

長生苑ネットワーク

十月十五日(日)、『守口らんらん2017』が開催されました。これは地域の皆様に認知症について理解を深めていただくことを目的としたPR活動で、守口市内の各事業所が一致団結して今回初めて開催することとなりました。複数のスタート地点からオレンジ色のシャツを着た各事業所の職員が、休憩地点を経由しながらゴールである松下介護老人保健施設はーとびあを目指します。

当苑からは、北コースの出発地であるティサーピス結から二名、長生苑からはーとびあまで三名、合計五名で参加しました。開始早々は奇跡的に晴れて好発進でしたが、当苑の休憩地点に一行が到着した頃には本格的な雨・あいにくの天候でしたが、たくさんの方の参加者のおかげで、お楽しみしました。



『また来年も!』

そして全員でゴール! すく賑やかな中、『もり吉くん』と『ヤクルトさん』が迎えに来てくれました。アコーティオン演奏やエイサーなどの演出もあり、華やかな閉会式でした。沖縄民謡エイサーを聴きながら、感動して涙が出てきそうになるのを必死にこらえていました。認知症になっても安心して過ごせる街づくりを目指して、継続参加できればと思います。

来年も守口にオレンジの花が咲きますように。
 介護支援専門員副主任・支援相談員 城本 和代

『守口らんらん2017』

『施設見学会・介護教室開催』

九月十六日(土)守口市内老人会をはじめとした皆様をお招きし、施設見学会・介護教室を開催致しました。当日はあいにくの雨で足元の悪い中にも関わらず、計二十六名の皆様がご来苑。まずは事務長宮田より、当施設紹介と活動内容について、スライド写真を交えてご説明しました。続けて、昼食を実際に試食していただきながら、管理栄養士長田から、献立についての説明を行いました。皆様のお腹が落ち着いた後は、施設の見学会内です。実際の入所フロアや居室、入浴設備の見学や職員勤務体制についての説明など、皆様興味津々のご様子でした。

見学会後はそのまま、介護教室の会場へ。リハビリ主任瀬山より、ご自宅でも出来る体操など、笑いを交えて指導させていただきました。最後は茶話会です。



『介護教室で体操指導中』



『施設紹介を皆様に』

お茶菓子を楽しんでいただきながらの歓談と施設への質問にお答え致しました。今後もこのようなイベントを通じて地域の皆様からのご理解を深めていただければと思います。

事務副主任 南地 章久

『季節の変わり目の体調管理』

肌寒さを感じる季節となりました。秋風の原因は・夏の冷えによる疲れが残る・急激な気温の変化・空気の乾燥と考えられています。

身体冷えや自律神経のバランスが寒暖の差により崩れやすくなり、『だるい』『胃腸の調子が悪い』『すぐ疲れる』『頭痛がする』といった体調不良の原因になります。近年『寒暖差アレルギー』になる人が増えています。鼻づまり、鼻汁、アレルギー性鼻炎のような症状で、特に女性にこの症状がやすいといわれています。

また、秋から冬にかけて毎年症状が現れる『季節性うつ病』というものもあります。原因は十月〜十一月は日照時間が短くなることにより、メラトニン生成に必要なセロトニンが減少してしまうからだとされています。

症状としては『**目の強い眠気**』『**過食**』が特徴です。日光にたくさん当たること、お腹と腰を温めることを意識



して生活しましょう。体調管理のために

①十分な睡眠を取る
 免疫細胞の活動が促進されるのが睡眠時であり、免疫力を強化するために質の高い深い睡眠を取ることが大切です。またバナナは心を落ち着かせる効果があり、アーモンドは血糖値を安定的に維持してくれるそうです。

②身体を冷やさない(特に夕方)
 体温が一度下がると免疫力は30%低くなるとされます。体温が下がると血流が悪くなり、免疫力が低下して体内に異物を発見しても、駆除してくれる白血球を集めにくくなるため、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなります。この二つに加え、バランスの良い食事を心がけ、軽い運動で体を動かす事も大切です。寒いと思ったら一枚羽織りましょう。

是非実践してみてください。
 看護副主任 中原 陽子

『施設のおいしいメニュー』



『和食をお楽しみいただきました』

施設見学会・介護教室
 ・巻き寿司、稲荷寿司
 ・海老の天ぷら
 ・お吸い物など

『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・通所の各サービスにおきましては、速やかにご案内できる状態となっております!

