

遠野長寿だより



思い出の一枚 ～ 紅葉ドライブより ～

社会福祉法人とおの松寿会 経営の基本理念

地域の中で高齢者が、安全で快適な生活が送れるよう支援するため以下を実現し、地域と共に自らも持続発展していく。

- 1 地域の一員として、地域に貢献する。
- 2 地域に開かれ、地域に信頼される。
- 3 利用者が尊厳を持ってその人らしい自立した生活が送れるよう支援する。
- 4 常に利用者の立場に立ち創意工夫して行動する。
- 5 対人援助業務を通じ、人間として成長する場を創ると共に、安定した雇用を創出する。



社会福祉法人とおの松寿会

○ URL ・ <http://www.t-chouju.jp>

○ E-mail ・ t-chouju@tonotv.com

○特別養護老人ホーム遠野長寿の郷 老人短期入所施設遠野長寿の郷 老人デイサービスセンター長寿園
生活支援ハウス長寿園 居宅介護サポートセンター長寿園

〒028-0541 岩手県遠野市松崎町白岩18-7 TEL 0198-63-1770 FAX 0198-63-1815

TEL 0198-63-1816(デイサービスセンター長寿園)

○養護老人ホーム長寿の森 吉祥園 デイサービスセンター長寿の森 踊鹿 ヘルパーステーション長寿の森

〒028-0501 岩手県遠野市青笹町糠前9-7-67 TEL 0198-62-2028(吉祥園) FAX 0198-62-0759

TEL 0198-62-0755(踊鹿)

○グループホーム 長寿庵 小規模多機能型居宅介護事業所 長寿庵 在宅介護支援センター遠野

〒028-0521 岩手県遠野市材木町2-22

TEL 0198-63-1328 FAX 0198-63-1338



《特集コーナー》



転ばないための体づくり

11月10日に長寿の郷で開催しました、『転ばないための体づくり』について紹介したいと思います。この講習会では、足の健康度を調べる健脚度調査、福祉相談・看護相談コーナー、呑み込みが悪くなったときやむせる時に提供している食事の試食コーナー、そして福祉用具コーナーとして座りながら頭と体を動かす、脳&運動機能促進コーナーを設けて地域の方などを対象に開催しました。今回は、その中から健脚度調査について紹介します。

○健脚度調査とは

「健脚度調査」は、「歩く、またぐ、昇って降りる」といった日常生活における移動するための基本動作がどの程度できるかを評価することで、現在の皆さんのからだの状態を知っていただくためのものです。

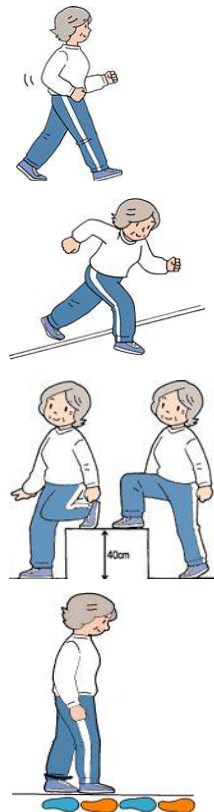
「健脚度調査」の結果の良し悪しは、「転びやすさ」とも関係していることがわかっています。自分自身の健脚度を知り、これからの健康づくりにお役立てください。

