



# 菜の花通信



第132号 2015年（平成27年）12月1日 発行

介護老人保健施設 菜の花  
 通所リハビリテーション(デイケア) 菜の花  
 訪問看護・介護ステーション 菜の花  
 いきいきサロン 菜の花  
 居宅介護支援センター 菜の花  
 介護タクシー 菜の花  
 〒731-0221  
 広島市安佐北区可部5丁目4-19-10  
 電話 082(814)0008 F A X 082(819)1140

小規模多機能施設 菜の花  
 〒731-0215  
 広島市安佐北区可部町南原340-1  
 電話 082(818)6006 FAX 082(562)2127

デイサービスセンター 菜の花  
 〒731-0221  
 広島市安佐北区可部4丁目21-11  
 電話 082(815)1150 FAX 082(881)2111

ホームページアドレス : <http://nanohana-kabe.com/>



菜の花では、習字教室を行っております。菜の花通信の表題は、習字教室に参加された方に書いていただいております。今月は施設入所をご利用の方にお願ひしました。今月も、心を込めて菜の花通信をお届けします。

## 平成28年2月オープン！ トレーニングセンター菜の花畑

今回は、来年2月にオープン予定の「トレーニングセンター菜の花畑」のサービス内容についてお伝えしたいと思います。新たにオープンするデイサービスはトレーニング特化型の半日コースとなっています。興味のある方は、担当のケアマネジャーにご相談下さい。

1ヶ月～3ヶ月に1回

約45分

物理療法  
 温熱による  
 痛みの緩和、  
 血行促進の  
 機器を用意

約15分

体力測定  
 体組成計、握力、  
 10m歩行等を実施  
 し、トレーニング  
 メニューを作成

運動療法  
 姿勢改善、  
 筋力・持久力アップ  
 等のマシーンを  
 9種類用意

作業療法  
 手先の  
 トレーニング

約10分

健康体操  
 ストレッチ、  
 道具を使った体操、  
 口腔体操等

40分

入浴  
 一般浴槽、  
 特殊浴槽を完備、  
 要支援の入浴も  
 OK

ゆったり

食事  
 午前の部は  
 昼食を用意、  
 午後の部は  
 ティータイム

30分

脳トレ  
 漢字、ことわざ、  
 四文字熟語、計算、  
 間違い探し等

30分





## リハビリだより

ずいぶん寒くなりましたが、皆さん、いかがお過ごしですか。風邪やインフルエンザに注意したい季節が到来しました。じつは超簡単な方法で、格段に予防率をアップさせることができる極意をテレビで放送していました。今回は、それをご紹介します。

体内に入ったウイルスを追い出してくれるのが細かい毛の形をした細胞で、口や鼻から気管支の奥まで隙間なく生えている「線毛細胞」。1秒間に約15回も小刻みに動き、侵入したウイルスを粘液で包み、痰として排出したり、胃まで運び胃液で消化します。ところが線毛細胞の働きが弱まると、隙を狙って一気にウイルスが侵入し、線毛細胞を破壊。細胞内で増殖し感染が拡大します。とくに、インフルエンザの場合は、破壊力が強いため、発熱や関節痛なども引き起こすのです。次に、風邪やインフルエンザの簡単な予防方法についてを説明します。

### ◎水を飲むだけで線毛の働きをアップ

線毛の乾燥を防ぎ、働きを活発にするためには、水分補給が不可欠。体内に水分が取り込まれると、線毛細胞の下から水分が粘液として出てきます。体全体の線毛を潤すことができるのは、水を飲んだときだけのため、のどの渴きを覚えにくい冬でも1日1.5ℓの水を飲むのが理想的です。

### ◎ウイルスカット率97%のぴったり隙間なしマスクのつけ方

ただつけるだけではマスクの持つ捕集力を生かせません。「鼻」「ほほ」「あご」を中心にしっかり密着させることが大切です。

#### (1)鼻に密着させる

マスク上部の真ん中を1回山折りし、次に小鼻の幅に合わせて左右を谷折りにする。)

