

介護老人保健施設

# ほのぼの苑

だより

発行所  
〒018-1401  
南秋田郡昭和町大久保字街道下92-1

医療法人 正 和 会  
介護老人保健施設  
ほのぼの苑

TEL (018) 877-7115  
FAX (018) 877-7481

ホームページ  
<http://www.seiwakai-akita-no1.or.jp>

編集責任者 加藤稔樹  
発行責任者 小玉敏央



### なべっこ遠足

十月六日に入苑者の方々と一緒に、元木山の憩いの家へなべっこ遠足に行って来ました。車に乗るだけでにこやかに入苑者の方も多かったようです。

憩いの家へ到着した入苑者の方達には、まず始めに、ほのぼ農園で採れた枝豆を食べてもらいました。とても美味しく、農園で採れたという事もある、皆さん夢中で食べていました。そして昼食には、だまこ餅を入苑者と職員みんなで食べました。このだまこは、前日入苑者の方々に手伝ってもらい、作りました。普段、あまり食の進まない入苑者の方でも、おかわりをされたり、本当に良い表情で食べられており、大好評でした。

出かける際、始めは断っていた入苑者の方でも、帰ってきた時に「行って良かった、ありがとう」と言ってくれました。他の入苑者の方からも「楽しかった」とたくさんの方が聞かれ、充実した時間を過ごされ、良かったと思われました。今後、外出する機会を増やし、入苑者の方々に喜んでもらえるようにしたいと思います。



### 西保育園がやってきた

昭和町にある西保育園の可愛い十五名の天使達が二〇〇四年十月十五日午前十時三十七分「ほのぼの苑」に舞い降りました。入苑者の方々も、今か今かとキョロキョロしながら園児達の登場を心待ちにしていました。とても元気な園児達の皆さんがステージに上がると、大きな拍手が鳴り響きいよいよステージの幕開けです。

まず始めに「西保育園仲良し太鼓」の演奏です。園児達が「西保育園仲良し太鼓それ」の大きな掛け声と共に力強い太鼓の音が苑内に響き渡り始めました。その後「ソーラン踊り」を披露してもらい元氣いっぱい踊って頂きました。その園児達の姿を目にし嬉しさのあまり涙が溢れ出す入苑者、一緒に手を動かし踊って楽しんでる入苑者の姿もあちらこちらで目にする事が出来、最後には園児を膝に乗せ、一緒に記念撮影をして夢の様な一時に幕を下ろしました。

西保育園の皆さん、溢れんばかりな可愛い笑顔と小さな体からは想像もつかないくらいの力強い太鼓の演奏、元氣いっぱいの踊りをありがとうございました。また「ほのぼの苑」に遊びに来て下さいねっ。



### ジャンボカボチャ大会

九月十九日大潟村多目的運動場にて第十四回ジャンボカボチャ秋田県大会が行われ、当苑も参加致しました。ほのぼ農園だよりにて毎月皆様に成長過程を報告して参りましたが、ついに大会の日を迎えました。

当日、徐々に運ばれてくる他のジャンボカボチャを見ながら、良い順位が期待できるのではと甘い考えていましたが、受付終了間近で次々と運ばれてくる五十kg越えのジャンボカボチャを見てみるとやはり一年目での入賞は難しいことを実感しました。

途中、入苑、通苑の方々に応援に駆けつけて来てくれましたが、ほのぼの苑のジャンボカボチャと他のジャンボカボチャを比べて、少しガツカリしたような顔を覗かせていました。

結果は二十八、六kgで四十五個中の三十二位となりました。優勝したジャンボカボチャは八十九、一kgで比べると六十、五kgも違い、本格的に毎年参加している方との実力の差を実感出来ました。来年は、五十kgを越えることを目標とし、今年の順位を下回ることをがないように育てていきたいと考えております。



なお、ジャンボカボチャはほのぼの苑ロビーにて、展示中ですので、その大きさを実感してみてください。

# 今月のほおろオ

「今月のほおろオ」とは介護する上でのアドバイスや知識を、本人はもちろんのこと、ご家族の方にもお知らせするコーナーです。

## 良肢位と不良肢位

理学療法士 藤野 奈美

《はじめに》

病気やケガによって自分で体を動かす事が難しくなると、床ずれが起きる、関節が固くなってしまふ、神経が圧迫されるなどの問題が起きてしまいます。

これらの問題の起こりにくい姿勢を良肢位といい、今回はベッド上での良肢位について簡単に説明したいと思ひます。

《一般的な良肢位》

一般的な良肢位として、仰向けと横向きの2パターンを紹介しつゝ、



と膝を軽く曲げ、膝が外に倒れてしまふのを押さえ、手首と足首を起こしておくと、姿勢になりま

次に横向きでは、上半身が後ろへ倒れてしまわないうように背中を枕などで押さえ、



脚の間に枕を入れます。枕の高さも首がまっすぐになるように調節し、抱き枕のように枕などを抱かせること

しかし、実際には体の変形などによってこのような一般的な良肢位を取ることが困難な人が多く、その人にあつた工夫が必要となります。

### ①円背

高齢になると、背中が大きく曲がっている人を多く見かけます。この状態を円背といひます。円背の人が仰向けで寝ると、肩が浮き上がつて首が反り返つて、とても苦しい姿勢となつてしまひます。



