

# たいよう

第150号 令和3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  
〒651-1145  
神戸市北区惣山町2-1-9  
TEL 078-595-2323  
FAX 078-595-2717



## 9月15日敬老会



9月15日に敬老会として表彰状の授与式を行いました。表彰は松本施設長・井下副施設長から行われ、皆様からは「こんなん頂いていいんですか」「とても嬉しいです」「頑張って長生きします」などの感想が聞かれました。今年は節目ではなかった利用者様も、「おめでとう!」「私も欲しいわぁ」などの言葉をかけてくださり、皆で一緒にお祝いすることができました。

今回表彰された方のご家族様にもお祝いの気持ちを込めて、賞状を小さくしてお写真を添え郵送させて頂きました。

## 施設内研修



当施設では、1年に2回、「高齢者虐待防止研修」を行っています。今回は、それに加え「身体拘束廃止」についても再度考える機会を設けました。

高齢者は、認知機能の低下等により危険についての判断が困難になることがあります。ですが、どうすれば個人の尊厳を尊重した介護ができるのか、皆で認識の共有を図り、より良いケアに繋げていきたいと思っています。

## 10月 壁画制作



10月は紅葉の壁画作りを行いました。右の作品は「夜の紅葉狩り」左は「池に浮かぶ紅葉」を表しています。完成した時は拍手が沸き起こりました！



## 大切です！口腔ケア ～正しいケア方法(1)～



### うがいトレーニング

歯磨きの時のうがいの仕方は、「ブクブクうがい」です。歯ブラシで磨く前に、しっかりとブクブクうがいをする事で食べかすを取り除きます。まずは、水を含まず、口の動かし方を練習しましょう。頬をふくらませるなどの動きができるようになったら、口に水を含んで行います。

### ブクブクうがいの練習



### ★注意点★

- ・口唇をしっかり閉じて行いましょう
- ・口唇に麻痺がある場合は、指で口唇をつまんで行いましょう。

### ★豆知識★

ブクブクうがい→口腔の汚れ除去  
→口腔のストレッチ  
ガラガラうがい→風邪の予防

目的によって方法が違います。



毎日続けると、口腔機能の維持にも役立ちそうですね。





# 日常生活の風景（2）



しんどいけど頑張ります



痛いけど頑張るね (\*^\_^\*)



左側の遠くに置いてある輪を右側の棒に掛けます。体を左右に倒して体幹を鍛えています。



家に帰るためには立てないとダメだから頑張ります！



お手本の絵の通りに小さな棒を差し込んでいく訓練です。数を数えたり、色を正確に選んだり、小さな穴に差し込んだり…。難しそうですね。



前よりも歩けるようになりました。娘達とゆずのコンサートに行きたいな！



前回に引き続き、日常の風景をご紹介します。

今回は4階リハビリ室から皆様の訓練の様子を覗いてみたいと思います。

それぞれ色々な思いでリハビリに望まれていました。テレビ電話や会議などの際には、利用者様の頑張りを是非労って頂けたらと思います。

# 白菜とツナのうま煮



<2人分>

- ・白菜  
250g (中葉1枚80g)
- ・ツナ缶  
約90g (1缶185g)
- ・ポン酢 お好みで

<作り方>

- ① 白菜は、ざっくり2cm幅に切る。
  - ② 鍋に白菜とツナを油ごと入れて、5~7分煮る。  
注意!! 白菜から水分がでてくるまで焦げやすいので最初は弱火で煮ること。
  - ③ ②を器に盛り付け、好みの量に合わせてポン酢をかける。
- ※ 生姜汁を数滴加えるとまた違ったお味が楽しめます!!

白菜は、年中出回っていますが、甘味があって美味しいのは晩秋から冬にかけてのものです。

白菜のもつ水分と甘味にツナの油を加えるだけなので、アツという間にできます。是非一度試して見て下さい。



## デイケア年末年始の休業について



休業日：令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月)

令和4年1月4日(火)から営業となります。皆様にはご迷惑をおかけしますが何卒宜しくお願ひ致します。



## お知らせ



理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

12月/1(水) 2(木) 3(金) 6(月)  
7(火)

1月/4(火) 5(水) 6(木) 7(金)  
17(月)

\*申し込み締切日：前月の25日まで

行事予定

11月 利用者様からご家族への  
メッセージカード作成  
12月 メッセージカード送付  
餅つき

★メッセージカードは12月の請求書に同封する予定です。楽しみにお待ちください。

## 編集後記

車窓から見える街路樹が秋の深まりを感じますね。国内のコロナ感染者数が減少傾向にあり、今まで自粛していた事を再開したいと思われている方もあるのではないのでしょうか？とは言っても、コロナ禍が2年も続き、もう一度始めるのに気持ちが向かないなんて事も…。先日、夫がウクレレって面白そうと呟き、早速購入していました。考えすぎるとなかなかできないものですが、思い付きで始める事もまずは前進かなと感じました。

(坂根)