『健脚度調査具体的内容』

- 1、10m全力歩行...できるだけ早く歩く
・準備するもの:ストップウォッチ、ビニールテープ
(1)練習を1回行う
(2)加速訓練2m、計測区間10m、スピード保持区間2m、計14m歩いてもらい計測区間10mの所要時間を測定。
(3)走らないように注意すること。
- 2、最大1歩幅...できるだけ大きくまたぐ
・準備するもの:ビニールテープ
(1)スタートラインにつま先を合わせ、両足をそろえて立つ。
(2)右足を支持脚にし、左脚をできるだけ大きく一歩踏み出す。
(3)踏み出した左脚に右脚をそろえて静止し、0から踏み出した脚のつま先までの距離を測定。
(4)同様に右脚をできるだけ大きく一歩踏み出す。
- 3、40cm踏み台昇降...自分の足だけでステップ台を確実に昇降できる
・準備するもの:40cmと20cmの踏み台、ガムテープ、滑り止めマット
(1)1度40cm台で練習してみる(できない場合は20cm台を使用)
(2)40cm台又は20cm台に昇り台の上で両脚をそろえる。
(3)台の降りやすい位置まで移動しふらつかないように静かに降りるよう声をかける。
- 4、つぎ足歩行...つぎ足でバランスよく歩くことができる
・準備するもの:ビニールテープ
(1)どちらの足からでも良いが、スタートライン上に一歩を置き、その足のつま先に逆足のかかとをくっつけたポジションをとる。
(2)つぎ足歩行をおこなう。
(3)ふらつかず何歩歩くことができるかを数える。最高10歩。

※詳細を知りたい方は、ユウエンタープライズ株式会社のホームページをご覧ください。

※『健脚度』は登録商標(第4752854)です。営利目的で行う際は所定の手続きが必要になります。



《講習会の様子》



健脚度調査の様子



福祉用具コーナー

特別養護老人ホーム 遠野長寿の郷

行ってくつから！！



オリヤ！！
オレが一番うめえべ(^O^)



たこ焼き作り☆
具には、ちくわも入れましょう(笑)



はい、チーズ(照)

長



十月から十一月にかけて、長期入所ではドライブに出かけたり、様々な行事を行いました。

一階フロアでは、花巻空港ヘドライブに出かけたり、ペンダント作りやたこ焼き作り、そして十月二十九日に県南ブロックの輪投げ大会に参加してきました。花巻空港へは、長距離のドライブでしたが皆さん、疲れを見せずにとっても喜ばれていました。輪投げ大会では、本番に向けて、皆さん輪投げを練習していました。優勝することとはできませんでしたが、練習の成果を発揮することができました。来年は優勝を目指していききたいと思います。

二階フロアでは、紅葉ドライブと輪投げ大会に参加、十月十二日には家族懇親会を行いました。紅葉ドライブでは、紅葉がちょうど見ごろで、利用者さんも、「キレイだねえ。」「立派だねえ。」と笑顔で話されていました。

家族懇親会では、普段、化粧をする事が少ない利用者の方々もおめかしして、むかしの頃の気持ちに戻った様子でした。



可愛い孫のような職員です(笑)

11月、茅町ではホットケーキ作りを行いました。
皆さん手馴れた手つきで、どんどん作業が進みます。
料理のコツも教えていただき、職員もとても勉強になりました。
あったかなケーキと、ミルクティーをみんなで頂き、ぽかぽかとした昼下がりをお過ごしすることが出来ました。



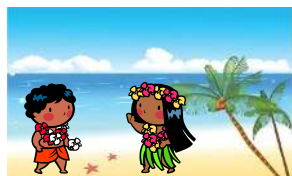
美味しく
焼けました！



ダマにしないコツは
少しずつ粉を混ぜていく事！



デイサービス 長寿園 『ボランティア 慰問』



本当にハワイの人みたいです。



白い衣装も好評でした。

デイサービス長寿園では、
今まで様々なボランティア
の方たちが慰問にいら
してくれましたが、今回
初めてハワイアンダンス
の慰問がありました。ゆる
やかな優雅な動きと綺
麗な衣装に利用者さんも
ウツリ見とれている様
子でした。



一緒に手を動かす利用者さんもみ
えました。



利用者さんハワイの気分です。

長寿の森 吉祥園
「秋の収穫祭」

十一月三日（土）、長寿の森食堂において「吉祥園秋の収穫祭」が行われました。

「吉祥園 秋の収穫祭」では、さまざまな催し物が行われ、産直がんせによる出張販売、語り部の方を招いての民話語り、青笹保育園のお遊戯りんごの皮むき大会、市内の学校からお借りしてきた作品の展示等が行われ、出席された皆様は大変喜ばれておりました。

