



●春です！快適に過ごすためのワンポイント・アドバイス

～①オムツの選び方、あて方 ②食べやすくなる道具～

内容

●つなげよう「職員の輪」～初めまして社会人1年目～

●優楽活動報告

●職員のちょっとそこまで旅日記 ～石川県金沢～

●認知症と運動療法について

●寄贈品のお礼



オムツの選び方、あて方

介護士（排泄委員）

植村 学

●体に合ったサイズを選ぶ

体が小さい方が大きいサイズを使用すると隙間が生じ漏れの原因となります。逆に大きな方が小さいサイズを使用すると皮膚を圧迫し皮膚トラブルの原因や、カバーしきれず漏れの原因になったりします。

隙間ができず、締めつけ過ぎずしっかりカバーできるものを選びましょう。

●尿量、便量によって適したパットを選ぶ

ひとそれぞれに尿量の多い時間帯と少ない時間帯、便の出やすい時間帯があります。尿量の多い時間帯や便が出やすい時間帯はパットを大きいサイズにした



たり交換回数を増やすなどの工夫をしましょう。ただ夜間は睡眠の確保が必要です。なるべく交換回数を減らせるパット選びも大切です。

春です！快適に過ごすためのワンポイントアドバイス

●あて方の工夫

パットをしっかりとひろげヨレをなくす、ギャザーをしつかり立てるのは勿論ですが、女性の場合、吸水ポイントに尿道口がぴたりあたるようにします。男性は陰部をしつかり包み込むように巻きます。

ちょっとした工夫や確認で漏れや皮膚トラブルを軽減することができます。



何枚も重ねて使うのは逆効果。隙間できてモレ出たり、外側のおむつの立体ギャザーがうまく働かずにあふれ出たりしてかえってモレがひどくなります。

食べやすくなる道具

作業療法士 大西 和美

病気や怪我などで手に力が入りにくくなったり、関節が硬くなり、日常生活がしにくくなる場合があります。

たとえば食事の際、握る力が弱くスプーンなどを「持つ」ことが難しく、うまく口まで「運ぶ」ことができなくなります。そのようなとき、スプーンの柄にスポンジをつけて太くしたり、形を整えたりすることで楽に「持つ」ことができ、スムーズな食事動作につながる場合があります。



身の回り動作がより便利に、より容易に自分で行えるよう工夫された道具が自助具です。様々な自助具を上手に活用し、楽しい食事時間、日常生活が送れますように！

入所棟介護主任から
(東 康一郎)

新人職員の紹介



入所棟介護士
岡本 真歩



入所棟介護士
柴田 陽輔

少しでも多くの利用者さまに笑顔になっていただけるよう頑張ります。よろしく願いいたします。

実習に来てくれたことがきっかけで（新卒として）入職してくれた期待の新人、ダイヤの原石の二人です。皆さん、二人の成長を温かく見守ってあげてください。



このコーナーでは、優楽で働く仲間をリレー形式で紹介しています



利用者さま
作品
(お雛様)



壁面作品



入所棟



4月の初め、入所中の利用者さまと近隣へお花見に出かけました。桜は満開ではありませんでしたが、久しぶりの外出ということもあり、きれいな桜に皆さまの笑顔が満開になりました。



山根様音楽ボランティア(毎週木曜日)では、週によってきて下さるメンバーもさまざまで、いろいろな音楽を聴かせていただいています。
3/14はプロサックスプレイヤーのTSUBOKENさんがメンバーの一員としてこられました。
プロの力強い音量と心地よい音色に感動しました。歌謡曲や手話も交えた楽しいライブでした。



2/4 節分イベントを行いました。鬼に変装した職員に、豆に見立てた玉を投げつけ、邪気である鬼を追い払い、福を呼び込みました！

利用者さまは楽しそうに、夢中で鬼に投げつけておられました。



2/12 WAHAHA本舗(株)所属の芸人さん、コラーゲンはいごうまんさまが来て下さいました。30分間のお笑いライブでしたが、職員がらみのネタあり、利用者さまからのつつこみもあり、笑いでいっぱい楽しいひと時でした。

訪れ、楽しい時間を過ごしました。



兼六園、21世紀美術館、ひがし茶屋街、神社仏閣、長町武家屋敷跡等を



金沢



京都からサンダーバードに乗って2時間で到着。

目標！
美味しい物を金沢で食べて、買って帰って、また奈良で食べる。

目標！

看護師 野上 佐知子

職員のちょっと

そこまで旅日記



認知症と運動療法について

リハビリテーション室

認知症を患う人数は、2025年には700万人を超えるとされています。

最近では認知症予備軍の段階で運動と認知トレーニングを組み合わせて行うことで認知機能の低下を抑制するといわれています。身体を動かしながらコミュニケーションをとる、しりとりや計算をするなど簡単にできる体操です。



2人でウォーキングをしながら
踏み台昇降をしながら

例えば…

- 3の倍数で手をたたく
- 100から7ずつ引いていく
- 目についた物を逆さ言葉で言う
- 好きな歌を歌って歌詞の「さ」で腰をたたく

また、有酸素運動（ウォーキング・自転車こぎ等）を行うことで脳の活性化が促され、認知機能の改善にも効果があるといわれています。



寄贈品のお礼

利用者、家族さまから車椅子2台、エアマット1台、吸引器1台を寄贈していただきました。大切に使用させていただきます。



ただし過度の負荷を与え疲れすぎると休む入れないが無理で無範囲で行っていくことが大切です。優楽でも歩行訓練・マシントレーニングの実施やコミュニケーションを多くとるなど本人の状況に合わせてできる範囲で実施しています。

また、これだけで認知症が予防できるわけではありません。普段からの食生活や睡眠、適度な運動など健康的な生活を心がけることも重要です。

【編集後記】

来月には新しい元号「令和」がスタートします。明治、大正、昭和、平成そして令和と5世代目に突入される高齢者は約2700名もいらっしゃるということです。人生100年の時代ですが、自立した生活が長く続けられるよう健康寿命を延ばしていきたいところです。

まずは、美味しい物を食べて、仲間たちとお喋りを楽しみ、健康診断の前には苦手な運動でもしてみようかしら・・・と思っています。

介護される方も、介護する方も充実した日々が送れるよう
老健を上手に利用しませんか

利用相談受付中



相談受付担当者：藤尾 矢部 中溝 飯田（入所・ショート） 宮崎（通所）

生駒市介護老人保健施設 やすらぎの杜 優楽

TEL / 0743-76-3300

<http://www.ikoma-yuraku.com/>

