



入居者の日常生活をスナップ写真にまとめてみました♪



5月園内研修を開催しました♪

5月の研修は①感染症対策について②食中毒蔓延防止についての二部構成で実施しました。



高齢者社会福祉施設では、高齢者など抵抗力の低い者が生活を営んでおり、感染症や食中毒が発生した場合には集団感染につながる危険性が大きく、その重要性を学び理解し、職員一同気を引き締め取り組んで行きます。

●2014.5.19



職員と入居者二人で楽しみを♪

カラコルム1階Aユニット 新里シゲさんと二人で外出。娘さんの勤めているそば屋さんへ出掛けました。ソーキそばを注文され「美味しいソバだね」と満足そう♪

食事の途中で娘さんが顔を出してくれて一緒に写真をパチリ撮りました♡施設に入居しても・・・普段と変わらぬ日常生活の延長が出来る施設を推進しています。その日常生活に延長に「外出支援」があります。「ヤーグマイだけでは・・・面白くない！」

●2014.5.14

入居者の笑顔と職員の頑張りをご覧下さい

母の日開催～「お母さん 産んでくれてありがとう。健康で穏やかな毎日が送れますように♪」



東雲の丘では各ユニット毎の小規模で母の日を祝いました。主人公である入居者と日常生活を支える職員及び入居者家族様がそれぞれの個性、特色を活かし・・・「自分達の母の日」を企画実施しています。コンセプトは家庭的な雰囲気を提供しよう！です。「お母さん 産んでくれてありがとう。健康で穏やかな毎日が送れますように♪」

●2014.5.11

高齢者に関することは何でもお気軽にご相談下さい

- 特別養護老人ホーム 東雲の丘
- 東雲の丘 グループホーム
- 在宅型有料老人ホーム マチュピチュ
- 東雲の丘 デイサービスセンター
- 東雲の丘 ショートステイ
- 東雲の丘 配食サービス事業
- 居宅支援事業所 東雲の丘
- しののめ小規模多機能型居宅支援事業所
- サービス付き高齢者住宅ハナミズキ
- しののめ介護相談センター(イオンタウン店)

定員『100名』“完全個室型”のユニットケアが特徴です
定員『18名』“完全個室型”の認知症ケアが特徴です
定員『20名』自立から要介護者までどなたでも入居ができる施設です
年中無休で『通い中心に』在宅生活を支える事業です
年中無休で必要に応じて『泊り』が出来る事業です
管理栄養士の献立のもと朝・昼・夕と毎食配達が出来ます
介護保険にすることを利用者の立場でケアプランを作成します
『通い』を中心に『泊り』や『訪問』のサービスが受けられます
定員『18名』60歳以上の虚弱な方から利用できます
「相談して安心した♪」をモットーに分かり易く無料で行います

特別養護老人ホーム 東雲の丘



098-946-2051

もっと詳しく！料金のことや日々の出来事がわかります！

<http://www.kenshoukai.or.jp/> または“東雲の丘”で検索！

〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地

～ しののめライフ 南城市大里 介護老人福祉施設 2015 NEWS ～
特別養護老人ホーム 東雲の丘



しののめライフ 6月号

『しののめライフ』は社会福祉法人 憲章会の最新ニュースを毎月10日に発行しております。

東雲の丘デイサービスに介護予防機器トレーニングマシンを導入しました。

平成26年5月13日に介護予防機器(介護予防元気倶楽部)を4台導入しました。

東雲スタッフ、トレーニングマシンインストラクター養成講座を受講し準備は整いました。

今までに無い新時代の筋トレ！ 筋肉の反射とバランスを戻しその瞬間から効果があります。

沖縄初！

【使用前】

介護予防元気倶楽部 使用前



前傾姿勢になって行きます。このことによって転び易くなったり、立ち屈みや歩行時に足・腰・膝に負担をかけ次第に痛めていきます。この筋肉バランスを直さない限り痛んだところも直りません。

【使用后】

介護予防元気倶楽部 使用后



筋肉の反射速度を上げる特殊な抵抗装置と、介護予防専用設計された特殊な軌道を持ったマシンが、筋肉の反射とバランスを正常に戻してくれます。使用した瞬間から足・腰・膝の負担を無くし、立ち屈みを著しく楽にします。また、前傾姿勢も無くなり筋肉の反射速度が上がり、転倒を予防します。筋肉の反射とバランスを戻した上で筋力を向上させる今までにない驚異の機能です。

押し引き訓



マシンの特殊な抵抗力を押す事で、起きあがりのための筋力を呼び覚まします。

立ち上がり訓



マシンが自然に間違った筋肉の動きを矯正し膝に負担のかからない立ち上がり動作に改善してくれます。

開け閉め訓



外側と内側の筋肉のバランスを整えて歩行時のふらつきを改善し膝や腰の負担を少なくします。



マシンの特殊な抵抗力を引く事で肩甲骨を遊離させ、肩関節が楽になり、肩の動きを広くしてくれま



負担なく腰の筋力を向上させ姿勢が矯正される事で歩行が楽になります。

膝上げ訓



前屈みの姿勢をマシンが自然に矯正してくれます。今まで眠っていた膝を引き上げる筋肉を目覚めさせるためにつまずかなくなります。

使用ご希望の方は下記担当者までご相談下さい。

東雲の丘デイサービスセンター (直通)098-943-2710

担当 : 平安里美(デイ管理者) 大城明弘(デイ生活相談員)



病気と食事について考えてみよう♪(健康面)

