

# 長生苑ネットワーク

六月三十日(土)、二階食堂にて毎年恒例の長生苑運動会が開催されました。まず初めに、入所者様の力強い選手宣誓にて、良い意味での緊張感を持ちつつ、和やかな雰囲気になりました。また初の取り組みとして、他施設『グループホームめぐる』より、入所者様四名、職員四名様の共同参加をいただき、一層楽しいひと時となりました。次に、謎のサッカー選手が登場し、入所者様達の準備体操を行いました。スリッパ飛ばし競争では、入所者様から、『もっと飛ばせると思ったのに』と楽しんで頂けている声が聴こえ、嬉しく思いました。そして綱引きでは、急遽、『グループホームめぐる』の男性職員参加にて、男と男の戦いが始まりました。皆様の笑顔や歓声も聴こえ、興奮されていました。最後となった借り物競争では、偶然のトラブル発生？



## 『長生苑運動会開催』



金髪のカツラの職員二名を探す事になり、戸惑い、混乱されながらも、入所者様と職員による連携にて、無事に発見！となりました。最後に事務長の閉会の言葉を頂き、運動会が無事に終了となりました。今後も、外部施設の入所者様や、職員様との関わりを増やし、いっそう楽しい行事になればと思います。

介護 熊代 晃行



『謎のサッカー選手登場』



『白熱の綱引きです！』



夏の運動会、今回『グループホームめぐる』からも参加させていただきました。入居者様も、勝負になると皆様真剣に、頭も体も競技モード！多くの刺激をいただき、お喜びいただくことができました。楽しい時間をありがとうございました。

グループホームめぐる 松村代表より



『皆さん夢中です！』



## 『熱中症にご注意を！』



暑い日が続きますね！ニユースで連日盛んに報道されており、『熱中症』には皆さんも普段から気を付けておられることと思います。今回は少し視点をかえて、普段気づきにくい『隠れ熱中症』『隠れ脱水症』と『夏血栓』について調べてみました。『隠れ熱中症』とは熱中時に特有の初期症状を伴わず進行する高温障害のことです。(のどが渇く、多量の汗をかく等の初期症状)これは高温環境下はもちろん室内や車の中、そして夜間であっても発症する可能性があります。小児や高齢者は特に注意が必要で、治療で減塩食を続けている人も脱水が起きやすい状態です。微候としては、手や指先の冷感・手足のしびれの他、指の爪を押しした時ピンク色に戻るのに三秒以上かかる・手の甲の皮膚を引っ張り元に戻るのに三秒以上かかる等があります。予防にはのどが渇く前からしっかりと水分補給する習慣をつけることが有効です。そして『夏血栓』とは血栓症が夏に起きるから夏血栓だと言われるのだそうです。発汗などのせいで、体が脱水状態になり、血液がドロドロになり血栓症の原因になるということです。血流が悪くなれば危険度はさらにあがりやすくなります。初期症状めまい・頭痛・倦怠感など熱中症の症状と似ており、**要注意**です。予防には、こまめに水分補給(一時間に100ml)することです。またのどを潤す為にアルコールを多飲する人も、飲み過ぎにご注意ください。



看護 石田 伊代子

## 『施設のおいしいメニュー』



- ・長生苑創立記念日メニュー
- ・ひつまぶし
- ・胡麻豆腐
- ・焼き茄子
- ・冬瓜の蟹餡かけ 他

『創立記念日(7/25)のごちそうです！』

## 『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・久木野・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 梅雨明け前の大阪北部地震や西日本一帯を襲った水害は、各地に甚大な被害をもたらしました。改めて災害に対する普段からの備えや、体調、健康管理に注意してこれからの猛暑を乗り切ってくださいませよう。(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>



