

ケアセンター便り

介護老人保健施設
足立老人ケアセンター
足立区保木間5-23-20
電話 03-5686-3965



中庭の河津桜が咲き始めました。徐々に春が近づいていますね。

寒い日が続きます

2月といえば節分です。節分の豆を年齢の数（または年齢の数+1個）だけ食べることで、無病息災を願うというのでもよく知られています。

大豆は良質なタンパク質をはじめ、ビタミンやカルシウム、食物繊維などを豊富に含んだ栄養価の高い食品です。今年一年の自分やまわりの人の健康を祈りながら楽しく豆まきをし、豆を食べて、風邪を引かない丈夫な体づくりをしましょう。



冬の感染症に注意

まだ寒い時期が続いておりますが、体調は大丈夫ですか？ 流行する感染症のノロウイルス（感染性胃腸炎）やインフルエンザに罹ってしまいづらい思いをされた方もいらっしゃると思います。今回は予防法について簡単にお伝えします。

☆ノロウイルス：十分な手洗、うがい、食品の十分な加熱（85℃1分以上）、調理する場所や器具は除菌剤を使って清潔にする。

☆インフルエンザ：十分な手洗、うがい、十分な睡眠と栄養をとり体力を維持する、鼻・のどを乾燥させない事。

共通している事は、十分な手洗いとうがいです。感染予防の3原則は「もらわない・うつさない・拡げない」と提唱されています。罹らないために日頃から心掛けておくようにしましょう。

足立老人ケアセンター 看護科長 浅野弘明



1月の行事

ケアセンターで行われる行事を写真を交えて紹介いたします。

初詣



入所フロア内には、毎年食堂に特設の神社が登場します。今年の元旦はご利用者様が行列を作って新年の初詣を行いました。皆さんどんな願い事をされたでしょうか？

書き初め&おしるこ



書道サークルでは講師のボランティアさんの指導のもと、書き初めを行いました。新年の抱負やお正月の言葉などを熱心に書かれていました。書道サークルの作品は2階フロアに展示していますのでご来棟の際はぜひご覧ください。

新春かるた大会

新年最初のレクプログラムとして、毎年恒例のかるた大会が開催されました。毎回熱い戦いが繰り広げられます。今回の優勝者は14枚のかるたを取ったご利用者様でした！



毎月開催のオヤツサークルでは、1月はお正月らしくおしるこを作りました。普段はあまり参加されない男性陣も今回は熱心にお手伝いをして下さいました。甘いおやつを食べると皆さん笑顔になりますね。

2月の行事

節分

2月3日は節分行事でした。毎年豆まきを行いますが、今年は本番に備えて『鬼退治まも当てゲーム』等で十分に練習を行いました。そろそろ鬼が登場しそうです…



その後、職員ふんする青鬼・赤鬼が登場！全員で豆をまいて鬼退治をして、終了後は改心した鬼たちと仲良く記念撮影を楽しみました。

鍋パーティー

2月4日（土）に冬のグルメ行事として「鍋パーティー」を行いました。ご利用者様・ご家族様に美味しい鍋料理を楽しんでいただきました。



鍋の味付けは醤油味・みそ味など様々でしたが、管理栄養士の今年のお勧めは『カレー鍋』です！辛過ぎず絶妙な味付けで、食欲も増して全身の代謝も高まり、「体が温まった。」と大好評でした。

入所・通所フロアより

今号では各専門職が提供しているプログラムを紹介いたします。

転倒予防クラブ



入所2階フロアで10数年前より週1回開催している小集団でのリハビリプログラムです。リハビリ職員が下肢筋力の向上や歩行の安定を目指して、時には様々な用具を使用して体操などを行っています。

音楽療法



毎週木・金曜日は各フロアにて、童謡や歌謡曲の歌唱や和太鼓や小打楽器を用いた活動を中心に音楽療法を行っています。音楽は、人の心を癒し、懐かしい歌やエピソードを思い出すことによって脳を活性化させ、コミュニケーションを促す力があります。このような特性を生かし、ご利用者様がその人らしくより良い生活を送れるように、お手伝いさせていただきます。

回想療法



3階フロアでは週1回、臨床心理士による「回想療法」を実施し、季節や子供のころの思い出について昔の写真を見たりしながら語り合っていきます。参加される方は季節の行事・ご家族・お手伝いや遊んだこと等をいきいきと思い出されます。そして「懐かしいね」「楽しかった」とニコニコされたり「今の時代は豊かになったね」等、生きてきた道すじや自分を振り返っていきます。皆さんで自分が生きてきた証を見つけていくのはとても大切なことです。



□私達が音楽療法士です □

ミールラウンド



医師・管理栄養士・リハビリ職員などが定期的に皆様の元へ訪れて、安全に食事を召し上がっていただけているか伺っております。「最近お茶でむせるようになってきたなあ」と感じている方は、お気軽にご相談ください。

職場長紹介（訪問リハビリテーション）

リハビリテーション科、作業療法士の羽生です。リハビリテーション科の職員は入所・通所・訪問と3部署にそれぞれ配属され業務を行っています。私は訪問リハビリに従事しています。ご自宅へ訪問してご様子を見させていただいたり、ご家族様、その他の関係者様など多くの方々と接する機会を持つなかで、“たくさんの気づき”や“たくさんの助言”などを頂き成長できていることに感謝致しております。

足立老人ケアセンター リハビリテーション科 主任 羽生 徹



ケアセンターからのお知らせ

バレンタインデー特別メニュー



2月14日はバレンタインデーです。最近の日本では思いを寄せる相手にチョコを渡すだけではなく、友チョコや自己チョコ、強敵(とも)チョコなどが聞かれるようになってきましたね。ケアセンターでは昼食にチョコレートババロアを提供いたしました。生クリーム等を添えて、見た目も食味も華やかになるように工夫いたしました。

※写真は常食の例です。きざみ食等の食種に応じて提供されるメニューが異なる場合があります。

美容室のご案内

美容室「くれよん」は併設の東京足立病院内で営業しています。ご希望に応じてフロアへ出張して調髪を行います。ご予約はお気軽にフロアスタッフまでお申し出ください。



移動美容室「レインボー」は美容室の設備を備えた特設車両で営業する移動美容室です。ヘアカットの他にもヘアカラーやパーマなど様々な注文にお応えいたします。(毎月1回営業)

次号予告

次号のケアセンター便りでは、3月11日に行われる創立祭の様子や、新年度に向けての取り組み等を紹介いたします。4月中旬発行予定です。

ボランティア懇親会 & 地域支援勉強会



1月24日(火)にボランティア懇親会と地域支援勉強会を開催いたしました。午後3時からの懇親会ではボランティアさん達と担当職員で活発な情報交換を行いました。

夕方に開催された地域の皆様向けの勉強会では、在宅生活に役立てて頂けるように、高齢者の低栄養についての講義や栄養補助食品の紹介などを試食や実演を交えて行いました。



※4月からの新年度にも様々なテーマの勉強会を予定しています。

介護老人保健施設 足立老人ケアセンターのご案内

所在地：東京都足立区保木間5-23-20

電話：03-5686-3965 FAX：03-5831-2246

交通：東武スカイツリーライン 竹ノ塚駅 東口より

東武バス 花畑団地行(竹15)にて10分

「団地入口」下車 徒歩2分

つくばエクスプレス 六町駅より 東武バス

花畑桑袋団地行(六18)、花畑団地行(六19)

にて10分 「花畑4丁目」下車、国道方面へ

徒歩10分

<http://tokyoadachi-med.jp/tag-rouken/>