【日射病/熱射病/熱中症ってどういう症状？】

日射病/熱射病/熱中症の違いと、その対策。

日射病とは

日射病とは、全身の倦怠感、吐き気、あくびから始まり、やがて頭痛や意識障害などを起こす症状です。炎天下で激しい運動や仕事などをした時に、大量に発汗して、身体の中の水分が不足する事で、心臓へ戻る血液量が減少し、心臓が空打ちをしてしまい、いわゆる脱水状態に近い症状となります。

熱射病とは

熱射病とは、高温多湿の下で長時間歩いたり作業をした時に、大量の汗をかき、体内の塩分や水分が著しく、不足し体温の調節が効かなくなって起こる症状です。顔は青白く大量の汗が出、皮膚は冷たくじっとりとした感じになります。体温は普通かやや低めで脈は弱くて早い。虚脱感とともに、目まい、吐き気がともないます。

熱中症とは

日射病や熱射病などの総称です。熱失神(日射病)、熱けいれん、熱疲労、熱射病の4つに分類されます。



熱中症(日射病、熱射病)の予防

○ 直射日光の下で、長時間にわたる活動はさける

35度以上の環境下では、運動は原則中止です。熱中症は、10時から16時の間に多く発生していますが、暑い季節は、朝や夕方でも熱中症が発生することがあります。

○ こまめに水分補給をする

汗は体から熱を奪い、体温が上昇しすぎるのを防いでくれます。しかし、失われた水分を補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑いときにはこまめに水分を補給しましょう。

○ 吸湿性や通気性の良い服装にする

皮膚からの熱の出入りには衣服が関係します。暑い時には軽装にし、素材も吸湿性や通気性のよいものにしましょう。屋外で、直射日光がある場合には帽子を着用しましょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめ、できるだけ熱を逃しましょう。

○ 扇風機やエアコンを使った温度調整をする

室内にいる場合は、扇風機や冷房を使い室温を下げましょう。エアコンを使わずに我慢していると熱中症につながる恐れがあります。

熱中症にかかった時には

○ 涼しい場所に移動する

頭痛がする、気分が悪くなって吐き気がする、身体がだるい、生あくびが出るなど、これらの症状はすべて熱中症の初期から中度の症状です。少しでも自分の身体に異変を感じたら、すぐに涼しい場所に移動しましょう。炎天下の野外にいる時は木陰や風通しのいい場所を探して、移動したら横になって身体を休ませましょう。その際、足を高くするのも有効です。

○ 衣服を脱がせて、体から熱を逃がす

衣服を脱がせた後は、露出させた皮フに水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぎ、体を冷やします。冷たいペットボトルや氷のうなどを、首筋、脇の下、太ももの付け根(内側)に充てる事で、皮フの直下を流れる血液を冷やすことができます。

○ 水分補給がとても大切

予防策同様、熱中症にかかった場合でも水分補給をする必要があります。水1リットルに対し、食塩1～2gいれて飲むのが効果的です。ただし、自分で水が飲めない傷病者に対して、無理に飲ませようとして、無理に水を入れると、誤って肺に入ってしまう危険があります。その場合は、直ちに医療機関へ搬送し、点滴による水分補給を受ける必要があります。

病気と食事について考えてみよう♪(食事面)



熱中症予防にはコレ！食べて暑さに強い体を作ろう！

熱中症対策と言えば第一に水分補給ですが、熱中症・夏バテを予防できるものを普段から食べて、強く体を作りたいものですね。熱中症・夏バテを予防できる【食べ物】をまとめてみました。
○ 汗をかくこの季節は、カリウム・ビタミンB1・クエン酸・抗酸化成分をとることが大事です。手に入りにくいものもあるかもしれませんが、それぞれその物質を多く含むものをリストアップしてみました。

カリウムを摂取しよう♪

汗をかくと塩分(ナトリウム)が排泄されますが、同時にカリウムも排泄されます。カリウムは細胞内液に多く含まれており、カリウムが失われると細胞内が脱水症状を引き起こします。

【カリウムを多く含む食べ物】 紹介



(バナナ)



(ジャガイモ)



(海藻類)



(そら豆)



(パセリ)



(ほうれん草)

ビタミンBを摂取しよう♪

○ ビタミンB1は、糖質の代謝を手助けし、疲労回復に役に立つとされています。疲れが溜まった状態から夏バテになることもありますので積極的に摂りましょう。

○ 不足すると、糖質を分解できず、乳酸やピルビン酸等の疲労物質がたまって疲れやすくなる。食欲不振、倦怠感、手足のしびれ、むくみ、動悸等が見られます。代表的な欠乏症は脚気。

【ビタミンB1を多く含む食べ物】



(うなぎ)



(豚肉)



(イチゴ)



(メロン)



(きなこ)



(たらこ)

クエン酸を摂取しよう♪

○ 梅干やレモンなどに多く含まれている酸味主成分で、疲労の原因となる乳酸の発生を抑え、疲労回復に優れた効果を発揮します。またパロチン(若返りのビタミンと呼ばれている)の代謝を活発にするため、老化防止も期待できます。

○ クエン酸は熱中症対策だけではなく、夏バテ防止にも非常に効果的です。

【クエン酸を多く含む食べ物】



(梅干し)

今から暑い夏がやって来ます。

家族皆で水分補給と食事に気を配り暑さに強い体を作ろう！



健康と食事は、切っても切れないほど深い関わりがあります。今一度、あなたの食生活を考えてみよう♪