

ケンゆのかわだより

発行者:介護老人保健施設ケンゆのかわ／編集:ケンゆのかわ広域活動委員会／発行:令和元年10月

敬老会、家族説明会を行いました！



令和元年9月14日（土）に敬老会、家族説明会が行われました。

敬老会では、1階のレクリハルームに入所者様、ご家族様に集まっていただき、香雪虹琴会の皆様による琴の演奏会が行われました。入所者の皆様もよくご存じの曲が流れ、手拍子をうったり、演奏に合わせて口ずさむなどご家族の皆様と一緒に楽しまれている姿がとても印象的でした。

これからも皆様と楽しい時間を共有できるよう職員一同努めてまいりたいと思います。



また家族会では当施設で提供している食事や、在宅に戻られてからの食事サポートについてご理解を深めていただくために、管理栄養士、支援相談員よりスライドを用いてご説明させていただきました。



紹介！ ☆ケンゆのかわ☆

家から通っての利用(通所リハビリテーション部門、1階)

通所リハビリテーションでは、リハビリテーションを主とし、入浴、レクリエーションを日々行っています。個々に合ったリハビリテーション、レクリエーションを実施していますが、レクリエーションに関しては、何らかのレクリエーションに参加して頂けるよう、ゲーム・クラフト・趣味活動等の数グループに分かれて、実施する事で、殆どのご利用者様に参加して頂いています。

主な内容としては、季節にあったクラフト、壁画、習字、編み物、囲碁、将棋、オセロ、麻雀、テーブルゲーム等をご用意しており、楽しく参加して頂いています。



施設に泊まっての利用(入所部門、2階~4階)

2階での1日

8月に行った2階療養棟の夏祭りを紹介します。ヨーヨーつり、金魚すくいコーナー、アイスクリームコーナー、写真館コーナーを用意！ヨーヨーつりコーナーでは、入所者様の好きなヨーヨーを釣って頂く予定でしたが、なかなか難しく、選んで頂くことにしました。

普段はあまり話をされない入所者様も「ピンク」と

笑顔で言われていました。金魚すくいコーナーでは入所者様が手作り金魚をすくうと賞品として駄菓子セットをプレゼント！作り物の金魚をすくうと賞品として駄菓子セットをプレゼント。ただ1匹では物足りないと手ですくって下さる入所者様もあり、とても楽しそうに参加されていました。その後は、アイスクリームコーナーで小さいアイスクリームを1個手渡されると「冷たいね」「早く食べたいね」という声が聞かれ、笑顔で溢れていました。写真館コーナーでは金魚すくいの賞品とアイスクリームを両手に、はちきれん様な笑顔で記念写真に納まる入所者様でした。皆さん短い時間でしたが、とても楽しまれました。



3階での1日



3階療養棟の夏の行事を紹介します。

今年は、夏祭りとしてアイスクリームやスイカ、駄菓子の提供を行い、函館の短い夏を楽しみながら、季節を感じていただきました。季節の食べ物には、皆さんそれぞれ思い出があるようで、自然と入所者様同士で会話が盛り上がり、自分の子供時代の話や、普段あまり口にする事のない冷たい夏の味覚で笑顔がこぼれていました。

3階の入所者様には歌うことが好きな方が多く、歌詞カードを見ながらみなさんと歌を歌うレクリエーションをよく行います。明るくはつらつとした入所者様が多いのは皆さんと一緒に楽しく歌うことが、元気の秘訣なのかもしれませんね。



4階での1日

4階療養棟では、毎月1回お誕生会を紹介します。誕生会では月のお誕生者ゲストの紹介とレクリエーションを行っています。7月は「フライパンゲーム」(写真参照)と「棒倒しゲーム」をチーム対抗戦で行いました。勝負ごとになると熱くなる入所者様が多く、同じチームの方を応援するためにいつもより大きな声を出したり、笑顔が見られたりするので職員も一緒に楽しんでいます。

その他に入所者のご家族の方も参加していただけるレクリエーションも行っており、去年は「芋の塩煮レクリエーション」、8月には「アイスバイキング」をおやつ時間に実施しました。芋の塩煮は、芋の皮むきが出来る方には職員と一緒に行っていただいたり、アイスバイキングは10種類近くのアイスの中から好きなものを選んでもらい、いつもとは一味違うおやつ時間を過ごしていただきました。

また施設内でも四季を感じられるように廊下や食堂を季節ごとに飾り付けしています。七夕の時期にはスズランテープを天の川に見立て、願い事を書いた短冊を飾りました。

お誕生会やレクリエーションは、4階療養棟のエレベーター前や廊下に開催案内ポスターを掲示し実施しています。ご家族の方でお時間のある方や少しでも興味を持たれた方は是非見に来てみてください。



インフルエンザについて

毎年流行する
「かぜ」と「インフルエンザ」
ですが、かぜとインフルエンザは
いったい何が違うのでしょうか？



かぜとインフルエンザの違い		
	かぜ	インフルエンザ
流行時期	年間（散発的）	冬季
病状	局所的（上気道）	全身に波及
進行	緩徐	急激
発熱	37~38℃	38℃以上
上気道症状	クシャミ・鼻水（ひき始め） 喉の痛み・咳（軽い）	鼻水（後から続く） 喉の痛み・咳（強い）
頭・筋肉・関節痛	軽い	強い
全身症状	少ない	倦怠感 食欲不振

症状は似ていますが、一般的にはインフルエンザの方が症状は重く、どちらも免疫力や抵抗力の弱い人、呼吸器系の持病のある人にとっては、命にかかわる可能性もあるので注意が必要です。

そこで免疫力を高める方法や実際にかかってしまった場合、予防接種は実施した方がよいのかなどについて下記にまとめます。

◎免疫力を高めるには・・・

- ・外出後のうがい、手洗い
- ・バランスの良い食事
- ・マスクをする
- ・疲れ、ストレスをためない
- ・温度、湿度の管理（適温：18~20℃、湿度 50~60%）

◎かぜにかかってしまったら・・・

十分な睡眠、栄養、水分をとります。症状に合った薬の服用も有効です。

◎インフルエンザにかかったら・・・

医師の診察を受けた上で、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザ薬を服用し、周囲に感染しないよう最低5日間は自宅療養が必要です。

◎インフルエンザワクチンの効果は？ いつ頃受けるのが良い？

重症化や合併症のリスクを軽減することが出来ます。ただ効果が期待できるのは、実施2週間から5か月程度までと考えられています。日本では、例年12月~3月頃に流行し、1~2月頃に流行のピークを迎えます。ワクチン接種後、効果が出現するまでに2週間程度を要するため、毎年12月中旬迄にワクチン接種を終えることが望ましいとされています。



これから流行のシーズンですが、日頃から免疫力を高める生活を心がけ、かぜやインフルエンザに負けない身体をつくりましょう！！

編集後記

令和元年も残り2ヵ月ちょっととなり、冬がすぐそこまで近づいてきているのを寒さで実感しています。ですがケンゆのかわでは、寒さに負けず職員一同、笑顔で温もりの伝わるケアを提供していきたいと思っております。今後とも変わらぬご支援を宜しくお願い致します。