

いちがお園だより

発行 社会福祉法人はしうど福祉会

発行日 令和 6年 5月 1日

No.350

いちがお園

春爛漫

肌寒い日が続き、桜の開花は遅れ、「春よ～遠き春よ～♪」という感じてましたが、その分桜は長く楽しみました。

晴れたらドライブに行きます。



園内の桜も満開。おやつを食べながらゆっくり花見。天気の良い日は外気浴をしながら花見を満喫

でも、やっぱり「どこか連れて行ってくれーな」となり、ドライブに



園の敷地内に生えていた筍を職員が発見。さっそくほりだして、筍ご飯を作る事になりました。「はよ食べさせて～」と花より団子？



ながら見守りはじめます

いつでも、だれでも、できる人が、できる事を、できる時だけというコンセプトで子どもたちを見守る活動「ながら見守り」に賛同し、法人の公用車にマグネットシートをはって活動しています。

学校の登下校時はデイサービス等の送迎時間と重なります。青パト活動に加えて、ながら見守り活動。訪問の時も、送迎の時も、配食サービスの配達の時も『地域の中で、みまもっとるで～』



みまもられとるで～

在宅介護支援センター



こんにちは！ ケアマネジャーです



物忘れがひどくなって同じことを何度も聞いてくる等、どのように対応してよいのかわからないと相談を受ける事があります。

今月は認知症と向き合ってきた、川崎幸クリニック院長、杉山孝弘医師が提唱されている「認知症をよく理解するための9大法則・1原則」について紹介します。

9大法則

法則1 記憶障害に関する法則

最近の出来事を全部忘れてしまう

法則2 症状の出現強度に関する法則

身近な人に対してより強く出る

法則3 自己有利の法則

自分の不利は認めない

法則4 まだら症状の法則

正常と異常がまじりあっている

法則5 感情残像の法則

その時抱いた感情は長く残っている

法則6 こだわりの法則

1つに固執し始めると長くこだわり続ける

法則7 作用・反作用の法則

強く働きかけると強く反発する

法則8 症状の了解可能性の法則

本人の立場で考えると理解できる

法則9 衰弱の進行に関する法則

認知症高齢者の老化は、非認知症高齢者の2～3倍で進行する

介護の原則

認知症の方が形成している世界を理解し、大切にすること。その世界と現実のギャップを感じさせないようにする。



認知症は様々な種類があり、現れる症状も人によって異なりますが、共通の特徴がある事がわかっています。介護をする人が特徴を知り、認知症の方の心理がわかれば、介護をする気持ちが少しは楽になるかもしれません。とはいえ、毎日の介護、いつまで続くか先の見えない介護。ヒントや手掛りとなるよう来月も続きを紹介します。

カードできました



福祉のプロが集まり活動している「京丹後織りなす大作戦」の活動から、ふくしひなんじょこたよカードというトレーディングカードができあがりました。29日、天理教様よりボランティアに来ていただいた子どもさんたちにさっそく配布させていただきました。

お知らせ

令和6年6月より、介護現場で働く方の処遇改善を行い人材確保に努め、良質なサービス提供を続ける事ができるようにするための取り組みとして、介護保険サービス利用料が変わります。介護報酬の上乗せ分は、介護職員の処遇改善に充てられます。サービス事業所により加算率はかわりますが、概ね10～15%の加算になりますのでお知らせいたします。



6日 書道
21日 生花

7日 決算監査日
16日 決算理事会
20日 夜勤者腰痛検診
25日 宇川いちがお園運営推進会議
26日 合同企業説明会

いわきの里



ちょうど満開だ～な

バスでお花見
ドライブに行きました



お花見



岩木の桜も綺麗に
咲いていました



ご近所の日下部様に
畑の畝作りをして頂きました



早速じゃが芋を
植えました



今年は桜の花を長い期間、楽
しめる事ができました



ご近所さんから
天井に届くくらいの
桜の木をいただきました



べっぴんに
撮ってよ

花はええね

あきぼの里



今年も
たけのこ!



たけのこご飯、最高



ぎゅっ!

おいしいご飯
ありがとうね

お世話に
なりました



長年、美味しい食事を作ってくれた芳賀調理員が
退職されました



宇川診療所



宇川診療所
看護師
永美 晶子

腸内環境を整えて、体を元気に!

最近便秘気味ではないですか?腸を健康にすることは体が元気になる、
精神面の安定につながります。



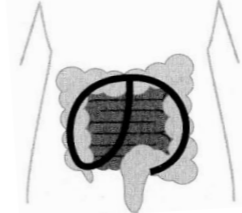
便秘を改善すると

- 血液サラサラ、血流が良くなる。肩こりが改善
- 免疫力がアップし、風邪をひきにくくなる
- 老廃物が排泄でき、美肌効果アップ!
- 冷えやむくみが解消
- 疲れにくくなる
- 代謝がアップし、痩せ体質に



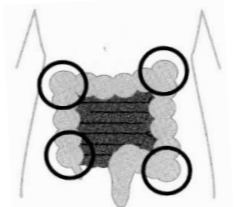
便秘解消のために

- ・朝起きてコップ一杯の水を飲む →水分補給、腸への刺激
- ・食事はよく噛んでゆっくり食べる →唾液が消化を助ける。噛むことで脳への刺激になる
- ・1日3食が望ましい →腸への適度な刺激と腸が休息をとれる
- ・朝食が最も大事 →リラックスでき、腸の動きを活発にする。血流をよくする
慌ただしい朝に余裕ができる。自律神経が整う
- ・味噌汁がおすすめ →味噌には腸内環境を整える発酵菌がある。野菜とタンパク質がとれる
- ・食物繊維をとる →海藻類 キノコ類 リンゴ キウイなどの果物 イモ類 豆類など
- ・お腹のマッサージをすることで、腸の動きを活発にする



「の」の字のマッサージ

大腸をなぞるようにおへそを中心に「の」の字を描く
ように時計回りに圧をかけて、優しくマッサージ。
2~3分行う。



四点マッサージ

おへその横に指先をそろえて、おへそに向かって押す
ように腸に刺激をあたえる。
脇腹の右上と左下に手を置き、大腸をつかむようにも
みこむ。
次に右下と左上に手を置きかえ、同じようにもみこむ。

しっかり
お食べ



宇川いちがお園

ひなたぼっこをしながら密談?
毎日は穏やかに過ぎていきます。



お手伝いや、リ
ハビリで忙しい
日もある



お世話になりました



デイサービスや宇川いちがお園でお世話になった大下
看護師が退職されました。
お世話になりました。