっかり体が固定されているので浮いていても安心でした！

お心遣い感謝。

・通所ご利用のM様の奥様より、手編みの靴下を沢山頂きました。
・以前入所されていたS様のご家族より、心温まるお手紙と午年の可愛いぬいぐるみを頂きました。
・玄関へ飾らせて頂いております。



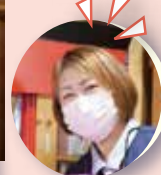
太鼓や笛の音色と共に獅子の見事な舞に一同釘付けに！



1月7日、地域の伝統行事である獅子舞が来所して下さいました。無病息災、健康で穏やかな一年になりますよう、皆さんで祈願することができました。



通所リハビリ
三塚さんの力作です！



通所リハビリではみんなで描いた絵馬を鳥居にかけ、福德円満を祈願しました！



オカリナ演奏、カンパニーの皆さんがクリスマスコンサートを開催して下さいました！

ホッどずやう

うらら栄養ケアルーム

酒粕には、食物繊維・ビタミンB群・アミノ酸・酵母等が豊富で、腸内環境改善(便秘解消)、血行促進(冷え症・肩こり緩和)、生活習慣予防(血糖値・コレステロール・血圧抑制)、免疫力向上、疲労回復、美容と健康にと多岐にわたる効果が期待出来る発酵食品です。体が芯から温まる、この時期にぴったりの鍋です。

粕鍋 (かすなべ)

材料(4人分)

塩鮭(甘口) 3切れ



木綿豆腐 2丁 一切れを3×4等分にする。
大根 2分の1本 2つに切り1.5cm厚さに切る。
人参 1本 1cm厚さの半月切り
わけぎ 1本(200g) 5mm程の厚さの輪切り
煮汁 だし汁6×7カップ 3cm程の長さに切る。
酒粕 120gと味噌50gを混ぜ合わせる。



具沢山であつたまのよ

作り方

- ①鍋にだし汁、大根、人参を入れて中火にかける。煮立ったら蓋をして弱火にし、大根が柔らかくなるまで15分程煮る。
- ②塩鮭を加えて5分程煮たら、豆腐を加える。豆腐が温まったら、合わせた酒粕と味噌を溶き入れ、わけぎを加えて、サッと煮る。

(うらら栄養・調理科)



うららの専門職さ聞いてみよう。

第57回



介護福祉士 板垣孝弘さん

ヒートショックに気をつけよう！

生活において大切な、清潔を保つための入浴。この寒い時期に気をつけなければいけないのは「ヒートショック」です。ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し健康被害を引き起こされる事故です。暖かい場所から寒い場所に移動する際には注意が必要です。

予防策3箇条

- 1室温の差をなくす。入浴前に浴室や脱衣所を暖めよう。
- 2入浴中の温度管理。浴槽内のお湯は41度を目安にし、浸かる時間は10分程度が◎。
- 3生活習慣の改善。食事や飲酒直後は避け30分〜1時間以上経ってから入浴しよう。

これらに注意して、安全に冬を乗りきりましょう。



vol.18

ブライベートワタシはな

介護福祉士 奥泉久美子さん



感染症対策でなかなか外出、特に旅行なんて行く機会がめっきり無くなっていました。昔のように少しずつ一人旅を始めてみようと思っています。以前は、東北六県程度なら車を運転しての日帰りも苦になりませんでした。今は公共交通機関を駆使しての移動がほとんど。自分の休みに合わせて、好きな時に好きな所へ行ける...一人旅の良いところかな！



のぞいてみよう 2023年 多き一年に なりますように...

