

春 夏 秋 冬

秋号 NO. 29

平成24年10月1日発行

10月になりました。終わりの見えないような夏のトンネルを抜け、秋を感じる今日この頃です。実りの秋、芸術の秋、行楽の秋、・・・秋本番です。

厳しい暑さを乗り切り、やっと過ごしやすい気候になり、ほっと一息ついたところですが、安堵する一方で、夏の疲れで身体も心も調子を崩しがちな時期でもあります。行事も多く、張り切らざるをえない季節ですが、できるだけ無理せず体力気力の回復のための余裕の時間を持つことも大切です。晩秋から冬にかけ病気の流行もふえますので、体力温存が必要です。

私事ではありますが、4年前の秋、父を亡くしました。ここ数年、秋は父を送り、父を想う事の多い季節でもあります。秋風に心さびしい頃、いない人を思い出し辛い気持ちにもなりますが、その分そばにいる人を気遣い支えあえたらと思います。

介護に携わる者として、利用者の皆様にも寄り添いお互いの体調を整えながら、深まる秋を満喫しましょう。

里仁苑 医師 野村 和佳

お知らせ



家族会を開催します

開催日：11月11日(日)

時間：13時15分～(文化祭開始前)

テーマ：「胃ろうについて」 講師：漆畑先生

☆お忙しいとは思いますが皆様ご参加下さい。



語り場 駅伝

第21回目は 南館5Fです。

皆さんこんにちは！ 移転して半年が過ぎましたが、設備も環境も良くなった新施設に利用者様はすっかり馴染まれ、一段と生活しやすくなっています。居室から食堂まで移動しやすく、グループレクレーション活動にも意欲的に参加されるようになりました。習字・言葉遊び・季節作品として、ヒマワリ・あさがお・ぶどうなどを折り紙や貼り絵で完成させ、壁に飾って楽しんでます。

8月のやっさ祭りでは、夜空を染める打ち上げ花火をベッドから観賞され、感動することができました。既に来年度の花火を楽しみにされています。

この度、短歌の募集をしたところ優秀な作品が集まったので、「全国ふれあい短歌大会」に応募したのち展示しています。

私達は、今後も利用者様の在宅復帰に向けて、更に取り組んでいきたいと思えます。

このコーナーは里仁会に関わる方なら誰でもOK！なんでもありで色々なことを語るコーナーです。



次号は、西館4Fに語っていただきます！

口腔機能向上

No. 21 ～お口にも筋トレが大切!～

健康づくりには運動が肝心です。お口にもトレーニングが大切なことをご存知でしょうか？
歯磨き習慣にプラスして行えば、より噛める歯を保つためにも、またお顔のしわ予防・小顔対策にも効果が期待できます。今回は【健口体操】についてご紹介します。

1. 深呼吸

まず、腹筋を意識した深呼吸でリラックスをしましょう。すべての運動の効果を高めます。



2. 首の運動

あごや口元につながる首をほぐすと、首すじのしわ予防にもつながります。



3. 肩の運動

肩の力を抜いて姿勢を正すと、動かす部位に意識を集中させることができます。



4. ほおの運動

小鼻から口もとにできる「ほうれい線」を薄くする効果が期待できます。



5. 口もとの運動

ほおのたるみをなくす効果が期待でき、目元のしわ予防にもつながります。



6. 舌の体操

唾液の分泌がよくなるので、お口の自浄作用が増し、口臭予防にも効果的です。



興生総合病院 歯科医長 佐藤 公磨

LET'S 介護予防 第18回

～立つときの正しい姿勢～

立っている時は、地球の重力に対抗して体を支え続けるために筋肉・骨格が働いています。立っている時、姿勢を保つために筋肉はどのような働きをしているのでしょうか？

正しい姿勢を維持するための筋肉を『抗重力筋（こうじゅうりょくきん）』といいます。

『抗重力筋』は、背中（脊柱起立筋）、お腹（腹直筋）、お尻（大臀筋）、太ももの前（大腿四頭筋）、ふくらはぎ（下腿三頭筋）のように、前・後に位置する筋肉のコンビネーションが、体を立たせる働きをしています。

