

長生苑ネットワーク

「乾燥による皮膚トラブルに御注意を」

こんな経験ありませんか？
 「無意識に、背中やお腹を、ポリポリかいている」「入浴後、体中がかゆい」「お布団に入り、体が温まると体中がかゆくなり眠れない」など、皮膚疹（ひしん）など何も出ていないのにかゆいといった症状、お肌が乾燥して、カサついていませんか？
 かゆみが発生する原因には、老化による皮膚機能の衰えに加え、生活環境も大きく影響しています。

スキンケアのポイントは
 ①乾燥している季節、そのまま室内で暖房を用いると更に湿度が下がります。室内の湿度は、六十%が目標です。
 ②入浴時に体を洗い清潔にすることは、皮膚の働きを高め新陳代謝や血行を促進し、細菌感染に対する抵抗力を強めます。
 しかし、過度の洗浄は皮膚表面の脂質や細胞間脂質、天然保湿因子も洗い流してしまい

ます。刺激の少ない弱酸性の石鹸を選び、綿のタオルや柔らかいスポンジ又は手でしっかりと泡を立て、包みこむようにして洗いましょう。

③入浴剤使用時は保湿成分のあるものを選び、入浴中にあるおい成分を効率よく皮膚の内部まで浸透させましょう。
 健康な皮膚を維持する為にはコラーゲンをつくる材料となるたんぱく質をはじめビタミン類が役に立ちます。
 さらに汗をかく機会が少ない為、水分の摂取を怠りがちです。

何もしていなくても一日五百ミリリットル、動いているときには二千五百ミリリットル前後の水分が奪われています。
 水分補給を怠ると肌の乾燥をさらに招くため、温かい飲み物で水分を摂るように心がけましょう。



看護 片桐 香代子

「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さまして、速やか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・斎藤
 通所リハビリテーション担当
 テイクケア 住岡・大西



「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ただける表記職員（年齢不問）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ください。
 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



編集後記 新年を迎えて心機一転！冷え込みの厳しい日まだまだ続きそうですが、体調管理に注意して乗り切ってくださいましょー！（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://nishurakai.jp/cyoseien/>

「新年御挨拶」



皆様、明けましておめでとうございます。健康やかな新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

昨年はアベノミクスによる影響で日本経済に明るい兆しが見えて来ました。また、東京オリンピックの開催決定と選手とファンが一体となった東北楽天の日本一など震災以後明るい話題の少なかつた日本が少し明るくなった一年でもありました。

さて今年はどうなるのでしょうか。
 ソチオリンピック・パラリンピックの開催、ワールドカップブラジル大会の開催と、世界レベルのイベントも楽しみます。
 しかし、四月からは消費税が八%に増税され、生活にどれだけの影響があるか心配されるところです。
 又介護保険制度につきましては、平成二十七年四月からの介護報酬改定に向け、国の審議が進んでいます。

「家族交流会開催」



十一月三十日（土）家族交流会として、手作りおやつ会を開催しました。当日は入所者様九名とその家族様十名が参加されました。

以前から栄養士としましては入所者様と手作りおやつなどの簡単な調理を行ってみたいと考えていました。しかし、職員数の問題などで実現できずにいました。そこで、家族様に手伝って頂ければ実現できると思われました。

初回の今回は、家族様にワッフルを焼いてもらい、入所者様のお好きな果物や生クリームなどを盛り付けてもらいました。参加された家族様同士、協力し合いながら調理を楽しんでおられたのが印象的でした。

