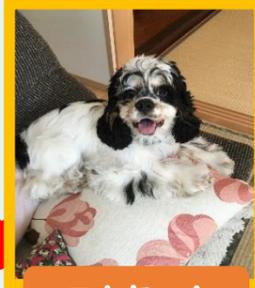


やよい台 仁 だより NEWS

令和5年

8月号

- もくじ
- ・リハビリ課
 - ・災害時用の冷風機を購入しました
 - ・訪問看護ステーション弥生台
 - ・同心協力（連載コラム）
 - ・ツバメの巣立ち
 - ・やよい台仁の献立
 - ・事務課よりお知らせ



コカちゃん

災害時用の冷風機を購入しました

最近うだるような暑さの日が続いていますが、いつ何時災害が起きるかわかりません。災害時でもご利用者の健康維持などのため、出来る限りの設備を整えたいと考え、これまでに設置した非常用電源に加えて仮設の冷風機を用意しました。タンクに水を入れて、水が蒸発するときに出る気化熱を利用して冷風を出しているため、排熱がなく効率良く冷風をフロアへ循環してくれます。



リハビリ課

転ばずに生活したい！！ ～浴室で活躍する福祉用具～

今回は、浴室で活躍する福祉用具を紹介します。自宅入浴に対して「怖い！」「体力的にキツイ！」「介助が大変！」とお困りの方も多いのではないのでしょうか。施設では機械浴などがあり安心だけれど、できるだけ自宅で入りたい…。そんな方々は以下のような福祉用具の検討をしてみたいかがでしょうか。様々な種類がありますので、お身体にあった福祉用具はどれかリハビリ担当者や福祉用具担当者、ケアマネジャーなどにまず相談されると良いと思います。

※基本的に入浴関連道具にレンタルはなく、購入費が補助されます。

《浴槽手すり》

	立ち座りに シャワーベンチからの立ち上がりがラクになります。	浴室内の移動に 狭い浴室内でも安全に移動できます。	浴槽の出入りに 両手でにぎれるため、浴槽を安心してまたげます。
--	--	-------------------------------------	---

《バスボード/入浴用リフト》

浴槽をまたぐのが難しい
バスボード/入浴用リフト
入浴中のまたぎ動作は危険がたくさん。サポート用品を積極的に活用しましょう。
P.103

まめ知識 バスボードの使い方

浴槽への出入り時の安心感がアップ

- 深く腰掛け、可能な場合はグリップを握ります。
- 体の方向を変えながら浴槽内に片足ずつ入れ、体を支えながら両足をゆっくり下ろします。
- 腕を介助者の肩に掛け、介助者は空いている手でバスボードを壁に立て掛けます。
- そのまま静かにお湯につかりましょう。

《シャワーベンチ》

体洗いや立ち座りをサポートしたい

肘掛け付きタイプ
肘掛けは座った姿勢を安定させたり、立ち座りの動作をサポートします。



《滑り止めマット》

すべりやすい浴室内での転倒が不安

すべり止めマット
浴槽内や洗い場の床のすべりを抑え、足元の安定をサポートします。



《すのこ/浴槽台》

洗い場から浴槽へのまたぎをラクにしたい

すのこ
脱衣所と洗い場の深さや、洗い場と浴槽内の高さを揃え、段差を解消します。

浴槽台
洗い場と浴槽内の深さを揃えたり、湯船の中で椅子としても使えます。



《介助ベルト》

入浴介助を安全に行いたい

介助ベルト
万一の事故に備え、介助ベルトを利用し、より安全に入浴しましょう。



ともしろー訪問看護ステーション弥生台

今回はよく見られる症状のむくみ・腫れについてお話したいと思います。

《足のむくみの主な原因》

1. 全身性…心不全・心負荷・腎不全・低栄養・薬剤性・その他
2. 局所性…下肢静脈の障害・リンパ浮腫・蜂窩織炎・皮膚病変・腫瘍・その他
3. 原因が特定できない

《対処方法》

軽いむくみであれば特に何もしなくてもかまいません。歩くなど足の運動をすると足の静脈の血液が筋ポンプ作用で心臓に送り返されるため、静脈の血液が溜まりにくくなりむくみにくくなります。足をクッションにのせて心臓より高く上げて休むとむくみが引きやすくなります。1日中座っている方は、日中でも横になって足を上げる時間を作り、ついでに足の運動をするとういでしょう。弾性ストッキングを着用する方法や塩分・水分の摂りすぎに注意が必要な場合もありますのでかかりつけ医にご相談下さい。

《こんな症状があったら注意!!》

むくみが長く続いたり、むくみと合わせて血圧異常や息苦しさ、動悸、発熱など気になる症状を伴う場合は早めに医療機関へ相談するようにしましょう。

まだまだ暑い日が続きますが、体調管理をしっかり行い、元気に毎日過ごしましょう!