#### (2)あごに密着させる

マスクにプリーツ(折りひだ)がある場合は、折り目をあごまで伸ばして密着させる。

#### (3)ほほに密着させる

手のひらで顔の形に合わせて密着させる。成形マスクも自分に合わせて微調整をする。



### ◎20秒手洗い法

接触感染を防ぐには、石けんを使った手洗いが効果的。菌をしっかり落とすには20秒を目安に洗うこと。「ハッピーバースデートゥーユー」の歌を2回歌うのが目安です。

### ◎歯ブラシで口腔ケア 発症率が1/10に!

口の中に細菌が出す酵素には、鼻からのどの粘膜を破壊するものも。歯ブラシはペンを握るよう軽く持ち、歯に垂直に当てて小きざみに動かし、しっかり汚れを落とすことが大切です。



以上のことを実践して、冬の健康管理に役立ててください。



## 栄養士便り

10月、栄養教室では『減塩教室』を開催しました。

「減塩、減塩」といわれますが、私たちはどれくらいの塩分をとっているのでしょうか？国民の栄養調査から食塩の摂取量をみると、昭和50年頃にはおよそ14gもあった摂取量が最近では10gまで減っています。

同時期のエネルギー摂取量の推移を見ると、昭和50年頃は1日あたりおよそ2200kcalでしたが、最近ではおよそ1880kcalに減っています。これは歴史のなかで、自家用車の保有率が伸び、電化製品の普及や労働形態も大きく変わり、私たちの活動量が減ってきたため、食事摂取量も減っていると考えられます。

食べる全体量が減ったのに応じて食塩摂取量も減っただけで、「うす味にはなっていない」のではないかという見方がされています。

そこで栄養教室で、みそ汁の『うす味』を体験していただきました。

一般には、体液の塩分濃度と同じ0.9%の塩分量が、おいしく感じられ調理の目安になります。

当日は塩分量0.8%と0.5%を体験していただきました。

まず、それぞれの塩分になるよう、みその量を計算しました。

次にだし150cc、みその重さをきちんと量って、塩分0.8%と0.5%のみそ汁を作り試飲しました。

0.8%のみそ汁は、「だしが効いておいしい」と感じていただけました。しかし0.5%のものは「非常にうすい」との感想でした。

普段は目分量で使いがちなみその量ですが、一度きちんと量ってみることがおすすめです。

そして、この量を目標にして、使っているみその量を少しずつ減らしていくと、無理なく『うす味』に慣れることができます。

ぜひ、チャレンジしてみてくださいね。

うす味の汁物に慣れると、味覚の感受性が高まり、自然に他のおかずも『うす味』に変わっていくようです。

健康のためだけではなく、素材の味が感じられ、食事をおいしく食べられることになりますので、日頃から心がけていきましょう。

管理栄養士 赤星房枝



## 訪問看護・介護ステーション

2015年も残すところあとわずかとなりました。

本年は、格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。来年も訪問看護ステーション、訪問介護ステーションともに少しでもサービスの向上を図ることができるよう、誠心誠意努力する所存ですので、より一層のご支援を賜りますようスタッフ一同心よりお願い申し上げます。

尚、年末年始も必要に応じお伺いさせていただきます。

ご多忙のこととは思いますが、くれぐれもご自愛くださいませ。

来年も相変わらぬご愛顧を頂けますようたわまりますようお願い申し上げます。歳末のご挨拶とさせていただきます。

訪問看護ステーション・訪問介護ステーション 菜の花  
橋国みさ江 内藤裕之

# デイケア 菜の花 12月



風の冷たい季節になって来ましたね。  
寒くなると体を動かすのが億劫になるからこそ、意識して積極的に体を動かしましょう！  
デイケアで取り組んでいる体操の一例を紹介します。

## ☆骨盤の運動☆



左右交互におしりを上げる。3回。



骨盤を前後に動かす。  
前と後ろ交互に3回。



**姿勢の崩れを戻しましょう**

## ☆体幹の運動☆



両手を組み天井に向かって真っすぐ伸ばす。10秒。



顔・体は正面に向けたまま、伸ばした手を横に倒す。左右10秒ずつ。



秋らしい絵手紙を描きました

色鮮やかな甘味が強そうな柿ですね♪



廿日大根！サラダにいいですね♪

年末年始のお知らせ

12月30日(水)  
～1月3日(日)

