

広報紙

老健まんだ

令和3年1月号 Vol. 65 / 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 (TEL.0853-63-5610)

年始ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。と、いいまでも、今年ほどおめでとうの実感がわかない新年もないではないでしょうか。まさに、世界中がコロナ禍にあります。誰もが感染リスクを抱え、不安を感じているでしょう。毎日、コロナ関連のニュースが飛び交う中、私たちは最新の情報に耳を傾け、自分たちの施設にあった感染予防対策を試行錯誤しながら推し進めています。

さて、私たちが勤務する老健施設では、毎月、入所者の方が1割以上入れ替わり、1年たてば定員100人ほぼ全てが入れ替わります。頻繁な入退所により感染リスクはおのずと高まりますが、ベッド回転率や在宅復帰率を上げないと収益が保てないのが老健入所の制度設計です。そして、通所リハビリや訪問リハビリにおいては、常に施設外部の利用者の方々との接触があり、日々の感染対策を怠ることはできません。

令和3年4月には3年に一度の介護報酬改定があり、介護報酬は0.7パーセントアップとされるとのことですが、老健施設の入所・通所・訪問サービスに具体的にどのように反映されるかは、まだはっきりしていません。介護報酬アップに加えて、老健施設の役割や特性に合わせた職員への処遇改善、人材確保とコロナ対策への支援制度を期待したいものです。

私たち高齢者介護に携わる職員は、コロナ禍でなくても利用者の皆様の命をお預かりする仕事をさせていただいていますが、もうしばらくは、感染症に真正面から向き合い、日常生活と仕事の両面での緊張を強いられそうです。この禍が少なくなり、心から“おめでとうございます”といえる日を願って止まないものです。(施設長)

生活不活発病をご存じですか？

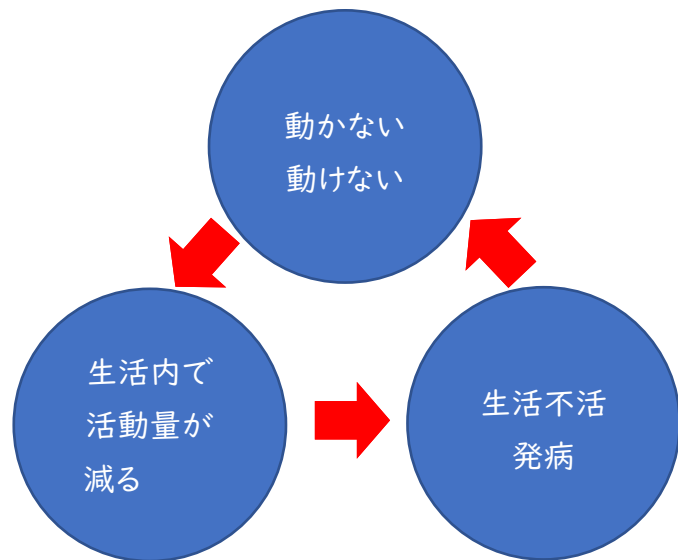
昨年から新型コロナウイルスの流行で外出の機会が減るなど、生活を送るうえでの活動量が少なくなっていると思います。さて、皆さん生活不活発病という言葉をご存じでしょうか？

今回は生活不活発病とその予防についてお伝えしたいと思います。

厚生労働省によりますと生活不活発病とは「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。

このように生活が不活発な状態が続くと心身の機能が低下し「生活不活発病」となります。特に、高齢の方や持病のある方は起こしやすく、凶のような悪循環となりやすいので、気をつけましょう。

生活不活発が起こす悪循環



生活不活発病になると出てくる症状の一例

心肺機能低下・起立性低血圧
消化器機能低下・食欲不振・便秘
関節拘縮・廃用性筋萎縮・筋力低下
廃用性骨萎縮・皮膚萎縮(短縮)
静脈血栓症・うつ状態・知的活動低下
周囲への無関心・自律神経不安定など、
身体のみでなく心にも影響が出てきます。

生活不活病を予防するためのポイント

- 少しずつでも歩く時間を設けるなど活発に動く時間を増やすこと
- 杖や装具を工夫して安全に歩ける環境を整えること
- 家事や趣味・楽しみなど、やりがいや充実感を感じられる役割や生きがい・社会参加の機会を持つこと
- 安静第一・無理は禁物と生活動作を制限してしまわず、どれくらい無理をしてはいけないのか、どれくらい・どのように動けばよいのかを確認して取り組むこと(病気の時は、どの程度動いてよいか相談を)

参考：厚生労働省ホームページ

リハビリ用具の紹介

～畳マット～

昨年10月より入所者様向けのリハビリ室が新しくなりました。

在宅復帰のため導入したリハビリ用具の紹介で、今回は畳マットの説明をいたします。

入所者様の中には自宅では畳の上での生活が中心な方もおられます。

自宅での生活に向けて、畳の上での移動や立ち上がりなどのリハビリに使用します。



大根を使ったおすすめレシピ

寒い季節となりました。おいしい旬の食材をたくさん食べてこの寒い冬を元気に過ごしたいですね。今回は、大根を使ったおすすめレシピをご紹介します。大根には消化を助ける酵素成分が多く含まれ、胃腸にやさしい食品です。

赤魚のみぞれ煮(4人分)

[材料]

赤魚 4切れ (1切れ60g)
おろし大根 200g (5cm)
みつば 少々 (またはねぎ)
① 砂糖 小さじ1
醤油 大さじ1
酒 小さじ2
水カップ1/2 (100cc)

[作り方]

赤魚は3枚におろし切り身にします。

鍋に①を煮たてて魚を並べ、魚に火が通り、煮汁が半分になるくらいまで弱火でゆっくり煮つめます。そこに大根おろしを加えて一煮し、仕上げにみつばを飾ります。

※赤魚だけでなく、鯖や鶏肉などに代えてアレンジできます。



クリスマス会

新年明けましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。本年も宜しくお願い致します。今回は先月のクリスマス会の様子をご紹介しますと思います。皆さん笑顔が見られケーキも美味しそうに食べておられました。



おろし和え(4人分)

[材料]

大根 200g
なめ茸 40g
みつば 15g
(①: 醤油4g、みりん2g)

[作り方]

みつばはゆでて、切っておく。

おろし大根になめ茸、三つ葉を和え、

①で味を調える。

※なめ茸の他にも、ゆでたえのきやほうれん草、しらすなどバリエーションも豊富です。



行事予定(2月)

◆ 節分会 (各リビング)

2月2日(火) 午後2時30分から

◆ 理美容 (ハッピー号)

2月5日(金) 終日

◆ 書道クラブ

2月12日(金) 午後2時30分から3時

◆ お花同好会

2月16日(火) 午後2時15分から

◆ 喫茶店(2階パブリックスペース)

2月25日(木) 午後2時30分から

行事予定(3月)

◆ 理美容 (ハッピー号)

3月5日(金) 終日

◆ 書道クラブ

3月11日(木) 午後2時30分から3時

◆ お花同好会

3月16日(火) 午後2時15分から

◆ 喫茶店(1階パブリックスペース)

3月23日(火) 午後2時30分から

(編集担当 広報委員会)