ツバメの巣立ち

やよい台仁に巣を作っていたツバメ達もすくすく育ち、満を持して4匹すべて元気よく巣立ちました。巣立ちの日は、何か言いたげに、しばらく仁にいてくれました。



やよい台仁の献立

8月献立表							
	13日 (日)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	
朝	御飯 味噌汁 肉回子と白菜のうま煮 チンゲン菜の和え物 牛乳	御飯 味噌汁 五目炒り卵 菜の花のぼん酢和え ジョア白アトウ	御飯 味噌汁 なすのそぼろ炒め 白菜かにかま和え 牛乳	御飯 味噌汁 なすのそぼろ炒め なめ茸和え 牛乳	御飯 味噌汁 白菜と豚肉のうま煮 梅和え ジョアブレン	御飯 味噌汁 ピーンツァー ほうれん草のお浸し 牛乳	
昼	御飯 味噌汁 タラののみれ煮 里芋の磯和え 果物 (バナナ)	御飯 コンソメスープ メンチカツ(温) コールスローサラダ みかん	御飯 かき玉汁 ホキの野菜甘酢ソース 大根サラダ ヨーグルトパバロア	御飯 ロールパン トマトスープ 鶏肉のソテー パサルソース ポテトサラダ 黄桃	御飯 清まし汁 かれのいごま味噌焼 かぶの煮物 ブルーベリー(アルベリソース)	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 かぶのソテー りんご	御飯 味噌汁 肉野菜炒め 里芋の含め煮 フルーツカクテル
おやつ	玄米茶 パンケーキ(抹茶)	ほうじ茶 きなこ饅頭	煎茶 クリームブッセ	煎茶 コーヒゼリー	煎茶 ロールケーキ(パコ)	煎茶 バナナクレープ	
夕	御飯 味噌汁 豚肉のさっぱり炒め 大根金平 ツナサラダ	御飯 味噌汁 サワラの香り蒸し ひじきの炒り煮 いんげんの和え物	御飯 清まし汁 鶏肉の塩麹焼 切り昆布の煮物 ほうれん草のお浸し	御飯 味噌汁 白身魚の七味焼 もやしとニラの炒め物 なすの漬物	御飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼 じゃがいものソテー 人参サラダ	御飯 清まし汁 凝製豆腐 青菜の和風炒め 酢の物	御飯 すまし汁 さわらの西京焼 中華和え 茶福豆
	20日 (日)	21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)	
朝	御飯 味噌汁 かぶのそぼろ煮 浅漬 ヨーグルト	かに雑炊 肉回子の甘酢がらめ いんげんのごま和え 牛乳	御飯 味噌汁 白菜のとろみ煮 ブロッコリーのおかか和え ジョアブレン	御飯 味噌汁 ジャーマンポテト 甘酢和え ジョアいちご	御飯 味噌汁 さつまいもの煮物 人参サラダ 牛乳	御飯 味噌汁 白菜とえびの塩炒め 菜の花の和え物 ヨーグルト	
昼	御飯 味噌汁 サバの山椒焼 春雨の青じそ和え りんご	御飯 中華スープ 豚肉のオイスター炒め 小松菜とツナの炒め物 フルーツカクテル	***** 冷やし中華 きょうざ マンゴプリン	御飯 味噌汁 チキン南蛮 ほうれん草としめじのソテー 洋梨	御飯 中華スープ 豆腐とえびのフリソース 棒々鶏風サラダ パイ	御飯 清まし汁 ホキのおろし煮 小松菜の辛子和え 黄桃	
おやつ	麦茶 おせんべい	煎茶 クリームパン	玄米茶 ロールケーキ(コヒ)	ほうじ茶 塩まんじゅう	麦茶 いちごクレープ	煎茶 黒糖まんじゅう	
夕	御飯 中華スープ 回鍋肉 えび焼売 中華風冷奴	御飯 味噌汁 アジのみりん醤油焼 れんこんの炒め煮 浅漬	御飯 味噌汁 ホキのマヨネーズ焼 南瓜の甘煮 いんげんの梅肉和え	御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 厚揚げの煮物 菜の花としらすの和え物	御飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 金平ごぼう アツタの塩昆布和え	御飯 コンソメスープ チキンのわさびソースがけ マカロニソテー サクササラダ	

※食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

同心協力(連載コラム)

著:佐久友朗



人生はむなししい?

世界は広い。知らないことはたくさんある。

そのすべてを手にするには誰にもできない。

貪欲に追い求めたところで、おそらく、どれほどのこともあるまい。

都会を知らずに生涯を終えるひとがおり、近代文明と称するものとはおよそ縁のない生き方をする民族がいたとして、彼らを不幸だといえるだろうか。

仮に、日本人に生まれたことを嘆き、両親を恨み、社会を悪者に仕立ててみたところで、何も生まれてきはしない。いずれ人は限られた時間と空間の中で生きるのだ。

悩みや苦しみや不条理が日々、それこそ次々に襲い掛かってくる。全力で向き合い乗り越えなければ明日はない。生きるってそういうことだ。

しかしどう頑張っても、ひとの苦痛を心底から理解することは不可能であると同様に、自分がひとから完全に理解されることはない。

人生はだから、本来・・・むなししいものなのだ。

古くからたくさんの方がそう言ってきた。多分、間違っていないだろう。

夢は持ち続ければいつかきくと叶う。喜びは探し出せ、いくらでも落ちている。持てるものがあれば世に還元して生きよ。おのれの能力を出し惜しむな。仕事は楽しくやろう。受け身になるな。やらされるのは苦痛だが、自らやれば達成感が味わえる。がむしゃらに生きてみよう。人生がむなししいかどうかは、死を迎え、おのれの来し方を振り返った時に、初めて答えが出る。そういうものだと思う。

事務課よりお知らせ

やよい台仁をご利用中の皆様へ

- ① 後期高齢者医療被保険者証
- ② 後期高齢者医療限度額適用
標準負担額減額認定証
- ③ 横浜市障害者医療証
- ④ 国民健康保険被保険者証

上記の証書について新たに更新されましたら、やよい台仁へご提出をお願いします。