がお休みです。

今年も残りわずかとなりました。  
元気に年末年始を迎えましょう♪

編集 奥田隆弘

## 問い合わせ

リハビリやデイケアの様子の見学、1日体験利用(送迎・食事付き)受け付けています！  
お気軽にお問い合わせ下さい。

営業日 月～土曜日(祝日も営業しています) ※年末年始、ゴールデンウィーク、お盆はお休みです  
営業時間 8:30～17:30 問い合わせ先 082-814-0008



# デイサービスセンター 菜の花



11月

## ウォーターベッド 大人気 稼働中！！



デイサービスにある大人気のウォーターベッドについて、理学療法士の森山さんにインタビューをしました。

私のマッサージは世界一ですが、唯一のライバルを言えと言われればウォーターベッドですかね～。私も体験しましたがとっても気持ち良かったです。でも私の方が、会話で御利用者様を喜ばす事ができるので私の勝ちでしょうかね～。機械には口がないですから(笑)



神の手と口を持つ  
理学療法士  
森山 真由美



### ティッシュカバーと金魚ちょうちん



## どれみママ



どれみママによる演奏会も今回で5回目くらいになるでしょうか。「いい湯だな」や「それゆけカープ」「大阪ラブソディー」等の演奏をして下さいました。もちろん、今回も子ども達が来てくれました(\*^\_^\*)



好きな時間に見学をして頂けます。短時間の見学から1日体験利用まで受け付けています。前日の17時までに連絡頂ければ食事も無料でご用意致します。お風呂やりハビリの体験も出来ます。もちろん、送迎も致しますので、是非、足を運んで頂ければと思います。

- 営業日：月曜日～土曜日（ゴールデンウィーク、お盆、年末年始を除く）
- 営業時間：8：30～17：30
- 電話：815-1150（担当：森山）

笑顔を提供するデイサービスセンター 菜の花

# 小規模多機能施設 菜の花

## 『第6回 小規模多機能施設菜の花 秋祭り』を開催しました

もうすぐ12月…。一年がこんなにも早く過ぎるものかと感じるのは私だけでしょうか。寒さも日ごとに増す日々ですが、山々が紅葉に彩られた11月14日(土)、小規模では第6回目となる秋祭りを開催しました。晴天を祈りつつも、当日は予報されていた通りの雨…。職員一同とても残念でしたが、近隣、ご家族の方々が来てくださり、準備した席はほぼうまり、利用者様方の作品展、抽選会、三入中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏を楽しまれました。



三入中の吹奏楽部の皆さん、ありがとうございました。当日の演奏に向け、利用者の方々には3曲の歌を練習していただき、当日は吹奏楽部の演奏に合わせて全員で合唱しました(\*^\_^\*)



職員の踊りをいつも楽しみにしてくださる利用者の皆さんにこえ、練習不足ではありましたが、昔大流行した踊りを披露しました。とっても真剣に見て下さった利用者の方もおられました(\*^。^\*)



職ボランティアの介護老人保健施設看護師・介護士による踊りもありました。間近になってお願いしたにも関わらず、ありがとうございました。利用者の方々もとても喜ばれていました(\*^。^\*)



毎年恒例の抽選会も、思わず手にした景品に、喜びの声をあげられる方もおられ、とても盛り上がりました(\*^。^\*)

あいにくの雨でしたが、小規模らしい、和やかな秋祭りを行うことができました。職員一同、来年も今年以上に皆さんに喜んでいただけるよう秋祭りを行いたいと思います。そして協力して下さいました皆さん、ありがとうございました。



## いきいきサロン



紅葉の季節 空も高く空気がきれいですね。

今年のもみじ狩りは北広島町大朝地域(標高約500m)「ほとけばら遊園」。

遊園はそれほど広くないのですが、真っ赤なもみじは私たちを和ませてくれました。

昼食は千代田町道の駅 舞ロードの中にあるレストラン「響」。地元で採れた旬の野菜を使い、減塩の和洋創作料理を食べられるバイキング形式のレストランです。

全品食べることは出来ませんでしたけどどの料理もとても美味しく、おかわりされる利用者様もいらっしゃいました。会話を楽しみながら楽しい時間を過ごすことが出来ました。是非また行きたいですね。



