

広報紙

老健まんだ

令和7年1月号 Vol. 89 / 奇数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様の家庭への復帰をサポートします。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



発行元/社会福祉法人ほのほの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL0853-63-5610)

年始ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

昨年1月1日に発生した能登半島地震から1年が経ちましたが、9月の豪雨災害により被災地の復旧・復興は大きく遅れています。被災された皆様に、心からお悔やみとお見舞いを申し上げます。

また、今年も、1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災から30年目の節目を迎え、震災の記憶と教訓を後世に引き継ぐ取り組みが行われています。近年、大規模な自然災害や新型コロナのパンデミックなど、われわれ介護現場で働く者にとってリスクを回避し、いかにサービスを止めないか力量が試されていますが、深刻な職員不足、カスタマーハラスメント、ICTの活用などの種々の課題が内在しているのも事実です。介護老人保健施設まんだでは、自然災害対策や感染予防対策を徹底させ、利用者様に安心・安全な医療・介護サービス提供を続けてまいりますので、本年も介護老人保健施設まんだをよろしくお願いいたします。(施設長)

スキNFLレイルという言葉をご存じですか？

フレイルとは「虚弱な」という意味で、健康状態と要介護状態の間の「介護が必要になる一歩手前」の状態をいいます。つまりスキNFLレイルは皮膚が局所的又は全身的に萎縮や粘弾性の低下などの変性を来している「皮膚の脆弱な状態」を表します。

寒さが一段と強くなり、こたつ・ストーブ・電気毛布など家では暖房器具が大活躍していますね。そして皮膚は乾燥して白くなり痒みが出たり、ピリピリと痛んだりしていませんか？乾燥するのもこの時期だけだからと放置していませんか？それ、放置しないでください。皮膚が健康であれば空気中の菌やウイルスから身体を守ってくれる盾となってくれますが、バリアー機能が弱くなると皮膚疾患だけではなく、風邪をひきやすくなるなど内科的疾患にもかかりやすくなります。

【保湿】を習慣化すると「ちょっと体に良いことがありますよ」と、お伝えしたいです。

お風呂の後は保湿剤を塗っているという方は沢山おられると思います。では起床時や日中の活動時、入浴中はどうでしょうか？電気毛布で一晩中温められた全身、2～3時間こたつにハマっていた足、お風呂でゴシゴシとタオルでこすった腕や首、乾燥状態が進んでいきますね。ということは都度保湿が必要となります。保湿剤にはローション、クリーム、オイル、ミスト等何種類もあります。皮膚が薄くなり乾燥が強い状態の方はクリームよりもローションや液体のほうが肌馴染みがいいでしょう。

お風呂にしっかりと浸かる方は保湿効果のある入浴剤を使用されることをお勧めします。クリームは伸びがいいので広範囲に乾燥がある方には適しています。オイルは肌に馴染むのに時間が掛かりますが、馴染むまで軽くマッサージを兼ねてつけることが出来ます。冬季は汗をかかないからと入浴回数を減らしている方はまず保湿する回数も少ないです。保湿は入浴後だけでなく、24時間いつでも行ってください。

寒さから肌を露出させることに躊躇してしまいがちですが、保湿をこまめに行うことで身体のバリアー機能を強化出来るのです。それってちょっと良いことですね。食事での栄養バランスを考慮することや定期的な運動で筋力アップをすることも必要ですが、保湿はテレビを観ていても寝転んでいても簡単に出来る身体を守る行動です。今日からちょっと回数を増やしてみてはいかがでしょうか。



将棋でリラックス



新しい2025が始まりましたね。

25(にこ)25(にこ)と笑顔の1年になります様に皆様が平穏であります様にと願っています。

さて、新年1回目の話題は？
「今日も準備よろしくお願ひします」と利用者のSさん。毎週金曜日のおやつの後には将棋の対局が始まります。対戦相手は、隣の席のOさんです。

お2人とも、金曜日のこの時間をととてもとても楽しみにされていて、時の経つのも忘れるぐらいパチリパチリと駒を動かしておられます。

対戦勝率はさておきまして、趣味の将棋を楽しんで頂ける場が、デイケアで提供出来て私達は大変嬉しく思っています。

これからもお2人で勝負ですね。

将棋の他にも花札を楽しんでおられる方々もいらっしゃって、楽しいひとときを過ごして頂ける工夫をこれからもしていきたいと思っています。

お楽しみ昼食

1階多床室では昨年の12月下旬に忘年会を兼ねて昼食時に施設のお食事と一緒に刺身を皆さんに食べて頂きました。近年の恒例行事となっております。

新鮮な刺身を皆さんとても生き生きとした表情で召し上がっておられました。

また、今回はノンアルコールビールも一緒にお出ししました。こちらも好評でありました。

「新鮮な物を食べてこれで年が越せる」「ビールなんか何年ぶりに飲んだわ」「美味しかったよ、またしてね」と利用者様からうれしい声がきかれました。



行事予定(2月)

◆ 節分会(各リビング)

2月3日(月) 午後2時30分から

◆ お花同好会

2月18日(火) 午後2時15分から

◆ 理美容(ハッピー号)

2月19日(水) 終日

◆ 喫茶店(2階パブリックスペース)

2月27日(木) 午後2時30分から

◆ レクリエーションクラブ

時期未定

行事予定(3月)

◆ お花同好会

3月18日(火) 午後2時15分から

◆ 理美容(ハッピー号)

3月24日(月) 終日

◆ 喫茶店(1階パブリックスペース)

3月25日(火) 午後2時30分から

◆ レクリエーションクラブ

時期未定

(編集担当 広報委員会)