

# ほゝえみ

消毒

うがい

手洗い



この冬、みんなで徹底!!

マスクもね♪



特別養護老人ホーム  
第2長日園

Heart of kindness, thoughtfulness, support, love and respect.

〒052-0101 北海道有珠郡壮瞥町字滝之町 287 番地 8  
tel (0142) 66 - 3255 fax (0142) 66 - 2373  
E-mail:tyoujituen@athena.ocn.ne.jp

発行責任者 松本 勉  
PRINTING&PLANNING ㈱さんおん



No. 122

令和2年12月1日



正面玄関内に設置されたビニールハウス

# 面会方法の変更について

第2長日園の正面玄関内にビニールハウスを設置しました。面会者はビニールハウス内、入所者様はビニールハウスの外から面会を行うことが可能です。

## 面会時のお願い

- ① 事前予約制です
  - ② 面会可能な時間は、平日の14～16時です。
  - ③ 1組15分程度で人数は3名です。
  - ④ 面会前に検温・問診などの体調確認と面会票記入等があります。
- ご協力よろしくお願ひします。

## ご注意(次の場合は中止)

- 西胆振（伊達市、洞爺湖町、豊浦町、壮瞥町）で新型コロナウイルスの感染者が確認された場合は中止します。2週間経過後、新たな感染者が確認されない場合再開します。
- 胆振管内（居住地非公表）の感染者が確認された場合も中止します。10日間経過後、新たな感染者が確認されない場合再開します。

## その他の面会方法

### リモート面会（ビデオ通話）

- ① 施設に来園していただき、タブレット端末を使用したビデオ通話。
- ② 面会者のご自宅と施設間でビデオ通話。

# 誕生会を行いました

9月は敬老会を兼ねて開催し、紅白の横断幕でお祝いムードを演出しました。10月の誕生会では町内で採れた旬のリンゴやブドウを堪能しました。

余興では職員の輪踊りや入所者の方々の唄で盛り上がりました。新型コロナウイルス感染症対策により、家族の皆様と一緒に行事を開催することができず、今後もしばらくは同様の状態が続くことが予想されます。入所者が楽しみを持てるよう、行事の開催は続けて行こうと思います。



# 介護の1日知識 14

## 足の浮腫み むく そもそも足はなぜ浮腫(むく)むのか？

### 病気によるもの

- 全身の病気によるもの（心臓と肺、腎臓、肝臓、甲状腺など）
- 血管の通りが悪い（動脈・静脈）
- リンパ管の通りが悪い（リンパ周囲の悪性腫瘍、手術によるリンパ郭清、放射線治療）
- その他（薬、炎症、外傷、じんましん、アレルギーなど）

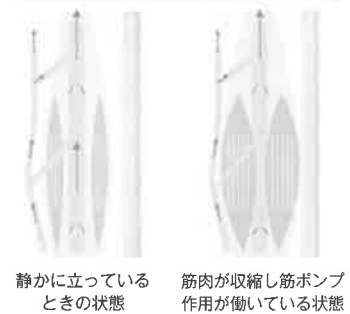
### 病気以外の原因によるもの

- 加齢
- 長い時間同じ姿勢をとる、車椅子や椅子での座位
- 塩分や水分の摂りすぎ
- お酒の飲みすぎ
- 過労やストレス

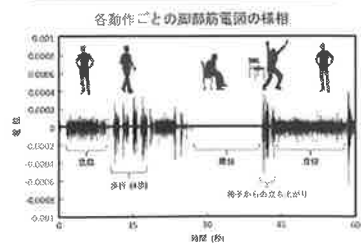
## Q 介護でケアできる浮腫とは？

**A** 病気以外の原因によるものへの対応ですね。  
特に高齢者で介護を受けておられる方々の中には、椅子やソファ、車椅子に座ったまま、布団やベッドに寝たままなど、長い時間同じ姿勢で過ごすことでの浮腫(むく)みが問題になります。つまり足を動かさない(ふくらはぎの筋肉を使わない)だまっていることで起こります。

