

発行
 社会福祉法人広寿会
 特別養護老人ホームいすみ苑
 〒298-0105 千葉県いすみ市能実615
 TEL:0470-86-5560 FAX:0470-86-2442
 URL:http://www.koujyu-kai.jp
 E-mail:isumien@atlas.plala.or.jp



いすみ苑通信

VOL. 60

法人理念「誰もがりのままに、その人らしく生活していけることをお約束します」



いすみ苑散歩 ⑱ ゆや 熊野の清水(長南町)

熊野の清水は、千葉県長生郡長南町佐坪にあります。1985年には環境省が選定する名水百選にも選ばれました。

清水には、「弘法の霊泉」ともいわれ、昔から霊験あらたかな健康の泉として人々に親しまれてきた由緒ある湧き水です。古い文献によると、弘法大師が布教のため諸国を行脚された折、たまたま立ち寄った土地は、水不足で農民が非常な苦勞をしているのをご覧になって、法力によって清水を湧き出させたといいます。



また、「鶴岡事書日記」の記録によると、この場所は室町時代には武家の守護神として崇められていた鶴岡八幡宮の社領となりました。熊野の清水は約100年もの間、鶴岡八幡宮直営の湯治場として栄え、「湯谷(ゆや)」と呼ばれていました。そのため、当時はこの地区を総括して湯谷と呼ぶようになり、これが熊野の清水(ゆやのしみず)の名前の由来になっています。

隣接した熊野の清水公園は、湧水により育まれた植物の宝庫です。四季に応じてさまざまな花が咲き乱れています。これからの季節は、紫陽花・藤・花蓮・睡蓮を楽しむことができます。付近には直売所もあり、週末には熊野の清水やこの土地で生産された農産物を求めて、直売所に多くの観光客が訪れます。



駐車場とバリアフリーの公衆トイレも整備されていますので、ドライブなどで立ち寄って見てはいかがでしょうか。

今日のおかずは？ ㉑ ～春キャベツとカニカマの和え物～

これからの季節に「旬」な、春キャベツを紹介します。キャベツの主な栄養価は、ビタミンC・ビタミンK・ビタミンU・カロテン・葉酸・食物繊維です。中でも特に素晴らしいのが、ビタミンC・ビタミンUです。

「ビタミンC」は、風邪の予防や疲労回復、美肌づくりに効果があるといわれています。「ビタミンU」(キャベジン/アミノ酸の一種)は、胃腸薬の名前として知られていますが、その名の通りビタミンUは、胃腸の粘膜の新陳代謝を活発にさせる成分で、胃腸壁の修復強化や胃液分泌を抑制する作用が期待できます。季節の変わり目に風邪をひきやすい人や体調を崩しやすい人は是非、積極的に食べてください。



- | | |
|---|---|
| <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① キャベツは流水でよく洗って食べやすい大きさにちぎる。 ② ①を耐熱容器に入れて、カニカマを割いて上にのせる。 ③ ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。 ④ レンジから取り出して、ごま油・しょうゆ・塩を入れて混ぜる。器に盛りつけて完成。 | <p>【材料】 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎キャベツ・・・100g ◎かにかま・・・2本 ◎しょうゆ・・・小さじ 1/2 ◎ごま油・・・小さじ 2 ◎塩・・・ひとつまみ |
|---|---|

編集後記
 新年度スタートとなりましたが、新型コロナウイルスは未だに収束が見えません。いすみ苑では、新型コロナウイルスの研修を毎月開催するなど最新の情報を注意しながら、スタッフ一丸となり感染予防に努めています。

新型コロナウイルスは私たちの生活の色々なところに影響しており、いすみ苑のご利用者様は面会制限で家族様に会えなかつたり、楽しみにしていた行事が中止となったりと楽しみが減ってしまっています。今後ご利用者様の笑顔が多く見られるような工夫を一緒に楽しい時間を過ごしたいと思います。

(編集担当 小倉)

ブログ毎日更新中!!
 いすみ苑ホームページ
<http://www.koujyu-kai.jp>
 特別養護老人ホームいすみ苑本館 ブログ
<http://ameblo.jp/tokuyou-isumien>
 特別養護老人ホームいすみ苑弐号館 ブログ
<http://ameblo.jp/isumien2>
 デイサービスいすみ苑 ブログ
<http://ameblo.jp/day-isumien>

在宅介護での新型コロナウイルス感染予防

● 新型コロナウイルスに感染しないためのポイント

在宅介護のご家庭における感染予防対策で重要なのは、介護する人が要介護者の方の家にウイルスを持ち込まないこと。そのために気を付けていただきたいポイントは

- ・手の清潔を守ること
- ・目鼻口を守ること



新型コロナウイルスは、人の体内に入ることによって感染するとされています。その入口は、目や鼻や口の粘膜。目、鼻、口からのウイルスの侵入を防げば、基本的には感染リスクを避けることができます。

- ・外出から帰ってきたときはもちろん、いつでもこまめに手洗いをする
- ・手を洗えない状況では、アルコール消毒を使う
- ・目鼻口をマスクやメガネでガード



これだけでも、感染リスクを大幅に軽減することができます。

市販されているマスクは、飛沫感染を完全に防御することはできませんが、鼻や口を手で触らないという効果は大きいと言えます。

感染予防対策の基本であるこのポイントを徹底すれば、リスクを軽減する効果はあるはず。

これまで以上に、「手の清潔」「目鼻口のガード」を意識してみてください。



● 介護者が知っておきたい「リスクが高い場所」

在宅介護にあたる方が家にウイルスを持ち込まないために、外出先で気を付けたい場所。それは、人が集まる密閉空間です。加えて、会話をする、食事をするような場合、感染リスクはあっという間に高まるとされています。