# 『おれんじカフェかぼす紹介』

本年度6月より、『おれんじカフェかぼす』を遅ればせながら始める事となりました。カフェを始めるにあたり、認知症カフェの本を読んだり、立ち上げ会に参加したりと準備に取り組んできました。記念すべき第一回目のカフェには一般の方四名の方々が参加して下さいました。初めての開催であるため、今回はまず顔繋ぎと情報共有・困り事・老健とはについて座談会的にさせて頂きました。その中で、認知症についての質問がありましたので、皆様へのご説明と、認知症症状の進行について、順をおってDVDを観て頂きました。談話の最後のほうで、後晶施設長がお顔を出して下さい、改めて認知症の典型的な症状などについて医師の立場からわかりやすくご説明をさせて頂きました。楽しい時間を過ごすことが出来ました。みなさんも美味しいお茶を飲みながら、一緒に語り合いませんか？

沢山の方々の参加をお待ちしております。  
\*『おれんじカフェかぼす』毎月第二水曜日、十三時三十分〜(一時間程度)一階ロビーにて開催します。参加費は無料です。

介護支援専門員副主任  
城本 和代



『皆様ぜひお越しください』

# 『ハーモニカ演奏会開催』

六月二十日(水)、二十七日と、ポランディアの宮崎様ご夫婦にご来苑頂き、ハーモニカ演奏会を開催しました。デイケア利用者も参加して、各フロア四十五分程を一日二部、二日間に渡り計四部、ハーモニカ演奏と共に、楽しい歌を歌って頂きました。宮崎様ご主人のハーモニカに合わせ、利用者皆様はリクエストした童謡や懐メロを次々と休む間もなく、四十五分間みっちり歌いました。楽しいひと時はアツという間に感じました。利用者皆様、懐かしい昔の歌で昔の風景、出来事など思い出された事でしょう。利用者様のお顔がとても明るく、元気になられたように感じました。間近で聴く生演奏、音楽というのは本当に心穏やかな気分になりますね。これからも益々、ご利用者様の幸せな笑顔がたくさん見られますよう、切に願います。

介護 北村 恵美



『ハーモニカの音色が響きます』

# 『デイケア便り』

梅雨明けの暑さはまだひとしおに感じられますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

長生苑サロンの『いこい』では様々なレクリエーションを実施しておりますが、今回は『マージャン』をご紹介させて頂きます。マージャンは脳と手先の活性化を図ることができ、リハビリとして効果があるとも言われています。

以前より利用者様と当苑職員と一緒に手動でのマージャンは実施しておりましたが、今回利用者様より使わなくなった電動のマージャン台を新たに寄付して頂きました。さっそくロビーに設置して、楽しんでいただきました。従来の手動でのマージャンでは難しいと感じられる方も、まずは電動から始めることができ

ました。利用者様の中には、『昔はやっていたが、右側が動かないから・・・』との声もありました。電動で慣れてこられましたら手動に変更して、ステップアップできればと思っております。



『電動台は快適です』



リハビリテーション、レクリエーションの一環として今後も実施していきます。又、マージャンを通じて利用者様同士の交流も深めることができると期待しております。今後も長生苑『いこい』では楽しみを感じて頂けることをモットーに実施してまいります。デイケア主任 住岡 篤史

# 『ドッグラン開催』

最初は介護職員の雑談で、中庭でドックランが出来たら入所者様に喜んでもらえるやろうな?という検討から始まりました。犬達とふれあって頂く長生苑ドックランも今回で四回目となりました。

今年もこの日はたいへん暑く大丈夫かなと少々心配ではありましたが、暑い中をものともせず犬たちは走り回り、利用者様は『抱っこしたい』、『撫でたい』など楽しんでおられました。今回はグルーブホームほほえみの方もお招きし、大型犬『ニコ』ちゃんにも参加してもらい、いつも以上に盛り上がりました。大型犬は利口でかわいかったです。

途中でジュースを飲みながら暑さを忘れて犬達とのふれ合いを楽しんで頂きました。四回の実施を経てドックセラピーなどといったそれたものではないにしろ、犬達とのふれ合いの中で『笑顔』『ストレスの軽減』『犬を抱きたい』、『さわりたい』という自発的



『気持ちよさそうです』



『元気なワンちゃん』