### ②屈曲拘縮

長い間ベッド上生活が続き体を動かさ

合わせ、背中や肩が浮き上がらないように枕を入れ、頭にかけて徐々に高くするとよいでしょう

(写真3)。



間を作らないように、拘縮の程度に応じて膝の下に枕やタオルなどを入れること

《おわりに》

このように枕を1つ、2つ使うことでベッドで過ごす時間をより快適にすることが出来ますので、是非お試しください。また車椅子に乗せたり、ベッドから起こして体を動かすことは、床ずれや拘縮予防に最も大切なことなので、ベッド上での良肢位を行うと同時に、デイケアなどを利用し活動の場を作つていただければと思ひます。

次回は管理栄養士による栄養管理についてお話しします。お楽しみに。

## 10月の誕生会・行事ご案内

10月の誕生会は24日に行ひます。

女性合唱団「美ば一ちえ」の方々による合唱を予定しております。

また、30日に中通小学校合唱部の皆さんが来苑し、合唱を披露致します。ご家族の方々のご参加を、職員一同心よりお待ちしております。

10月行事担当職員一同

## ほのぼ農園だより

### 枝豆大収穫

10月5日にほのぼ農園で育てていた枝豆の収穫を行いました。枝豆はかなりの量でしたが、多くの入苑者の方々と協力して楽しく、枝から豆を取つていきました。

枝豆はなべっこ遠足の時、だまこ餅と一緒においしく頂きました。



ボランティア・慰問・寄贈 (平成16年9月)

- ・ 北嶋 一美 様 (マジックショー 写真 左)
- ・ 飯田川民謡舞踊会 様 (歌と踊り 写真 右)



ほのぼの掲示板

インフルエンザ予防接種のご案内

10月下旬よりインフルエンザ予防接種の実施を予定しております。希望されるご家族の方は看護 石川 秀子までご連絡ください。また、デイケア利用の方も来苑時申し出下さい。

ボランティア募集のご案内

一芸に秀でた技の披露はもちろんのこと、入苑者のお話相手、苑内清掃のお手伝い、おやつのお供やお茶出し等、誰でも出来る様な簡単なボランティアの参加も募集しております。

例えば施設見学のついでに老人の方々とゆったりとした会話の時間を持つてみませんか？

皆さんの笑顔と声かけが入苑者の幸福に繋がります。興味を持たれた方は相談指導員 鈴木までお電話ください。



幸福

ようやく田んぼも稲刈りが終わろうとしている。今年は台風による塩害のため、湯方面の稲作は不良という話しを耳にする。

私が小学校の頃は、田植えと同様、近所の人や親戚が集まり、鎌で稲を刈り杭にかけると、作業も多く大勢の手を必要としていた様に思う。藁を組んだ中に波柿を入れ、甘くなるのを待って食べたり、山積みにした耕耘機を見つけては、こっそり乗り、学校から帰ったりもした。次第に藁も不必要になったのか、田んぼで燃やす様になり、煙の中を帰るのもまた楽しかったのを覚えている。

今は田植え同様、機械はあるが人影は少ない。知らないうちに稲刈りも終わっている。何となく寂しい思いもあるが、実際行っている人達は機械に頼らざるを得ないのかも知れない。本当に私達にとって、良い時代になってきているのだろうか、ただ単に難儀な事をしなくなった様な気もする。

リセットした方がいいのではと思うものの、やはり私も難儀よりは楽な機械を頼ってしまふ様に思う。

そろそろ新米の喜びを味わいたいと思う。毎年、食べ始めの時よく思うのだが、秋の米におかずはいらない！

編集後記

この度、第4回ヘルスケア情報誌コンクールへ「ほのぼの苑だより」が広報誌として全国的に見ると、どのように評価されるのかを調べるため応募致しました。

月刊発行にしてから月日が経過していないために継続性は低い評価でしたが、親和性や読んでみたい関心の評価は高く、全国的に見ても読みやすいものであると判断出来ました。今後もほのぼの苑だよりが皆様に愛読されるよう努力して参ります。