通所リハビリルームに毎年干支にちなんだ飾り物を飾るのが恒例となっています。デイルームの入り口の上に大きな絵馬の形をした3Dの見事な午のオブジェが飾られています。

そして先日、通所新年会を開催！ご利用者も順番で餅つきを行い、みんなで頂きました。また、利用者の皆さんに描いて頂いた絵馬を飾りつけた巨大な鳥居をバックに記念撮影。鳥居は通所三塚真弓さんの力作です。(ホッとぎやらり参照)

ご利用者の皆さんと共にこれからも楽しく、ご自身らしく日々を過ごせますよう職員一同頑張ります。どうぞよろしくお願い致します！ (廣澤哲)



職員募集中です！

老人保健施設うらら 募集職種
 【急募!!】管理栄養士、調理師
 看護師(准看護師可)、介護職員、
 理学療法士、作業療法士、社会福祉士
 支援相談員、介護支援専門員
 社会福祉法人本橋たちばな会
 本橋保育園 保育士
 お問い合わせ▼ 老健施設うらら 日下部

CHECK!! ブロクやっています

うららのホットな話題をお届けしています😊
 QRコードから覗いてみて！

ほくぶ通信

介護保険新規申請者の状況

「認定数、申請時の平均年齢」

令和6年度、ほくぶ圏域での介護保険の新規申請者は108名（男性42名、女性66名）でした。ここ5年間の平均申請人数は94.5名なのでR6年度はやや増加しています。申請時の平均年齢は82.8歳となっています。

「要介護認定者の主たる病気」

申請するきっかけとなった病気についてお伝えします。

「男性の場合」

認知症が最も多く、次いで脳血管疾患、整形疾患の順となっています。酒田市全体では悪性新生物や大腿骨頸部骨折が上位となっています。

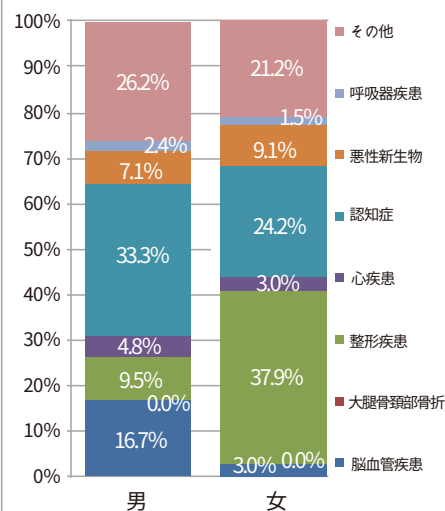
「女性の場合」

整形疾患が最も多く、認知症、悪性新生物と続きます。酒田市とほぼ同じ傾向がみられます。

注…「整形疾患」…大腿骨頸部骨折を除く部位の骨折、変形性の関節症、腰椎症、関節リウマチなど。



ほくぶ：要介護認定の疾病状況



「共通するのは生活習慣」

申請のきっかけとなる病気に共通するのは、生活習慣と農作業のような同じ姿勢での作業による身体への負担が考えられます。

要介護状態を予防するために

- ・生活習慣の見直しをしましょう。
- ・生活習慣病を治療しましょう。
- ・全身運動を生活に取り入れましょう。
- ※全身運動はストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなど

生活習慣の疑問点やコミセンでの体操教室などについて地域の保健師さんやほくぶへお気軽にご相談ください。

お問い合わせ
& お電話は
こちらへ

担当 佐藤(涼)
淵田 佐藤(真)
TEL (28)2002

ほなみ Diary



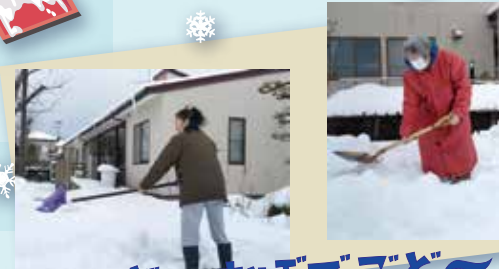
ほなみでは毎年冬になると積もった雪を利用者さんで力を出し合い雪かきをしています。参加できる方で行い、お互い協力しあいながら一生懸命雪かきを行っています。積もる雪をみて、

「いっぺつもたの」と驚かれる声も聞かれました。安心した生活を送っていくために、

また協力し合うことの大切さなどを感じてもらいながら寒い冬を元気に乗り切りたいと思います。

(佐々木達也)

ほなみ TEL (91)7123



ゆぎ、おぼでごと〜

今年の冬は寒暖差が大きく、体調管理の難しさを感じる季節になりました。冷たい空気の中でも、日常の小さな温もりに触れる機会が多く、改めて人との繋がりの大切さを実感しています。穏やかな春の訪れを心待ちにしたいと思います。

(本間 すうあ)

編集後記