

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



ほのぼの新年会

一月十一日「ほのぼの新年会」を行いました。新年会は施設長より新年の挨拶を頂いた後ジュースでの乾杯から始まり、最初は職員による芸の披露でした。新春芸といえは皿回しや傘回しだろうという事で挑戦することになりました。

まずは、介護職員による傘回し、そして施設長、事務長、支援相談員による皿回しを披露し、入苑者の方から歓声と拍手が沸き、会場は盛り上がりました。続いて、かるた大会へと移りました。かるたが読まれると我先にと手を伸ばし、会場は興奮と熱気に包まれていました。テーブル上では、かるたに手が届かない方のために、他の入苑者の方が、そつとかるたを差し伸べてあげるなど、入苑者の優しい一面も見られました。決勝まで残り、商品を貰った方の中には「新年早々良いことがあつて良かった・・・」と涙を浮かべて喜ばれる方もおりました。

最後には獅子舞が登場し、今年一年の健康を祈って、獅子舞に頭を噛んで貰う入苑者の方の中には、拝むように手を合わせる方や、喜んで歌を歌い出す方もおりました。職員の心のこもった新年会でしたが、参加して頂いた入苑者の皆さんに喜ばれ、良い一年の始まりになったと思います。

秋田南中学校 クリスマスコンサート

十二月二十六日に、ほのぼの苑食堂にて十二月の誕生会、秋田市立秋田南中学校吹奏楽部の皆さんによる「クリスマスコンサート」が行われました。誕生会では、一人一人の写真を大画面に写したり、ご家族が誕生者に宛てた手紙を読んだりしました。その手紙の内容に感動し、涙ぐむ誕生者を多数見ることが出来ました。

次に、秋田市立秋田南中学校吹奏学部四十二名様によるクリスマスコンサート演奏です。秋田南中学校吹奏楽部の方々は、吹奏楽の大会で数々の賞を受賞されており、実際演奏されたのを聞き、とても素晴らしく入苑者、通苑者の方々が涙を流しながら、一曲一曲聞き入っていました。演奏の途中には、吹奏楽部の生徒の皆さんから入苑者、通苑者一人一人に、折り鶴のクリスマスプレゼントが手渡され、とても喜んで鶴を貰う姿が見られました。また、「日本の詩情メドレー」の時に、入苑者、通苑者が演奏に合わせ、唄を歌い、手を叩きながらリズムを取って楽しんでいたのが印象的でした。そして、誕生会の最後には、入苑者、通苑者、ご家族、吹奏楽部の皆さん、職員

全員が施設長のかけ声で一体となり行った「一本締め」で幕を下ろしました。

最後に、秋田市立秋田南中学校吹奏楽部の皆さん、年末のお忙しい中、また、悪天候にも関わらず、ほのぼの苑にいらして頂き、大変感謝しております。また機会がありましたら、是非お願い致します。本当にありがとうございました。



シオンの丘

平成十六年十二月十九日、天からの使徒、秋田キリスト教会「シオンの丘」の方々が舞い降りました。

私自身もそうでしたが、入苑者・通苑者の皆さんも、何が始まるのだろうとワクワクしていました。しかし、入って来られる使徒たちを見て、昨年来られた事を思い出してくれている方もいて、どよめきが起きました。そんな中、開幕・・・。

一曲目、「もろびと、こぞりて」美しいハーモニーが苑内に響き渡りました。入苑者の皆様は始め、圧倒されたのか息を飲むように聞き入っていました。二曲目、使徒たちの心遣いを頂戴し、入苑者、通苑者、職員の誰もが知っている「ふるさと」でした。この曲は歌詞カードも準備して頂き、懐かしみながら、みんなで歌うことが出来ました。三曲目、賛美歌「慈しみ深き」こちらは独唱でまた圧倒され、涙ぐむ入苑者の方もおりました。

次に牧師による「クリスマスのお話」イエス・キリストの生い立ちと生きる希望、生命、信じることの大切さ、暗い心に光を与えるという事といった内容でした。入苑者・通苑者の皆さんは、既に聖歌を聴いていましたので、厳かな雰囲気は溶け込み、静かに聞き入っていました。そして満場の

拍手。

そして最後は会場内全員での「きよしこの夜」の合唱。やはりこの曲も殆どの方が知っているようで皆さん元気に歌われました。

最初から最後まで涙ばかりの方もいましたが、やはり「歌」というのは得意、不得意があるにしても、多くの人が元氣付けられるという事を再認識させていただきました。

「御一人、御一人の上に神様の平安がありますように。一日、一日神様のお守りの中でどうぞお過ごしになられますように・・・。」

秋田キリスト教会「シオンの丘」の皆様が来年もほのぼの苑に舞い降りて来られることをお祈りしております。



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。

快適な睡眠

看護師 清水 伊津子

【睡眠に係わる現状と課題】

近年、二十四時間社会の拡大により、私達の睡眠を取り巻く環境は大きく変化しました。人は日中に活動し、夜に眠るのが本来の姿です。睡眠は、生活習慣の一部であると共に、神経系、免疫系、内分泌系等の機能と深く関わる、生活を営む上での自然の摂理であり、健康の保持及び増進にとって欠かせないものです。睡眠不足や睡眠障害は疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断を鈍らせるなど、生活の質に影響します。また、こころの病気の一症状としてあらわれることが多いことにも注意が必要とされるところに、近年では、特に無呼吸を伴う睡眠の問題は高血圧、心臓病、脳卒中の悪化要因として注目されています。