### ふくらはぎの筋ポンプ作用とは



### 筋収縮をほとんど伴わない座位行動



## 足の状態を観察して！

足の観察でまず病気の発見に努めましょう。  
心配な時は医療機関に受診

### 足の観察のポイント

- 足全体を観る、乾燥、たこやうおのめ、水ぶくれ、傷、足は冷たくないか、足の皮膚の色（青白い、赤紫、黒い）
- 赤く腫れたり、浮腫み

**足首と足指を動かすこと、時々椅子から立ち上がること、歩くこと**

○ ふくらはぎの筋肉の働き（筋駆出ポンプ機能）を活かす浮腫みを予防

### 浮腫(むく)んだ皮膚を守る

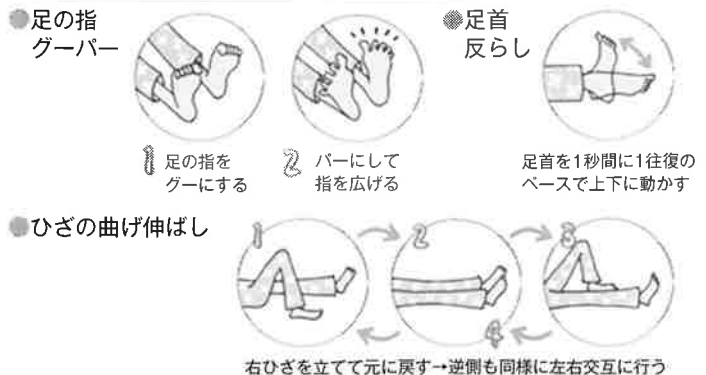
- 正しい洗浄 あわだて・こすらず・よくすすぐ
- 洗浄の後の保湿
- 保湿クリームは足先から体に向けて軽いタッチで優しく擦らない
- 爪の間には塗らない
- 爪を切る

※爪は巻く習性があるので深爪しない、伸ばしすぎない

### エコノミークラス症候群を予防するための足の運動



### その他簡単に出来る様々な足の運動





# 思い出のアルバム

## 実りの秋 みんなて収穫作業!



## 十五夜



お月見の飾りの前で記念写真♪

# 敬老会



# 大熱唱!!

皆さん元気だ!!



ヘルパーステーション

ふれあい

電話 (0142) 66-4141

「ヘルパーステーションふれあい」では、色々な機関と連携を取りながら、皆さんの日常生活を支援しています。

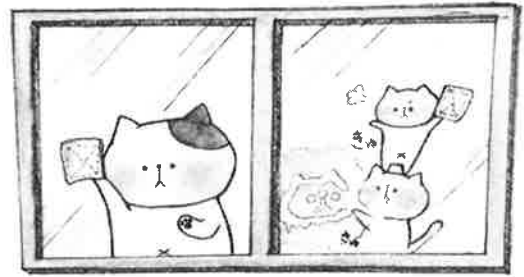
私たちヘルパーがサービスを提供する中で、年末になると窓拭きや換気扇の掃除、カーテンの洗濯、大掃除等について相談されることがあります。

訪問介護では「生活援助」と言うサービスがあり、「必要性がある」と判断した上で、居室の掃除やゴミ出し等を行っています。大掃除や窓拭きなどは「日常的な家事の範囲を超える行為」と判断されるため、制度上ではヘルパーが行うことができないことになっております。大掃除等の要望があると安易に引き受けることはできませんが、利用者様が困っているとやってあげたい気持ちになるのは事実です。

なので、ご本人が主となって行うのはどうでしょうか！

カーテンの洗濯なら掛かっているカーテンをヘルパーが取り外して、後はご本人がフックを取り外して洗濯し、洗濯後はまた取り付けます。換気扇掃除も同様です。窓拭きなら、内側の窓をご本人と一緒に拭き、届かない所を手伝うことができます。

このようにできる範囲で柔軟に対応していますので、何かありましたら私たちヘルパーに遠慮なくご相談ください。



面会時テーブルを設置した場合の玄関風除室内



低濃度オゾン発生装置を設置しました



※ここにインターホンがあります



来訪者はインターホンで職員を呼んで下さい



玄関窓にお知らせ等が貼ってありますので読んで下さい

生活支援ハウスでは新型コロナウイルス感染症への対策として面会制限を行っています。隣接している特別養護老人ホーム第2長日園と同様に施設内での面会はできませんが、事前に予約（遅くても前日まで）をしていただき、生活支援ハウス玄関の風除室内にて面会が可能です。（簡易的な面会用テーブルを準備し、アクリル板越しに面会（時間は15分以内）をすることが可能です。）

●●● 支援ハウス「面会方法」について

壮瞥町生活支援ハウス

ふれあいハイム

電話 (0142) 66-4141

但し、現在は北海道胆振管内（感染者の居住地が非公表の為、発生地域が特定できない）でも感染者が確認されているため、「玄関の窓越しでの面会」のみ可能となっております。  
面会についてのお問い合わせ・事前予約については、支援ハウス職員に連絡していただき、ご確認下さい。皆様のご理解とご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

デイサービスセンターふれあい広場

# 体力測定



膝伸展筋力測定器「計足君」

デイサービスセンターでは年に2回、体力測定で皆様の身体機能を計測実施しています。  
この体力測定は他の人と競い合うものではありません。7種目の項目があり、現状の健康状態を数値で確認することを目的として取り組んでいます。  
測定を行うときは利用者様の体調に合わせており、痛みやそれに伴う

活動制限や体力測定に不安がある場合は実施せず、なるべくリラックスした状態で行えるよう心掛けて実施しています。  
筋力やバランスなどの体力測定によって、ご自身の体力を知っていたとき、日々の生活の身体機能維持・向上につなげて行ければ良いと思っています。

## 測定 1 握力〔筋力〕

握力計にて手でものを握る力を左右交互に2回ずつ測定します。

## 測定 2 膝伸展筋力

〔下肢支持性を反映する筋力チェック〕

椅子に座って、測定器を前方に押し出す足の力を左右交互に2回ずつ測定します。

## 測定 3 開眼片足立ち〔バランス能力〕

目を開けたまま何秒間片足立ちで立っていられるかを左右交互に2回ずつ測定します。

## 測定 4 座位体前屈〔柔軟性チェック〕

身体の柔軟性を測定します。

## 測定 5 10m最大歩行〔歩行能力〕

10mの距離の歩行速度を計測します。

## 測定 6 落下棒テスト〔敏捷性チェック〕

予告なく落下させた棒を出来るだけ早く握る動作に関する能力を測定します。

## 測定 7 立ち上がり〔脚筋力チェック〕

30秒間、椅子に立って座ってを繰り返す回数を測定します。

まだまだ現役!!