新型コロナウイルス感染症は、無症状の感染者も多いと言われており、どこでウイルス保有者と居合わせるかわかりません。

ご自宅で介護をしている方なら、換気の悪い密閉空間での会食、会議や打ち合わせなどは、できれば避けたほうが良いと言えます。

また、人混みや混雑した店、近距離での会話なども、避けたほうが安心です。








新型コロナウイルスに感染しないためには、人との接触機会を減らすことが有効だとされています。しかし、在宅介護において介護サービス等を全く使用しないのは、かなり困難なことです。利用している介護サービスでどのような感染予防対策をしているのか、直接事業者を確認してみましょう。

ご利用者の自宅に出入りする訪問介護スタッフや、人が集まるデイサービスなどでは、それぞれ医学的な根拠に基づく感染予防対策を行いながら、サービスをご提供しているはず。多くのサービスの人の出入りに対して、不安に感じていることがあれば、きちんと話し合い、お互いに安心できる状況で介護サービスを利用するのが理想です。



感染リスクが高まる「5つの場面」

<内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室より参考>

飲食を伴う懇親会	大人数や長時間におよぶ飲食	マスクなしでの会話	狭い空間での共同生活	居場所の切り替わり
 <p>*飲酒の影響で大きな声になりやすい *長時間大人数が滞在する *回し飲みや箸の共有</p>	 <p>*長時間におよぶ飲食、接待など *大人数、例えば5人以上だと大声になり飛沫が飛びやすくなる</p>	 <p>*飛沫感染やマイクロ飛沫感染でのリスクが高まる *屋外ラオケでの感染事例確認 *車やバスでの移動の際も注意が必要</p>	 <p>*長期にわたり閉鎖空間の共有 *寮や部屋やトイレ等の共有部分での感染事例確認</p>	 <p>*仕事で休憩に入った時などの気の緩みや環境の変化 *休憩室、喫煙所、更衣室での感染事例確認</p>

デイサービス 介護者のお悩み相談

〈質問〉 年をとると誰でも認知症になるものですか？

誰でも認知症になるわけではありません。認知症の原因はまず、脳の退行性変化(アルツハイマー型認知症)、脳血管性変化(脳血管性認知症)など、病気によるものですが、二次的要因として、身体的要因、精神的要因、環境的要因の3つが挙げられます。身体的要因としては、けがや病気で寝たきりになったり、視力や聴力が低下したりすることが認知症を引き起こす要因になります。精神的要因としては、孤立感が一番大きいようです。心理的な動揺、不安、抑うつも引き金になります。環境的要因としては、引っ越し、退職、家族の死別などによる、生活環境の急激な変化が認知症を引き起こす要因になります。(引用 介護Q&A MY介護の広場より)

デイサービス 利用者様のストレス軽減・重度化の防止に

コロナウイルス感染予防のため、外出やレク、外部ボランティアの制限が続いています。そんな中、生活総合機能改善機器「DKエルダースシステム」を導入して4か月が経ちました。ラジオ体操やイス体操など豊富な運動プログラムを提供することで、ご利用者様も飽きることなく参加できています。他にも、「思い出映画館」では懐かしの映像を楽しむことができ、当時の風景や人々の暮らし、流行を振り返りながら「想いで」と感動を共有することができます。また、脳トレ・体操・歌と様々な最新プログラムを楽しむことができます。



特養 日頃より、新型コロナウイルス感染予防に伴う面会制限にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

いすみ苑では、インターネット上での面会を行っております。なお、いすみ苑へ来苑いただきましたご家族様には、タブレットを貸し出し、窓越しでタブレットを使用しながら、会話も可能です。事前の予約が必要になりますのでご希望のご家族様等いらっしゃいましたら、お気軽にお問い合わせください。

オンライン面会ははじめました



認知症のお話し⑱ 認知症の人と接する時の心構え

「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違い、認知症の症状に最初に気づくのは本人です。

【きっかけ】もの忘れによる失敗、家事や仕事がうまくいかなくなるといった事が多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。

認知症特有の「言われても思い出せないもの忘れ」が重なると、本人が何かが起っていると不安を感じ始めます。



「認知症の人は何もわからないのではありません。誰よりも一番心配なもの、苦しいもの、悲しいのも本人です。

失ばいばかりであねに目わくをかける 毎日じぶんのしている事がわからなくなる自分がはがしい 日があさからこんなこと ハンカチ、オリガミ、サイフ1,512円ながいつきあいです アオゾラさんに行きますアオゾラさんにリハビリ さいきはなにをして自分のした事がわからない今このごろです

認知症の女性の日記から。*「あね」とは娘のことです。自分がどうなっているのか、どうなっていくのか、わからない苛立ちや不安な気持ちがつづられています。

「私は忘れてない！」に隠された悲しみ

認知症になったとき多くの方が「私は忘れてなんかいない」「病院に行く必要はない」と言い張り、家族を困らせます。

【理由】「私が認知症だなんて！」というやり場のない怒りや悲しみや不安から、自分の心を守るための自衛反応と言えます。



周囲の人が「認知症という病気になった人」に本当の心を理解することは容易ではありませんが、認知症の人の隠れた悲しみの表現であることを知っておくことは大切です。 「認知症サポーター養成講座標準教材参考」