【快適な睡眠のための7箇条】

I 快適な睡眠でいきいき健康生活

- ① 快適な睡眠で、疲労回復、ストレス解消、事故防止。

- ② 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病のリスクが上がる。
- ③ 快適な睡眠をもたらすと生活習慣定期的な運動は熟睡をもたらす。朝食は心と身体が目覚めに重要、夜食はごく軽く。

軽く。

- II 睡眠は人それぞれ、日中はつらつがバロメータ

- ① 自分にあつた睡眠時間があり、八時間にとどまらない。

- ② 寝床で長く過ごしすぎると、熟睡感が減る。

- ③ 年を重ねると、睡眠時間は短くなる。

- III 快適な睡眠は自ら創り出す

- ① 食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする。

- ② 寝酒は睡眠の質を悪くする。

- ③ 不快な音や光を防ぐ環境づくり、自分にあつた寝具の工夫。

- IV 寝る前に自分なりのリラククス法

- ① 軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラククス。

- ② 眠くなつてから寝床に就く、無理に眠ろうと意気込むと逆効果。
- ③ ぬるめの入浴が寝付きを良くします。
- V 目が覚めたら日光を入れて体内時計をスイッチオン

- ① 同じ時刻に毎日起床。
- ② 早起きが早寝に通じる。
- ③ 休日に遅くまで寝床で過ごす、翌日の朝が辛くなる。

- VI 午後の眠気をやり過ごす

- ① 短い昼寝でリフレッシュ、昼寝は午後三時前の二十〜三十分。

- ② 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響する。

- ③ 長い昼寝はかえつてぼんやりのもと。

- VII 睡眠障害は、専門家に相談

- ① 睡眠障害は、「体や心の病気のサイン」になることがある。
- ② 寝付けられない、熟睡感がない、充分眠つても日中の眠気が強い時は要注意。
- ③ 睡眠中の激しいびびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意。

- 【最後に】

睡眠の問題を改善していくことは、睡眠時無呼吸症候群、鬱病等の病気の発症や悪化の予防において、重要な意味を持つものと考えられます。睡眠障害がある場合は、一人で悩まず、医師に相談しましょう。

追伸あなたの一番大切な人の傍で眠ることが最も快適なのかも・・・♥

次回は介護保険改革の全体像についてお話しいたします。お楽しみに。

1月の誕生会・行事ご案内

平成17年1月の誕生会は30日に行います。今回は男鹿和太鼓愛好会によるお囃子を予定しております。1年の始まりを祝うことが出来るような素晴らしい演奏になると思います。

ご家族の方々のたくさんのご参加を、職員一同心よりお待ちしております。

1月行事担当職員一同

感謝・感激

平成16年にボランティア・慰問して頂いた方々へ感謝の意味を込めて、ホームページ上にてご紹介することとなりました。感謝・感激という項目を新たに設け、今後も来苑していただいた方々を掲載いたします。

氏名	所属	来苑日時	内容
山田 太郎	山田会	12月10日	お茶会
田中 花子	田中会	12月15日	お花見
佐藤 一郎	佐藤会	12月20日	お餅つき
鈴木 美穂	鈴木会	12月25日	お楽しみ会

ブルーメッセあきたからの贈り物

1 月 11 日に「ブルーメッセあきた」より朱紅と淡黄の贈り物「ポインセチア」を 100 株頂き、玄関ホールと中廊下に展示いたしました。白い冬景色と対照的な赤いポインセチアが並ぶ玄関ホールを見にいらしてください。



ほのぼの掲示板

当苑の感染症対策について

ニュースでも連日報道されている感染症胃腸炎（ノロウイルス）への対策として、風邪・発熱・嘔吐等の症状がある方は、二次感染防止のため、面会をご遠慮くださるようお願い致します。また面会される方は受付にて、手指の消毒にご協力お願い致します。苑内に二次感染防止方法を掲示し、発生時のウイルス飛散防止の為、加湿器、加湿計を各居室等に設置いたします。

ほのぼの苑全体で感染防止の意識が向上するよう頑張ります。



幸福

今年は、例年よりも多く雪が降る。真つ白で綺麗な方がいいが、生活するには余り、有り難くない。温暖化のせいかな、近年の積雪は、私が小学校の頃に比べると少ない。その頃は、道路の脇に二メートル近くの雪が除雪のため、積まれていたように思う。学校も大雪のせいで、休校になったこともあったので、子供の頃の雪はとて嬉しかったように思う。ミニスキー、そり遊び等、身体が冷たくなっても平気で、外で遊んでいた。ふわふわの雪に顔を押し当てて遊んだりもした。今はそのようなことは、とても出来ない。血圧が上がってしまう位である。

大人になって雪で遊んだのは、弘前の病院に就職した時である。二月になると雪灯籠祭りがあり、弘前公園に各団体が大きな灯籠を作った。私達の病院も二つ作り、祭りに毎年参加していた。作っていた時は冷たくて、寒くて、つらく思っていたが、完成し、祭りの時、灯りを灯すととても綺麗であった。充実感が込み上げ、仲間と酒を飲みまくった事を思い出す。

編集後記

あけましておめでとうございます。

一月も半ばを過ぎ、新年の挨拶という感じでもありませんが、新しい年を迎えることができ、ほっと一息ついていきます。皆さんのおかげで、広報誌に豊かな誌面が生まれたことをとても嬉しく思います。今年も充実した内容のほのぼの苑だよりを皆さんへお届けできるよう頑張ります。

(カ)