梅のさと便り 10月号

No. 404 R5. 10. 1
梅光苑　文芸部

今月の予定

4日（水）　お誕生祝膳
9日（月）　体育の日

コロナウイルス感染症　感染拡大に伴う反省会を開催しました

当苑にて発生したコロナウイルス感染症の感染拡大を受け、現場の職員を対象とした標記の反省会を開催しました。

9月4日、15日、21日の3回に分けて実施。1回目が「なぜ感染拡大したのか」、2回目が「どうしたら感染を防げたか」、3回目は理事長から「全体を通しての総括」として指導・助言があり、その後ガウンテクニックの手順について再確認をしました。

職員からは、「他の施設にコロナは入っても、『梅光苑だけは大丈夫』といった何の根拠もない油断があった」。「コロナ感染時の各部署・職員間の情報共有ができていなかった」。「ガウンテクニックも不十分であった」。などの反省がありました。

理事長からは総括として「情報の共有化を図るためには頻繁にミーティングを開くこと。職員の感染症対策のスキルを上げることが大切である。それが、大切なご利用者や仲間(職員・家族)を守ることに繋がる」との話がありました。

今後、梅光苑としても、マニュアルを再整備して感染症発生時の訓練をしていきたいと考えています。

令和5年度　梅光苑「敬老の式典」を開催しました

令和5年9月18日(月)、敬老の会を開催しました。

コロナ前までは、地域の社協や老人クラブから来賓をお招きし、お祝いの言葉をいただいておりました。

しかし、今年もコロナ感染症の関係もあり、来賓をお招きしての式典や踊りや歌などの行事は取り止め「お茶会」という形で簡素に行いました。

当日は、相川理事長よりあいさつの後、「百二寿」1人、「白寿」2人、「卒寿」8人、「米寿」5人のご利用者へ理事長よりお祝いの贈呈がありました。

最高齢で百二歳の浦崎マサ子さんは、長寿の秘訣については「好き嫌い無く、何でも食べること。そして元気で働くこと」と話してくれました。

かわばた邸　10月のイベント情報

毎週　水曜日10：00～12：00　百歳体操（元気いきいきひろば）
　　金曜日13：30～15：30　百歳体操（元気いきいきひろば）
9日(月) 13:30～15:30　カフェかわばた　参加費100円
　　おしゃべり会　第2月曜日が先に来ます。盛り上がりましょう。
14日(土) 13:30～15:30　カフェかわばた　参加費100円
　　アコーディオン演奏会　津田勝治様と楽しく！！
16日(月) 13:30～15:00　オカリナ演奏会
18日(水) 13:00～16:00　囲碁の会
25日(水) 13:30～15:30　うたごえ喫茶　みんなで歌おう

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては変更の可能性があります。
ご確認ください。

『 スポーツの秋！ しっかり身体を動かしています 』

特別養護老人ホーム梅光苑

「普段は最初の一歩が出にくいけど、今日はスムーズに足が出せた」と笑顔で話す特養入所者のＡさん(83)。

午後を中心に「歩行訓練」、両腕の「滑車運動」、両膝の「マイクロ温熱療法」、両足の「ローラーマッサージ」に汗を流すのが、一日の日課となっている。

「特に、滑車運動で両手を交互に上げ下げすると、肩・肘の痛みが和らぐように感じる」というAさん。

「季節はスポーツの秋。 若い頃は、野球でボールを追っかけていました。もう少し、肩・肘が良くなったらキャッチボールをしてみたい」と意欲満々です。

デイサービス

１０月と言えば「スポーツの秋」ですね。

デイサービスでは、毎年１０月の行事として「運動会」を予定しています。紅白２チームに分かれ白熱した競技が行われます。

年度によって競技は、様々です。定番の紅白の玉入れがあったりパン食い競争に似た競技もあったりします。

皆さん勝負事になると顔つきが変わりいつもより身体が機敏に動きます。職員の見守りが大切です。

最近では、ご利用者さんにお渡ししている月毎のカレンダーの裏に、体操の絵を載せています。午後の体操の時間にその体操を説明しながら行っています。

カレンダーを持ち帰り自宅でもしっかりと身体を動かすように促しています。ご利用者さんの中には、「家でもやってるよ」と笑顔で話される方も居られます。

身体を動かして健康を維持して行きましょう。

居宅介護支援事業所

日頃から散歩を日課とされていた方でも、暑い時期はやめていると話される方が多くおられました。

通所サービスを利用されている方は体操やレク等で身体を動かす機会も多く、運動会や外出行事などが行われたところも多くありました。

これから気候が良くなります。自宅で過ごされている方も、怪我等なく過ごせるよう、少しずつでも身体を動かす機会が増えるよう声掛けさせていただこうと思います。

私自身も日頃から運動することがなく、最近、子供に刺激されストレッチをしています。終わった後は身体がきついですが気持ちよく感じます。

健康に過ごせるよう自分自身も運動に取り組みたいと思います。

グループホーム　希望の里

希望の里では身体機能の低下を防ぐ為に、毎日NHKのテレビ体操（録画しておく）を行い、その後、職員による機能体操（ストレッチ体操も含む）や発声体操（パタカラ体操や歌の合唱など）・舌体操を行っています。

散歩は以前行っていましたがこの夏の猛暑では中々外にお連れする事が難しいので最近は行っていません。

また家事仕事（食事の盛り付けや食器洗い、洗濯物干しや窓拭き等）も役割として行って頂いておりますので生活リハビリとして体を動かしておられます。

スポーツをする事は難しいので、皆さんが出来る範囲の体操を365日毎日行っております。

ある女性利用者様（90歳）は、利用当初は杖を使用されていましたが、約2年半で足腰が丈夫となり、今では杖無しで歩かれておられます。

グループホーム　陶ヶ岳

陶ヶ岳では、利用者と一緒に毎日午前中に体操をしています。

まずは、ＮＨＫのテレビ体操とラジオ体操。その後、看護職員がいる時は、音楽に合わせたリハビリ体操を行っています。

きよしのズンドコ節、カイト、365日の紙飛行機…等、皆さん大きな声を出しながら体を動かしています。

梅の里　かわばた邸（地域連携室）

かわばた邸に来られるみなさんは、いつも活動的です。

体をしっかり動かすことが若さの秘訣だと言われます。家事や畑仕事、毎日の生活が運動です。

ただ、今年の夏は暑くて出られなかった、動けなかったとのこと。少し涼しくなってきたので、またウォーキングを再開という声も聞こえてきます。

さらにいきいきひろば参加時は、百歳体操に取り組むことで、足腰の力もしっかり保たれているようです。休むと体が重く感じると言われます。

一人で運動を続けるのは、なかなか難しいですが、お仲間と一緒だと続けることもできますね。みんなで運動すると気持ちもウキウキ楽しいです。

さあ体を動かしやすい季節！！ちょっとかわばた邸にものぞいてみませんか。