また昼食では、利用者さん・職員・ご家族のみんで「芋の子汁」を作り、炭火で焼いた尾頭付きのさんまと一緒に食べました。

利用者さんからは、「このみんなで一緒に作った芋の子汁おいしいね〜」「さんまをまるまる一匹はうれしいね〜」などの声も聞かれ、秋の味覚も堪能して頂けたようでした。

では、その時の様子をご覧ください。



十一月、デイサービス踊鹿では、紅葉ドライブ・昼食作り（ひつつみ・栗ご飯・餃子・チャーハン）・カラオケ・おやつ作りへたこ焼き・あずきばっくと。活動を行いました。その中でも利用者さんに好評だったのは、遠野市内の紅葉スポットを回った「紅葉ドライブ」で、付馬牛の重端溪・上郷の仙人峠・鍋倉公園・小友の産直ともちゃん付近などに見物に出かけました。特に小友の産直付近の紅葉は、他の紅葉に比べて赤色の比率が多く、赤・緑・黄色など色とりどりの山のうつろいがとても綺麗でした。みなさんにもおすすめのスポットですので、来年は機会があれば、ぜひ小友の紅葉を見に行ってみてください。

「活動紹介」



地域密着型サービス拠点 長寿庵

小規模多機能型事業所長寿庵

グループホーム長寿庵



紅葉ドライブ

いろんな場所へ紅葉ドライブに行ってきました。山々は色づいていたのですが天候に恵まれずなかなかかける事ができませんでした。が、タイミングを見計らい出かけてきました。きれいに色づいた景色を見て利用者さんはとも喜んでいました。



おやつ作り



地域の方と利用者さんでおやつ作りをしました。お互いにアドバイスをしたり受けたりと楽しく作りました。出来上がった後はみんなで美味しくいただきました。



長寿の森で行われた文化祭に行ってきました。各展示物を見て楽しんだ後は昼食ににぎりや汁物をごちそうになり利用者さんはとても満足していた様子でした。

長寿の森文化祭





利用者さん紹介



「利用者さん紹介」をお届けします。
このコーナーでは、利用者さんと会話をしながら、好きなもの、趣味、今思うことなど、幅広くご紹介していきたいと思ひます。

今回の「利用者さん紹介」は、遠野長寿の郷一階の菖蒲町に長期入所されています「佐々木正子」さんです。

施設の中の生活では毎日の日課となっている新聞や本を読んだり、職員や利用者さんに話をしたりする事が大好きです。また行事がある時は積極的に参加をされています。

遠野長寿の郷 菖蒲町

佐々木 正子さん



お名前は？

佐々木正子(ささきまさこ)です。

生年月日とお歳は？

昭和六年二月十七日生まれの一歳です。

出身地どちらですか？

宮城県本吉郡唐桑町です。

ご兄弟は？

六人兄弟の末っ子です。(男三人と女三人)

お仕事は何をされてましたか？

十六歳から農業一筋で働きました。野菜を主に育て、大根・白菜・ごぼう・人参など様々な野菜を育てました。

ご結婚はいつですか？

二三歳の時に結婚しました。

趣味は何ですか？

新聞を読んだり、テレビで時代劇を見る事が好きです。大相撲がある時は熱心に見ています。施設での楽しみは何ですか？

職員や他の利用者さんとお話をしたり、遊ぶ事が楽しみです。



こんなに、取れたよ



新聞や本を読むのが大好きで時間を見て交流ホールや居室、ユニットなどで見て過ごされています。

また、歌や踊りが好きなので、夏祭りの踊り見物や施設へ慰問に来る方たちと一緒に歌ったりしています。他の利用者さんの誕生会などは職員と一緒に祝いし、テレビでは特に時代劇が大好きで見えています。

介護職員から
佐々木正子さんに一言



うまく、貼りつけれるかな？

十・十一月 状況

○ボランティア・職場体験紹介

・長寿の郷
ボランティア金田一
活花 海老豊洋
石川 吟子
山本音楽教室 山本恵子
昔語り 藤村
あふりり遠野
鍋城大学趣味の会

○寄付品紹介

・長寿の郷
湊けい子
りんご、洋梨
車椅子、車椅子用座布団
菊池国夫・菊池栄子
金の成る木、地藏人形
菊池正男
トマト、カボチャ、わかめ
佐々木光政・佐々木京子
タオル
小水内タツ子
白菜、大根、キャベツ
遠野市社会福祉協議会
紙おむつ等

