

# 長生苑ネットワーク

三月二十四日、年度末の委員会活動報告会を開催しました。

定期的な活動する委員会として、接遇委員会、身体拘束・虐待防止推進委員会、レクリエーション委員会、福祉用具専門委員会、褥瘡予防対策委員会の五つの委員会に全職員（非常勤を除く）がどれかに所属するシステムにしています。

そして、年度末の最終成果発表で最も優れたチーム（委員会）が全国老人保健施設全国大会に参加して口演発表を行なっています。

平成二十八年度は、レクリエーション委員会の『私きれいになりました？』『お化粧品をされて外出してお買い物をして頂いた内容です。』

七月に開催予定の全老健愛媛松山大会に参加登録を済ませました。

そして平成二十九年度のメンバーでの委員会の活動テーマ発表会を四月十四日に開催しました。

## 『委員会活動報告』



『レクに決まりました』

新メンバーでの一年間の活動に期待をしています。

委員会活動は、多職種との連携の強化と自己研鑽の場としての貴重な体験の場となります。

そして、ご利用者様に『やさしさ』と寄り添う心を忘れずに『の接遇委員会の今年の標語を念頭にサービスの向上に努めてまいります。』

事務長 宮田 潔



## 『長生苑お花見会開催』



『みんなで楽しみました』

四月八日（土）長生苑では毎年恒例のお花見レクリエーションを開催しました。

雨天の為、苑内での開催となりましたが、雨天でも楽しんでいただくことが桜が見える部屋を使用し、職員一人丸となって室内を桜の造花を使って飾りつけ、桜の香りのするお香を焚き、少しでも春らしい雰囲気を感じて頂くこととお花見の部屋を作りました。

そしていよいよお花見レクリエーションの始まりです。入所者様をお部屋へご案内すると、『わあ綺麗！』『良いにおいがするねえ』と大変喜んでおられました。

そして桜が見える窓のほうへご案内すると、窓一面に

見える桜を見て『こんなに綺麗な桜は久しぶりに見たわ』と手を叩いて喜び、皆さんの桜にも負けない満開の笑顔を見ることが出来ました。その後、食堂にてお茶会を開き、桜の歌を合唱したり、春らしい色とりどりの和菓子と抹茶を食べながら、談笑し楽しまれました。

今回は雨天のため外には行けませんでしたが、今回こそは青空の下で開催し、今日のように桜にも負けない満開の笑顔をもた見れることを職員一同楽しみにしています。

介護 田口 直



## 『白ツヤたまご肌のための保湿ルール』



乾燥の季節、カサつくお肌に悩まされている人も多いのでは？かゆみやシワの原因にもなる乾燥肌を撃退し、しっとりツヤのあるたまご肌を保ちたい！そのための押さえるべきポイントをチェックしましょう！

**バスタイム**

ボディのゴシゴシ洗いは間違い！手のひらでやさしく洗うのが正解。

高温や長時間の入浴は乾燥対策には向いていません。

四十℃前後での全身浴であれば十～十五分を目安に行いましょう。

**洗顔はぬるま湯ですっきり**

時間をかけるのは逆効果！洗顔とクレンジングはぬるま湯で短時間で済ませて、すぐに化粧水とクリームをなじませましょう。

ボディケアをする際は胸から指先腹、腹部、脚の順に比較的皮膚の薄い敏感な部分からリンパの流れにそって手のひら全体でなじませるようにすると代謝を促し、より効果的です。