通所リハビリテーション(デイケア)につきましては、**無料体験を受付中です。**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。

長生苑ホームページにつきましても、ご参照願います。

入所・短期入所担当
 支援相談員 城本・久木野・南地
 通所リハビリテーション(デイケア)担当 住岡・清水

編集後記 行楽シーズン到来です。今年はどこに足を向けようか、思案中の方も多いのではないのでしょうか。今年も残り三か月足らず。日々を元気に楽しんでいきましょう!

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://www.cyoseien.jp>



『みんなでおやつを楽しんで』

秋の夜長、冷え込む日も増えてまいりましたが皆様お元気で過ごしてでしょうか？
秋と言えば『スポーツの秋』『芸術の秋』そして何と云っても『食欲の秋』ですね！
という事で敬老会のイベントとして敬老ウィーク期間の三時のおやつをいつもよりパワーアップ！
より満足していただけたらそうなおスイーツをご用意しご利用者様に楽しんでいただきました。
和洋菓子を日替わりで、写真のこの日は特大のシュークリームでした。



『特大のシュークリームです』

男性の握り拳はあろうかと思われる大きさで、皆様口々に『まあ〜ご立派なこと！』と感嘆の声が。
どこから食べればいいのか悩んでしまうほどでした。
肝心のお味はというと『上品な甘さでおいしい』とお褒めのお言葉をいただきました。
同時に本格コーヒータン手作りミックスジュースに、ランチヨンマットとお花を添えて『デイケア喫茶店』での優雅なひとときを満喫していただきました。
デイケア介護 岡崎洋正

『デイケア便り』



『長生苑サロン』いこい、カフェ

『いこい』カフェを始動し、第六弾となりました。
今回のカフェもすでに計画中で、『行きたい』という方がたくさん待たれている状態です。
参加者調整も苦戦中（苦笑）でも、皆さんが積極的に外出したい、喫茶店にいきたいと声をかけてきてくださり、いきいきされている表情を見たり、普段以上の元気良さなどを見て大変嬉しく思います。
特に今回のカフェでは、ご夫婦でスイーツを楽しんでいたことができました。

参加した職員もご入所者様との会話に時間を忘れるほどリラックスしすぎて、当苑到着予定時刻を大幅に遅れてしまいました。（ちよっと反省）でも皆さんが楽しんでらっしゃる姿が一番で、『いこい』カフェは今後もたくさんのご入所者様と職員がともに活動していきます。
今から寒い季節になっていきますが、体調管理にも十分気を付けていきましょう。
事務次長 城本 充輝



『ご夫婦でいこやかに』



『くつろぎのカフェタイム』



祝 『長生苑敬老会』



九月二十七日水曜日に行われた敬老会は、世界一の長寿者に日本人がなったという、司会者の話で幕が開きました。
まずは二人の介護職員によるコント漫才で掴みはOK！
続けて凸凹男女職員コンビによる懐かしいピンクレディのダンス。
会場の空気が一気に盛り上がりました。
続けて昔懐かしのドリフターズ名物番組『八時だよ！全員集合』の人気コーナーの再現、会場の全員による早口言葉の合唱です。
舌を噛みそうになりながら必死に歌う中、司会者は観客席へ飛び込み、いきなりマイクを事務長へ！
『生麦！生米！生卵！イエーイ！』
急な振りに応えていただきありがとうございました（笑）



『賑やかなどじょうすくい』

そして最大に盛り上がったのは、長生苑介護職員OBの盛次さん率いる『どじょうすくい』！
すくい籠を持った女性職員軍団が登場！
軽快な腰つきを披露し、大爆笑となりました。
そしてオオトリ歌謡ショー。艶やかなピンクのドレスに身を包んだ看護師を、盛次さんがハーモニカでサポート！
盛り上がった一時間はあっという間に終了しました。
来年度敬老会も楽しみます！
介護 中村 隆

『長生苑サロン』いこい、マジックショー



『色とりどりのテーブルが！』

長生苑サロン『いこい』の活動として、松下電器産業OB社員の方四名をお招きしマジックショーを開催しました。
『いこい』では初めての催し事です。
プロのマジシャンであるゼンジー北様がサークルの先生とのことで、大いに期待されていきました。
軽妙な話術の展開と同時に次々と華麗なマジックのショーは演じられていきました。
参加されたご入所者様から感嘆の声が相次ぎ、皆様の真剣な眼差しが印象的でした。



『マジック成功です！』



空の紙袋から御花のケースや、テーブルが次々と取り出されると皆様から温かい拍手が起きました。
最後にちょっとした種明かしがされると思わず溜め息が漏れてしまった様子。
ご入所者様が喜ばれる姿を見て、また定期的に企画したいと思えました。
今後も『いこい』では新しい催しを実施して行きます。
事務長 宮田 潔