立った時の正しい姿勢は、真横から見た場合、耳・肩・股関節・膝・くるぶしを結んだ線が一直線であり、腰のカーブ（腰の前弯）が適度にあることが理想です。

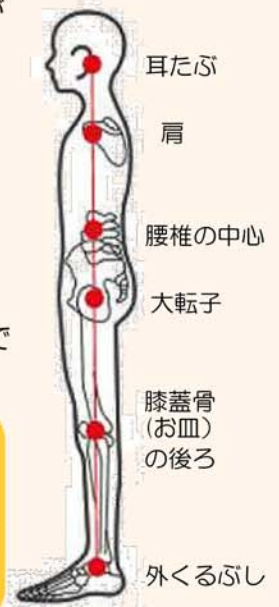


背中が丸くなっていませんか？
下腹部が出て、腰が落ちていませんか？
顎が前に出ていませんか？
膝は曲がっていませんか？

このような悪い姿勢では、とっさに足が後ろに出ないため、前から少し押されただけでバランスを失って尻もちをついてしまいます。また、姿勢やバランスを維持するのにエネルギーを使ってしまうため、歩くのが遅くなったり、疲れやすくなります。生活の中で少しずつ姿勢を意識して楽に動けるようになりましょう。

【正しい立ち方】

- ①両足を腰幅くらいに開き、つま先を少し外側に向けます。
- ②頭のとっぺんを、上に引っ張られるイメージで背筋を伸ばし、お腹に軽く力をいれます。
- ③お尻に軽く力を入れます。
- ④顔は正面を向き、軽くアゴをひきます。



入院 & 入所

ブラスバンド

夕涼み会

今年も様々な催し物で大盛況でした。



里仁苑 仁生病院 夕涼み会

フラダンス

露店



by one life

通所リハビリ
ディケア



通所介護
ディサービス



敬老会



いつも元気な祝



感染経路はほとんどが経口感染で、次のような感染様式があると考えられています。

- ①汚染されていた貝類を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ②食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- ③患者のふん便や吐ぶつから二次感染した場合 また、家庭や共同生活施設などヒト同士の接触する機会が多いところでヒトからヒトへ直接感染する場合

潜伏期間(感染から発症までの時間)は24～48時間
 主症状は吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱は軽度



ノロウイルスが感染・増殖する部位は小腸と考えられています。嘔吐症状が強いときには、小腸の内容物とともにウイルスが逆流して、吐ぶつとともに排泄されます。

ふん便と同様に吐ぶつにも大量のウイルスが存在し、感染源となりうるので、その処理には十分注意する必要があります。

床等に飛び散った吐ぶつやふん便を処理するときには、使い捨てマスクと手袋を着用し汚物中のウイルスが飛び散らないように、ふん便・吐ぶつをペーパータオル等で静かに拭き取り、拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度約220ppm)で浸すように床を拭き取る。おむつ等は、速やかに閉じてふん便等を包み込み、おむつや拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密封して廃棄します。

また、ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので、吐ぶつやふん便は速やかに処理し乾燥させないことが感染防止に重要です。



夕涼み会 無事終わりました!!



今年4月より新施設へ移転し、新施設では初めてとなる夕涼み会を迎えました。今までの状況とは違い改善すべき点も多くありましたが、無事に終わることが出来ました。会場では、家族の方の笑顔も多く、「美味しかった」「良かったですよ」と多くの方に声を掛けて頂き、職員もうれしく、楽しい時が過ごせました。

今後の夕涼み会を行う上で、色々検討すべき点も多くありますが、利用者様・ご家族の皆様、また地域の方に楽しく時間が過ごせる様より良い行事としていきたいと思っております。
利用者様、ご家族や地域の皆様、ご協力ありがとうございました。



ありがとうございます
ございます

平成24年7月～9月まで
ご協力頂いたボランティア様
を紹介させていただきます。

里の会 様
花桜会 様

お願い

衣替えの季節になりましたので、衣類の交換をお願いします。
寒がりの方が多いので、上着は何枚か用意してください。

〒723-0052

広島県三原市皆実3丁目3番28号

社会医療法人 介護療養型医療施設 仁生病院

Tel 0848-64-4111

介護老人保健施設 里仁苑

Tel 0848-62-4411

通所リハビリ

Tel 0848-62-0641

訪問看護ステーション

Tel 0848-64-7938

〒723-0051

広島県三原市宮浦6丁目18-5

デイサービスセンター 里仁

Tel 0848-63-3070