第8号　発行日平成24年11月15日

医療法人西浦会　介護老人保健施設 長生苑

長生苑ネットワーク

「全老健沖縄大会に参加しました」

十月三日から五日の三日間、全国介護老人保健施設沖縄大会に参加しました。全国の介護老人保健施設職員が日頃の職場での活動報告、成果について発表します。会場は、沖縄の美しい海を背景に建っている大型施設でした。その中で定員二百名程度の場所で立ち見がでる程の盛況の中で発表しました。

最初にケアマネジャー曽我による、「ドリームプロジェクト」についての報告です。入所者様の夢を叶えるための活動を、職員が協力し成功させた事例を発表しました。続けて私長田と、介護大蔵による「外食レクリエーション」の事例です。近隣の飲食店に入所者様と外出し、食事を楽しみ親睦を深めたことを発表しました。

今回、他施設の様々な発表を聞けた事も、非常に良い刺激となりました。今後も利用者様の喜びのために努力してゆきたいと思います。

管理栄養士　長田　順子

美ら海水族館も最高でした！

会場前での記念撮影です

「淀川市民マラソン参加」（職員投

十一月四日（日）に淀川市民マラソンに職員四名が挑戦しました。この大会は日本で初めての市民による手作りの市民マラソンです。コースは守口外島地区をスタートし、枚方大橋手前で折り返して守口外島地区を通り、塚本地区で折り返して再び守口外島地区に戻りゴールとなります。

スタート前は少し緊張もありましたが最初の十キロ位は四人揃って会話もしながら走っていました。しかし二十キロを超えると膝の痛みを感じるようになり、三十キロ走ったころには、「もう歩こうかな」と思うようになり精神力との戦いでした。

