

日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
2月			音楽療法			
11	12	13	14	15	16	17
						
18	19	20	21	22	23	24
						
25	26	27	28	29	1	2
おやつバイキング					3月	
3	4	5	6	7	8	9
						

費用:書道、フラワーアレンジメントなど趣味レクへの参加希望の方は職員までお願いします。

さくらでは、感染対策としてフロアの空間を除菌する機能がある空気清浄機を設置しています(有名なものではパナソニックのジアイーノがあります)。

以前は冬になると、風邪症状の方が増えたのですが、設置して以降は、効果のせいか風邪による受診が減ったような気がします。

これからも衛生環境の整備を進め、安心して過ごせる場を提供していきたいと思ひます。(大坪)



←ブログのQRコードです。月に2回ほど、行事や出来事など更新しています。興味がありましたら、よろしくお願ひいたします。
(^o^)/ <http://piacare.jugem.jp/>

編集後記

1月下旬から2月にかけて雪がたくさん降りましたね(>_<)私の地元は釧路なのですが、札幌に来て10年経ちやっと札幌の冬に慣れてきました!! 釧路は雪がほとんど降りませんが、水道が凍るくらい寒いです。釧路には氷まつりというイベントがあり、子供の頃は弟と一緒に連れて行ってもらい、氷の滑り台に乗り楽しかった思い出があります。冬のスポーツもスケートしかやったことがなく、スキーやスノーボードに憧れていました。今年の冬はスノーボードに行ってみたいと思ひます(^_^♪ 3階 介護福祉士 杉村



より良い睡眠

ブルブルブルブル...冬本番ですね。冬になると、布団から出るのが億劫になる方もいるのではないのでしょうか。子供の頃、いつまでも寝れたような気もしますが、年齢を重ねてくると睡眠時間が減っていく、目覚めが早くなったとよく聞くかと思ひます。

そもそも深く睡眠するためには、脳内で”メラトニン”という物質が分泌される必要がありますが、加齢によってメラトニンの分泌量はどんどん減っていくため、高齢者ほど睡眠が浅くなるのは当然の事と言えそうです。利用者様でも、AM3時には「おはよー」と起きてくる方も居ます。

また、日頃のストレスで睡眠が出来ないなど、精神的なものが影響して寝れない方もいることでしょう。

今回の記事は我が家の子供が、なかなか入眠出来ない事をヒントに書いてみました。子供が寝るまで絵本を毎日5冊以上 1時間ほど読む生活を3年ほど続けてきたことに疲れたある日、上手に入眠出来ない子供について調べたのです.....

調べてみると、メラトニンは夕方から合成が始まり、就寝時には大量に分泌されることで深い睡眠に導いてくれます。とくに魚や大豆、バナナ、卵、ナッツ類、チーズは食べてから15時間ほどでメラトニンに変化するようですから、朝食にこれらの物を取り入れると効果がありそうです。

特にワカメやバナナに含まれるマグネシウムは、合成に欠かせない栄養素のようです。たとえば和食を、納豆、米、鮭、ワカメの味噌汁、目玉焼き

洋食であれば、ゆで卵、チーズ、バナナ、ナッツ、アボガドなど、取り入れてみると、深い睡眠を味わえるかも知れません。

おかげさまで我が家の子供、いまでは30~40分程、3冊の絵本を読んであげると眠るようになりました。あれっ、あまり変わってない!? 笑 (大坪)

参考文献:東洋経済「睡眠ホルモン「メラトニン」を活性化させる方法」

<https://toyokeizai.net/articles/-/669152>

お風呂



ご家族には、見学時以外はあまり見られないお風呂をご紹介しますと思います。入所の利用者様は基本的に週に2回入浴しています。1時間にだいたい4～6名ほどが入れ替わり、入浴しています。

男性は、月曜日と木曜日

女性は、火曜日と金曜日

特別浴槽を使用される方や、入りきれなかった方は、水曜日と土曜日に入浴して頂いております。

特に安全には配慮し、浴室全体がいつでも見えるミラーを設置したり、適正な湯温を確認しながら、お風呂をゆっくり楽しんでもらっています。

身体機能低下防止のため、入浴中もご自身で出来ることはやってもらいますが、移動時など転倒しやすい場面などは、職員が浴槽の中に直接入って移動介助することもあります。

お風呂嫌いな方もいますが「お風呂はやっぱり気持ち良いね♪」、お風呂が楽しみになってる方が多数で、笑顔を見るたび、また背中を洗って差し上げたくくなります♪

男性は黙って静かに入浴している方がほとんどですが、女性はやはりおしゃべりをしながらお風呂を楽しんでいる印象があり、とても賑やかだったりします(^o^)/ (遠山)



柿の甘い香りがする柿洗入りのシャンプーは好評です。乾燥気味の方や皮膚が弱い方には、専用の保湿系シャンプー(ミノン)を使っています。



入浴時、特に大切なのが『観察』です。観察には、介護職と看護職の観点からしっかり見ていく必要があります。看護師は皮膚トラブルや、いつぶつけたかわからないような内出血痕等を発見した際、必要な処置や情報を速やかに関係スタッフに伝達し、適切な対応をしております。また場合によっては医師と連携し、医療機関へ繋げることもあります。

介護士は入浴時の様子や動作から異変を感じた場合には、必要に応じてリハビリ課と連携し、常に最適な介助方法でなるべく安全な保清機会を設けています。(杉村)

～お知らせ～

① 面会は施設の1階で実施しております。水曜、土曜、日曜日の午後2時～午後4時まで。業務の都合上、1人あたり5分程度の時間となります。ご希望の方は、前日までに事務へご連絡ください。

② 現在、通所リハビリでは雑巾作りを行っていますが、材料となる布が不足しています。もし、ご家庭で不要になったタオルやタオル生地などがありましたら、ご寄贈いただくと大変助かります。よろしく願いいたします。

③ 夜間の電話対応についてですが、入所フロアの2階および3階における夜勤時間帯は、主に介助業務に集中して従事するため、お電話は極力午後5時30分までお願いしております。なお、職員は午前8時50分から午後5時30分、通所リハビリは午前8時30分から午後5時10分まで勤務となっています。

④ お支払いは、**20日まで**にお願いしております(土日祝の際は、翌日)。銀行振込、もしくは直接施設での支払いになります。

⑤ 日曜日の洗濯物受渡しは、土曜日までに事前連絡があると助かります。人手不足などもあり大変ご迷惑をお掛けしております。