いきいきサロン 捻原 明美

## 居宅介護支援センター

今年も残すところあと一ヶ月となりました。昨今の頃はまだ歩く事もできなかったのにかげっこしたり、二文語が話せたり、ませた事も話す孫の成長と重ね「もう一年たったなー、早いなー、自分はこの一年で何をしたかなー」としきりに考えたり、最近フツと今しようとした事、今持っていた物の在りかがわからなくなったりと、今までは何ともなしにできていたのに「もしかして?若年性認知症?」と不安になる事があります。加齢による物忘れと、認知症って?どういうところが違うのでしょうか。

例えば人や物の名前が出てこない場合を比べて見ましょう。加齢による物忘れの場合、役者や歌手の名前が出てこないが、しばらく考えると思い出したり、誰かに聞いて「そうそう、そうだ」とヒントで思い出したり、自分で調べたりと対処が出来ます。しかし、病気の場合、身近な人の名前例えばつれ合い、子供の名前などが判らない。また聞いてもそれが誰だか一致しない。また体験した事を忘れてしまうといったことがあります。行った事自体は覚えているが、内容があやふやな加齢によるものに比べ、病気の場合は、行った事すら忘れて、不安で特に最近のことが思い出せなくて何度も確認する。などがあります。

チェックポイントは、家族はどうしても「年のせい」で終わらせてしまいがちですが、身内の方より、他人のほうがふとした日常の変化に気付きやすいものです。

近隣との関係が希薄になってきた今日この頃ではありますが、地域のコミュニティーに参加してみたりしながら、もう一度自分のこの一年を振り返ってみるのもいいかもしれませんね。今年を元気で締めくくれるよう、残り一ヶ月気を引き締めて頑張りましょう。

# 介護老人保健施設 菜の花

## 焼き芋の会

10月19日（月）に施設で行った芋掘り。11月13日（金）にそのお芋を使って、焼き芋を焼きました。朝から、利用者様と一緒に、まずはお芋の下準備を行いました。お芋を洗いぬれた新聞紙でくるんで、さらにアルミホイルで包みました。協力して下さった利用者の皆さん、本当にありがとうございました。



当日はあいにくの雨でしたが、すくもの中でじっくり焼き上げられたお芋は、甘くてホクホク(\*^\_^\*)とってもおいしかったです。そして、サツマイモの収穫を終えた菜の花の畑には、「さやえんどう」「玉ねぎ」「そら豆」を植えました。

## メリークリスマス



11月の手工芸では、クリスマスツリーを作りました。松ぼっくりに綿（わた）やビーズで飾り付けを行いました。もうすぐ12月。クリスマスにぴったりの小さなかawaiiツリーです。事務所のカウンターに飾っていますので、来所される機会がありましたら、ぜひご覧ください。来月は、毎年恒例となった干支作りです。よろしければ、ご家族の皆様もご参加ください（12月11日 14:00～）。

## 秋祭りを開催しました！



11月8日（日）、菜の花秋祭りを開催しました。今年は「ソーラン節金魚」の皆さんをお招きし、元気いっぱいの舞を披露していただきました。最後は職員も加わってのソーラン節に、利用者の皆さんも喜んで下ったようです。また「菜の花シャインコーラス」の皆さんにも美しい歌声を披露していただきました。利用者の皆さんになじみのある曲も多く、一緒に口ずさんでおられる方も多くありました。毎年恒例となったスライドも普段の施設での様子を知って頂く機会となり、ご家族の皆さんにも大変喜んでいただきました。参加して下さいました皆さん、ありがとうございました。



## 面会に来られるご家族の皆様へ

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する季節となりました。施設内での感染症を予防するため、体調の悪い方の面会のご遠慮いただいています。また、面会の際には、マスクを着用していただき、1F洗面所で手洗いをして上がって頂きますよう、ご協力をお願いいたします。ご家族の皆様も体調管理には十分お気を付け下さい。

### 編集後記

今年も菜の花通信の最終号を発行する時期となりました。今年一年、菜の花通信を読んでいただき、本当にありがとうございました。来年は、菜の花グループに「菜の花畑」という新事業所が開設します。皆様に満足していただけるよう、職員一同努力してまいりますので、既存施設ともども、よろしく願いいたします。来年も、皆様にとって良き一年となりますように…。

介護支援専門員 高原 望