

たしよ



第 114 号

平成 27 年 11 月 発行

独立行政法人地域医療機能推進機構
神戸中央病院附属介護老人保健施設

9月 敬老会



入所、デイケアの方を対象に敬老会を行ないました。
1 週間通してボランティアさんによるイベントを楽しんでいただき敬老のお祝いを行いました。また表彰では入所者では 103 歳デイケア利用者では 97 歳が最高齢でした。

皆様これからも末永くお元気でありますように
＼(^。^)/！！

フラダンス (プルメリア)



合唱 (混声合唱団コーロ KSC)



La・沙凡



フラダンス (SC ハワイアンズ)



大人数でとても迫力のある歌声
に皆さん圧倒されていました

～回想療法～



ハーモニカ演奏

(いずみハーモニカクルーズ)

ウクレレ演奏 (藤の会)

10月楽器演奏会



ウクレレの音楽に合わせて秋にちなんだ曲『里の秋』『紅葉』などを皆さんと歌いました。また、フラダンスならではの曲『へ・ウェ』を踊っていただき、楽しいイベントになりました。



施設内勉強会 ～ノロウイルス対策～



施設内のノロウイルス集団感染予防対策として、全職員で勉強会を行ない感染対策の取り組みを行ないました。ノロウイルスの症状がみられる方が嘔吐された場合、看護師、介護士は知識があり吐物の処理ができますが、事務員や、栄養課、リハビリ職員などは、知識がなく、間違った対応をしがちになります。そこで施設内の集団感染対策として誰もが、処理できるよう正しい手順を学ぶ機会を設けました。

施設内に各階4か所にノロキットを設置していることの確認を行なった上で、看護師から手順をわかりやすく説明しました。職員からは実際の場面で初期対応ができるか不安はあるが、勉強会を繰り返し行うことで、自信がつくという意見もあり、良い学びとなりました。今後も施設内感染だけでなく様々な場面に对应できるよう職員の知識向上に取り組んでいきたいと思ひます。



家族介護教室開催のお知らせ



テーマ：『 食べて延ばそう健康寿命 』

日時：平成28年1月27日（水） 13:30～15:00

場所：JCHO 神戸中央病院附属介護老人保健施設 4階会議室

講師：JCHO 神戸中央病院附属介護老人保健施設 主任調理師 泉 和利

家族介護教室

『免疫力をアップしよう!』というテーマで、病気から身を守るために免疫力を高める方法を紹介しました。いろいろお話した中で、福岡の病院「みらいクリニック」の医師が発案した「あいうべ体操」という口の体操を実践しました。いつも口が開いていると口呼吸により口腔内の雑菌が繁殖し、口が渇き免疫力が下がります。この体操をすることで鼻呼吸になり、唾液が増え脳が活性化されます。参加者の皆さんも体験してすぐ、「唾液が増えた」と効果を実感されていました。皆様も免疫力をあげて、冬の感染症から身を守ってください。



あいうべ体操のやり方

次の4つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける

この体操は、真剣に行うとかなり疲れます。慣れるまでは、2～3度に分けたほうが続けやすいでしょう。入浴時にやるのがおすすめです。

また、「あいうべ体操」は、しゃべるときより口をしっかり、大きく動かす必要がありますが、無理は禁物です。是非実践して下さい。

テイクア年末年始の営業について

休業期間

平成27年12月29日(火)～
平成28年1月3日(日)



採用職員【採用】運転手 中嶋 和美

ロール白菜(2人分)

(材料 2人分)

白菜 (1 cm幅に刻む)	150 g ~ 210 g
卵白	1ヶ分
片栗粉	2~3 g
塩	少々
玉ねぎ	60 g ~ 80 g
ミンチ肉	80 g
マヨネーズ	10 g
淡口醤油	少々
ナツメグ	少々
(あん)	
水	100 c c
鶏ガラスープの素	小さじ 1.5 杯
ケチャップ	20 g
淡口醤油	5 c c
みりん	2.5 c c
水溶性片栗粉	

作り方

- ① 白菜はボイルし冷ましてから水気を切っておく
- ② 卵白に塩を入れ泡立て①と片栗粉を入れ混ぜる
- ③ 玉ねぎを炒め冷めたらミンチ肉、マヨネーズ、他調味料を入れ混ぜ合わせる
- ④ ラップを敷き広げ②の白菜をのぼすように広げ中心に③の肉をのせ巻き込んで棒状にする
- ⑤ 電子レンジに5分~8分程度加熱し切り分ける
- ⑥ 鍋にあんを作り⑤の上からかける

*少し手間はかかりますが、口当たりよくやわらかいロール白菜です。一度試してみてください。白菜の代わりにキャベツでもできます！



お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

(12月) 1 (火) 2 (水) 3 (木) 4 (金) 7 (月)
(1月) 4 (月) 5 (火) 6 (水) 7 (木) 8 (金)

*申し込み締切日：前月の25日まで

喫茶・売店

12月 / 2 (水) 16 (水)
1月 / 13 (水) 27 (水)

行事

12月22日 (水) 14:00~14:35
もちつき会 (2階・3階食堂)

編集後記

枯れ葉舞う季節、街では年賀状の販売も始まり、年末年始の準備を少しずつ始めている方もあるのではないのでしょうか？

最近では手書きの年賀状も減ってきているようで、LINEやメール・SNSといった聞き慣れない言葉で年賀状の作成をする方法もあるようです。私は全て手書きとはいきませんが、心温まる手書きの年賀状の作成を考えています。字体をみると、人柄を思い出し、笑顔になれるものですね！字が上手く書けないから・・・と暫く筆を持ってないという方、1通でも書いてみてはいかがでしょうか？きっと文字で気持ちが伝わるとおもいますよ！

(坂根)

独立行政法人地域医療機能推進機構
神戸中央病院附属介護老人保健施設

〒651-1145

神戸市北区惣山町2-1-9

TEL 078-595-2323

FAX 078-595-2717