そしてゴール地点ではゲストランナーのシドニー五輪金メダリストの高橋尚子さんにハイタッチしました。今回無事に全員完走し、達成感を感じる事が出来ました。

帰りは足が痛く河川敷の階段を昇るのもやっとでした。皆さんもぜひ、初めてみてはいかがでしょうか？次回は来年十一月三日(日)にあるそうです。

デイケア主任　住岡　篤史

全員完走しました！

走る前でまだまだ余裕！

「寒暖差にご注意を！」

これから本格的な冬を迎える時期、冷え込みの厳しい日も目立つようになって来ました。

特に寒暖の差が激しい時には体調を崩しやすいので、以下の点にご注意願います。

朝の気温の低さとその後に急激に上がる気温の上昇が、自律神経のバランスを崩しやすくします。その結果、体調も崩れやすくなっていきます。

自律神経のバランスを保つためには

・バランスの良い食事で栄養をしっかりとる。
・生活のリズムを整える。
・運動などで気温差に負けない体力をつくる。

ことが大切です。

また、急激な寒さで血管が収縮すると、身体全体の血液の流れが悪くなる為、心臓は血液を送り出そうと、血圧を上昇させます。

そこに粘稠度の高いドロドロの血液状態だと、心筋梗塞や脳梗塞が起きる危険が高くなります。

特に朝の時間帯は血圧が変動しやすいので、高齢者の方は注意が必要です。

水分を十分にとって、血液の粘稠度が高くなることを避けます。

布団から急に飛び起きることなく、予約タイマー等で部屋の温度を上げておくなど、急激な温度差を避けることで予防につながります。

看護　三浦　雅子

「看護職員・介護職員募集」

長生苑では、高齢者のケアを担っていただける看護職員（年齢不問）・介護職員を随時募集しております。

募集要項など詳しくは門真職業安定所求人要綱、または左記ホームページの求人案内をご覧下さい。

また、詳しい説明をお聞きになりたい場合はぜひご連絡をお願い致します。

担当者　事務長　宮田

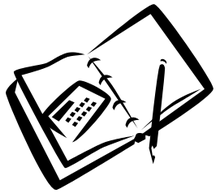
「入所・短期入所・通所利用状況について」

ただいま入所・短期入所・通所の各サービスおきまして、比較的スムーズにご案内できる状態となっております。

その機会がございましたらぜひ以下の担当者までお気軽にお問い合わせ願います。

入所・短期入所担当
支援相談員　岡崎・斉藤

通所リハビリテーション担当
デイケア　住岡・大西



編集後記　これから本格的な冬、そして気づけばもうすぐあわただしい師走を迎えます。季節の変わり目の今、体調不良に注意して乗り切って行きましょう！　（M）

発行　医療法人 西浦会
介護老人保健施設　長生苑
TEL 06-6908-7770

ホームページアドレス
http://nishiurakai.jp/cyoseien/

「長生苑敬老会」

九月二九日(土)、敬老会が行われ多数の利用者様と御家族様に参加して頂きました。
また、今年も三郷幼稚園様からお祝いの贈り物を頂き、皆様へお渡ししました。

トップを飾ったのは「長生苑の歌姫」介護職員の小浜さん。地域の合唱団の指導もされており、利用者の皆さんも聞き惚れておられました。
続いて職員による踊り。この日のために一生懸命に練習したので、息ぴったり、上手に踊ることができました。
皆さんからは、『上手やね～』・『いつ練習したの？』などと、温かい拍手をいただきました。
締めは特別ゲストの元職員、盛次さん。「どじょうすくい」を披露して頂き皆さん楽しんで貰いました。
メインイベントは、劇「長生苑に鬼がやってきた」です。職員扮するうーさんマンと赤鬼、青鬼の迫真の演技で入所者様も手に汗を握っていました。

最後は、全員で「故郷」他を歌って今年の敬老会は終了しました。
今年も皆さんに喜んで頂いて本当に良かったです。

介護　松岡　保文

三郷幼稚園の皆様からの贈り物です

練習を重ねた踊りです！

施設見学会「健康相談サロン」

九月二五日（火）、関連施設である守口第三地域包括支援センターの協力の下、近隣２つの老人クラブ「ハ雲第一・第二幸栄会」から計二十三名をお招きし「健康相談サロン」と題した施設見学会を開催しました。

お昼時に到着された皆様に、まずは管理栄養士による高齢期の食事指導と、施設で入所者様へ提供しているお食事をリラックスしてご賞味いただきました。
皆様から『美味しい』の声を頂いたときは、ほっとしました。
お食事終了後は、各フロアをご案内し、お部屋の様子や様々な設備をご見学いただきました。
続けて理学療法士によるリハビリ体操です。
私も一緒に体操をしましたが、参加された皆さんの方が元気良くされていたのにはビックリしました。
最後におやつとあわせて、施設への疑問、質問をお聞きさせていただいて無事見学会を終了しました。
今後も職員一同、地域に開かれた施設として当施設への理解を深めていただくきっかけ作りに努めたいと思います。

事務副主任　南地　章久

リハビリ体操もなごやかに

管理栄養士による説明です

「デイケア職員のツイッター」

日常風景　将棋編

蒲団から出るのが嫌な季節になりましたが、皆さん如何がお過ごしでしょうか？
今回は男性利用者様の間行われている将棋についてお伝えしたいと思います。

将棋が始まるのは昼食後、『将棋しましょうか？』利用者様が声を発すると、黙々と駒を並べ、『ジャンケンポン』の掛け声で始まります。

対局中、『あ！』『うぅ・・』と声を発することもありますが、多くを語ることはありません。ただ、碁盤の上では駒を通して会話が成り立っているように思います。

対局修了後は『ニヤ』と笑い、お互いの健闘を称え、『もう一回しましょうか？』の掛け声で次の死闘が始まります。

男性利用者様がカッコよく見える瞬間の一つです。
日本男児である私も利用者様の様に幾つになっても負けず嫌いで勝負にこだわって生きていけたらと思います。
寒さが厳しくなってきていますが、風邪には注意して下さいね。
では、次回逢う日まで

デイケア　山口　剛生

負けるわけにはいかん！

「だんじり祭り ご来苑」

南十番地車保存会

十月二十日（土）、毎年恒例の南十番地車保存会の皆様が来苑されました。

見上げるほど巨大な地車（だんじり）を、保存会の皆様が力をあわせて引きながら、施設玄関前に横付けしました。
利用者様からは、自然と大きな拍手が起こりました。
木製の大きな車輪や、太鼓が据えられた立派なやぐらにも圧倒されました。

玄関前のスペースまで使い、太鼓と鐘のリズムに合わせてだんじりの前で披露される独特な祭の踊りを楽しんでいただきました。
踊りを目にした利用者様からは『おぉ～！』『凄いな～！』などの歓声が上がりました。
保存会の皆様の熱意と活気が周辺を「祭り」そのものの空気に変えていくのを感じました。

踊り終えた皆様を拍手でねぎらい、再び巡航していくだんじりを利用者、職員でお見送りしました。
また来年も利用者、職員共で保存会の皆様をお迎えできるようこれからの季節も元気に過ごしていければと思います。

事務副主任　南地　章久

勇壮な地車（だんじり）です