家族様同士にとっては交流を通じて情報交換ができ、また職員としては施設に対する要望や意見などが直接



聞ける事でサービス向上につながる良い機会となりました。
 今回のような手作りおやつ会を定期的に実施していこうと思えます。

管理栄養士 長田 順子

『ご家族様同士の交流も深まりました。みんなでおやつをつくりましょう』



編集委員一同

『守口市立八雲中学校 吹奏楽部演奏会』



十二月二十七日(金)守口市立八雲中学校吹奏楽部の皆さんをお招きし、演奏会を開催しました。

二階食堂を利用したステージには興奮気味の利用者様方が次々と集まり、開演前から熱気が高まりました。

生の吹奏楽演奏を聴く機会自体も貴重です。

そして予定時間を少し前倒しして迎えた開演。

総勢二十二名の生徒の皆さんがそれぞれ、担当の楽器を高らかに吹き鳴らして「宇宙戦艦ヤマトのテーマ」他、昔から聴き慣れた親しみのある曲を次々演奏。

目の前で演奏される管楽器の音色は、再生機を通したものと別物で、生演奏の醍醐味を味わうことが出来ました。

また演奏自体、普段の並々ならぬ練習量の賜物といえる素晴らしいもので、利用者様と職員共々楽しませていただきました。



『様々な楽器、生演奏の大迫力!』



事務 南地 章久

最後はお礼の気持ちを込めて御入所様からのお言葉と共に手渡しでお花をプレゼント。

吹奏楽部の皆さんを拍手で見送りしました。

年末を締めくくると素晴らしい演奏会でした。

『おせち料理』



新年明けましておめでとうございます。

皆様、おせち料理は、召し上がられましたか？

長生苑では今年もおせち料理が振る舞われました。

おせち料理とは、正月に食べるお祝いの料理、単におせちもいいです。

おせち料理を重箱に詰め、重ねて用意するのは、めでたさを重ねるという意味で縁起をかつくためだそうです。

祝い肴三種とは、正月の祝に欠かせない三種の料理で、関東と関西では違いがあり、関東風は数の子・黒豆・ごまめ、関西風はごまめがたきごぼつこの事です。

またそれぞれの料理には、子孫繁栄・豊作・長寿・出世祈願・学問や習い事の成就・富を得るや平和を願う縁起物等、様々な願いが込められています。(RICOH Community Communication Club引用)



『お正月はやはりおせち料理か』



ケアマネジャー 高橋 俊江

我が家のおせち料理の思い出といえば、数の子・黒豆・ごまめ・紅白かまぼこ・くわい・紅白なます、稀に海老や鯛があるといった質素な物だった事と、なぜか大鍋いっぱい筑前煮があった事です。

今では、時々弟が亡き母の味を受け継ぎ筑前煮を作っています。

皆様にはどんな思い出がありますか？

今年一年もお元気で過ごされまます事を願っております。

『デイケア職員の ツITTER』



『焼いて』『飾って』クリスマス気分新年明けましておめでとうございませう。今年年男(午年)の山口が年末クリスマスイベントのワッフルパーティーについてお伝えします。

発端は、みんなでワイワイケーキ作りをしてみたいという職員の想いからでした。また、利用者様の中には料理から遠ざかっている方もいます。そのようになりに料理の楽しさを思い出して頂きたいという想いもあります。

そして当日、ワッフルメーカーがテーブルに置かれると、『何やこれ!』『今から焼くんか!』と興味津々!生地を流し込むのをお願いすると、

『無理無理!』

『焼かせてくれるの?』と色々な反応が返ってきました。

そして、焼き上がると一斉に、『ワァー』と言う歓声と、

『美味しそう!』と言う歓声で一杯でした。

そして、生クリーム・メイプルシロップ・みかん等のトッピング



入れるだけで焼けるのか?



美味しそう!

『上手く焼けました』

『ドキドキするなあ〜』

グを用意させて頂きました。『クリーム頂戴!』『みかん載せよ!』とトッピングも大好評でした。

召し上がった感想ですが、『こんなん初めてや』『焼き立ては美味しい!』と大好評でした。

利用者様と馬が合う一年間でありませう。

デイケア 山口 剛生

『クリスマス会開催』



十二月二十一日(土)クリスマス会が開催されました。

まずは職員による「サンタが町にやってくる」の演奏によって場の雰囲気も一気にクリスマスムードに。

そして各自様々な願いを込めたボールを袋に詰め、トナカイからサンタクロースに届けてもらうゲーム。大きく膨れ上がった袋に達成感を得た入所者様方の笑顔が印象的でした。

他にも黒いマネキンになった職員に服を着せるゲーム。ある入所者様はご自分で金髪のカツラをかぶり、プチ変身!皆様の『かわいい』との言葉にご満悦の様子。廻りは大爆笑でした。

続いて盛り上がる中、トリオガールズと銘打った女性職員三人によるハンドベル演奏(聖者の行進)。

『すばらしい!』拍手喝采!最後の合唱はクリスマスお馴染みの曲が続き、リンゴの唄を歌いあげましたが、皆様懐かしんでいるようで、どなたも口ずさんでいました。



『サンタからプレゼント!』



『トナカイ?イノシシ?』



介護 佐藤 綾子 熊代 晃行