たくさんさんのボランティアの方や寄
贈品をされた方には心から感謝して
おります。
また、これからもよろしく願いま
す。



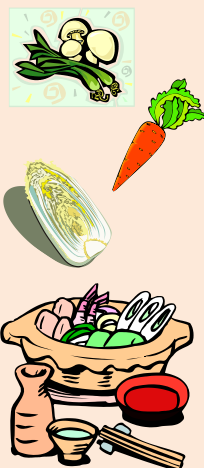
長寿の郷 栄養士より

「あたたか〜い鍋で

感染症予防」

こんにちは、長寿の郷栄養士で
す。皆様、インフルエンザの対策は
お済みでしょうか。松寿会では職
員一同予防接種を行い、手洗い・
うがいを励行しています。

食事での対策としては「免疫」が
キーワードになります。免疫力を
高めるには、ビタミンAを摂取す
る事で、鼻、のど、気管等の粘膜が
丈夫になり、ウイルスの侵入に対
して免疫が強化されます。ビタミ
ンCは免疫細胞を強化する作用
があります。また、体温が低いと、
免疫細胞の数が減少すると言われ
ていますので、体の中からあたた
かくなる為に「鍋」はいいがでし
ょうか。現在は変わった味の鍋の素
が多く出回っていますよね。とん
こつ鍋、トマト鍋、坦々鍋、キムチ
鍋、コーラーゲン鍋、カレー鍋な
ど。・。ビタミンAがたくさん含
まれている人参、春菊、ニラなどの
緑黄色野菜と、ビタミンCが含ま
れている大根や白菜といった旬の
野菜、そして免疫細胞のもととな
るタンパク質源の魚や肉、卵、豆腐
を入れて感染症に負けない「鍋」を
色々な味で試してみると良いので
はないでしょうか。



「感染症管理部会より」

「知って防ごう！」

インフルエンザ」

○インフルエンザの主な症状
・ 鼻水、くしゃみ、咳、頭痛、食欲
不振、突然の高熱、関節痛、筋肉
痛、喉の痛み、全身痛

○予防策

・ 手洗い、うがいの習慣
帰宅後や食事前には、石鹸と流
水での手洗い、うがいをしまし
よう。咳やくしゃみを手でかさ
えたら、必ず手を洗いましょう。
・ 抵抗力をアップする生活習慣
食事・栄養バランスよくして
体力アップ
運動・適度な運動で抵抗力ア
ップ
睡眠・睡眠はその日のうち
に取りましよう
服装・身体を冷やさず、上手
に体温調節
ストレス・オンとオフを切り
替えてメリハリを
環境・室温は20℃湿度は
50〜60%程度に
禁煙・禁煙で呼吸器粘膜を正
常に保ちましよう
・ 咳エチケットでうつさない！拡
めない！咳やくしゃみをする
ときはティッシュペーパー等で口
と鼻を押さえ、他の人から顔を
背けて2m以上離れる。
マスクを正しく着用する。透過
性の低いマスクを着用する。

★ 目次 ★

長寿だより 六一号

○表紙

「紅葉ドライブより」・一

○特集コーナー

「転ばないための体作り」
・二

○遠野長寿の郷

「十、十一月の様子」・三

茅町(シヨートステイ)

「ホットケーキ作り」
・四上

デイサービス長寿園

「慰問の様子」
・四下

○長寿の森

長寿の森 吉祥園
・五上

「秋の収穫祭」
・五上

デイサービス踊鹿

「活動紹介」
・五下

○長寿庵

「紅葉ドライブなど」
・六

○その他

「利用者さん紹介」・七

「ボランティア・
職場体験紹介」

「長寿の郷栄養士より」

「感染症管理部会より」

「目次」
・八