## 美肌をつくる食べ物？

皮膚はたんぱく質できていてる為良質なたんぱく質をしっかりと摂れる豆腐や、納豆等の大豆食品を積極的に食べましょう。

加えて保湿力をキープしてくれるビタミン群を多く含む緑黄色野菜を食べると完璧です。

## 寝不足は乾燥肌の大敵！

保湿の為に睡眠をしっかりと確保してお肌のターンオーバーを整えることがポイントです。

肌は就寝後三時間程で成長ホルモンが分泌され修復されます。

遅くても十二時には就寝し最低六時間は眠りましょう。

その際足元を温めたり肌触りの良い綿素材のシングを使うことでより上質な睡眠をとることが出来ます。

毎日の保湿ケアで乾燥の季節も弾力のあるたまご肌をキープしちゃいましょう！

看護 高野 智世子

## 『施設のおいしいメニュー』



『春らしい彩（いろいろ）です！』

平成二十九年  
お花見会特別食

- ・桜寿司
- ・かつおのたたき
- ・筍の木の芽和え他

## 『入所・短期入所・通所利用状況について』

ただいま入所・短期入所・通所の各サービスにおきましては、速やかにご案内できる状態となっております！

通所リハビリテーション（デイケア）につきましては、無料体験を受付中です。

その機会がございましたらぜひ以下の担当者まで、お気軽にお問い合わせ願います。

長生苑ホームページにつきましても、ご参照願います。

入所・短期入所担当  
支援相談員 城本・前田・南地  
通所リハビリテーション（デイケア）担当 住岡・清水

編集後記 通りには葉桜が目立つようになりました。季節の移ろいはやさしに驚きます。改めて慌ただしく過ぎていく日々を大切に過ごしたいと思いました。（M）

発行 医療法人西浦会  
介護老人保健施設 長生苑  
Tel 06・6908・7770

ホームページアドレス  
<http://www.cyoseien.jp>



『ポカポカとしたいいい天気です』



『みんなで記念撮影』



『国宝 三千院』



『春を喜び唄う』

2017年も早いもので桜花咲く季節となりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。

デイケアでは今春も恒例のお花見散歩に行きました。

今年は三月下旬まで気温が低く、長生苑の近くにある桜通りの桜も蕾のままが開花はまだまだ先なのかと思いきや、四月に入り急に気温が上がり僅か二日余りで一気に花開きました。

四月五日から約一週間晴天の日もあれば曇り空の日もありましたが、満開の桜を見に行くことができました。



### 『デイケア便り』



『ああく綺麗やな〜』  
『見事に咲いているな〜』  
『お酒が飲みたくなった』等と職員とお喋りしながら散歩されるご利用者様。

静かに朗らかに桜を愛でながら散歩されるご利用者様。皆様それぞれに春のひとときを感じ楽しんで頂けたものと思います。

これからもいろいろな行事、催し物を企画しておりますのでどうぞお楽しみに！

デイケア 佐々木 一弘

### 『職員投稿 京都 大原探訪』

### 『職員投稿 京都 大原探訪』

四月十二日(水)京都の大原を散策しに行ってきました。

大原は交通手段として京阪出町柳駅よりバス約三十分で行くことができ、三千院や寂光院などの寺院でも有名な里山です。

早速目当てである三千院を拝観に行きました。

中へ入ると、寺独特の香の匂いと静寂が身を包み込み、手入れされた庭園の美しさと静けさからは日常では味わうことのできない風情を感じられ、とても心静かになれる時間を味わう事が出来ました。

拝観を終え、里を散歩してみると、里中の畑や河川敷を菜の花が明るい黄色で染め上げておりました。

実は大原は寺院の他にも桜や菜の花畑でも有名な里山でもあるのです。

菜の花の眩しくも優しい黄色、柔らかな陽射し、温もりを帯びたかすかな風は冬の名残を溶かしていくようで、それからは桜の開花とはまた違った春の趣を感じる事が出来ました。

菜の花は四月から五月の初めが見頃だそうなので、もし、お時間があるようでしたらお立ち寄り頂いて、春の訪れを体感してみたいかがでしょうか！

介護 宮原 陽平



『リハビリテーション担当者』



瀬山 公秀

長生苑では理学療法士が四名、作業療法士が二名、リハ室付けの介護福祉士一名がリハビリテーション業務に携わっています。

当苑のリハビリテーションは、病院や施設を退院・退所し、自宅で生活するのにまだ少し不安がある方が主な対象者になります。

他にも在宅生活されている方で、脳卒中や骨折などの後遺症または膝関節の痛みのため歩行が困難になってきたり、日常生活動作が低下してきたり、家に閉じこもることにより体力が低下し日常生活動作が困難になってきた方などに対して、運動療法

を中心に歩行等の起居移動動作の改善を行う理学療法、日常生活動作の改善を目指す作業療法を個別または集団にて行っております。

リハスタッフが医師、看護職、介護職、管理栄養士、ケアマネジャー、支援相談員と共に、利用者様に応じた目標とリハ計画を立案し、在宅復帰を目指せるように、リハビリテーションを実施しております。

短期入所、通所リハにおいても、個別リハを主体とした生活機能の低下の予防・改善を図り在宅での生活を支援しております。

リハビリテーション主任 瀬山 公秀



レクリエーション委員会では「ご入所者様ご自身でお化粧をして頂き、お出かけに行こう！」と計画しました。

三月二十二日(水)午前中、最終日のメイク教室に参加された皆様は、その日午後からのお出かけを楽しみに一生懸命鏡の前でお化粧されていました。

出来映えは最高で、皆様「綺麗やねえ」とお互いに褒めあつておられる様子が大変微笑ましかったです。

そしていざ、お出かけへ!! 買い物の行き先は守口市のベアーズでした。

『くつ下はどこにあるんやろ?』、『どれにしよう?』、『スカートが欲しいわ』等、皆様商品に興味津々、終始笑顔で買物を楽しんでおられました。

その翌日、『昨日はありがとう』、『また連れて行ってね』、『楽しかった』と大好評の声を掛けていただきました。

これを励みに今後もご入所者様に楽しんでいただけるレクリエーションを行っていききたいと思います。

介護 相中 理恵子



### 『リハビリテーション紹介』

### 『レクリエーション委員会活動』