これからも元気!!



デイの玄関先にある夏には全然咲かなかった朝顔が、雪が降るかも知らない位寒くなった10月末日に花が咲き誇りました!!



ふれあい広場

# 思い出写真館

テイの畑で  
収穫しました!

収穫した枝豆を枝から取る作業を手伝って頂きました!



私たちに任せて!

同じく収穫したカボチャでカボチャ団子作りをしました!



綺麗な焼き色! 職人技です



美味しい〜♪

いっぱい  
収穫!



茹でた枝豆と  
ミニトマト



「美味しいねえ」皆さん黙々と味わっています(笑)



「昔は良く作って食べたもんだよ、懐かしいねえ!」

## 作業療法・作品づくり

秋の果物の  
貼り絵



十五夜のお月見  
「ウサギとお月見」



同級生と一緒に作りましたよ! とっても可愛く出来ました

## 十五夜さんの日の茶話会



お隣の特養で実ったブルーコンのお裾分けも付けて



白玉とフルーツのコラボ、サイコー!!



にわかに突っ込んだ  
ブドウの作品



折り紙を切る部隊と輪っかに貼り付ける部隊に分かれ皆さんで協力して、大きな作品を作って頂きました

美味しそうなブドウの完成!! 思わず手が出そうな出来栄です(笑)



コレな〜んだ

こんなに大きく新聞紙を何重にも丸めました 周りに折り紙を貼り付けました



昔は...  
ハロウインのかぼちゃ!

お菓子をくれないと  
いたずらしちゃうぞ!



ちびっかがほちゃも可愛いよ!

## 只今、クリスマスツリー制作中!!



たくさんのお花紙を何個も何個も開いて貼り付けています。クリスマスまで間に合いますように!



# はじめまして



中川原 光雄 さん  
伊達市

中川原さんは青森県で生まれ、仕事の関係で室蘭市、伊達市と移り住み、大工や国鉄職員等の仕事をされました。趣味はスキー、カラオケ、ドライブと多才で「いろいろなことをやったよ。」と楽しそうにお話されます。今後も元気で過ごして下さいね。



田仁 幸雄 さん  
壮瞥町

笑顔が素敵な田仁さんは10月に入所されました。施設での生活は、新聞を読んだり、テレビを観たり、字を書いたり自分なりに日課を決めて生活されています。あまり無理をせず、楽しい施設生活を送ってくださいね。

## 介護者教室

### 中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防のため、開催未定となっていた介護者教室ですが、今年度の実施は困難であることから中止することと致しました。また、来年度の開催については未定ですので、決まり次第お知らせ致します。

## 新入職員紹介



介護職員  
柴波 真浪

こんにちは。令和2年9月10日より勤務となりました。伊達市出身、45歳です。数十年ぶりの介護現場。知力・体力の衰えを感じつつ、日々奮闘しております。少しでもお力になれるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

よろしくお願ひします



## ありがとうございました

令和2年8月1日から

令和2年10月31日(敬称略)

### 《寄贈金》

佐藤加代子 壮瞥町  
高野 勝男 伊達市  
菊池 英男 室蘭市

### 《寄贈品》

田中 順一 壮瞥町  
佐藤加代子 壮瞥町  
鑑水 曜子 苦小牧市  
東峰 恭子 伊達市  
田仁 文子 壮瞥町  
原 ひとみ 伊達市  
佐々木 誠 伊達市  
森崎 静子 伊達市  
堀 弥生 洞爺湖町  
伊東 タミ 伊達市  
前川 廣久 壮瞥町  
後藤 町子 伊達市  
高野みさ子 伊達市

## 居宅介護支援事業所

### ふれあい広場

ご自宅での介護や介護保険サービスの利用についてお悩みの方、ケアマネージャーが相談に応じます。

☎0142-66-3184

ケアマネージャー  
橋本 真鈴

相談トータル

## 編集後記

最近はお休みと寒くなり、雪も降り始め「冬の到来」を実感する時期となりましたが、皆様冬の準備はお済でしょうか？  
新型コロナウイルスが猛威を振るっておりますが、インフルエンザにも注意が必要な時期となりました。これまでと同様に外出時はマスクを着用し、帰宅後は必ず「手洗い」、「うがい」、「消毒」を徹底して、感染予防に努め元気に過ごして下さいませ。

(H・H)

