

やよい台 仁 だより

Yayoidai JIN NEWS

令和6年
2月号

- もくじ
- ・療養課（入所）
 - ・通所リハビリ課
 - ・同心協力（連載コラム）
 - ・訪問看護ステーション
 - ・リハビリ課
 - ・塗り絵コンクール
 - ・やよい台仁の献立



療養課（入所）

少し前の話になりますが、年明けに2Fフロアで初詣を行いました。

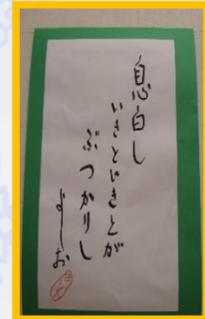
昨年の敬老会の時にスタッフで作成したお神輿を神社に見立てました。お賽銭箱とお賽銭用のコインを作成して、ご利用者様お一人ずつお参りをしました。それぞれにお願い事をされていました。

これからも施設内ではありますが、季節ごとのイベントを大切にして、ご利用されてる皆様に季節を感じながら生活をしていただきたいです。



通所リハビリ課

フロアーに春を知らせる水仙の花が咲きました。どこかへ旅に行ったような作品となりました。



色々なことにチャレンジして、いつも素敵な作品を提供していただきます。

同心協力（連載コラム）

著：佐久友朗



「もったいない」。身に余る。畏れ多い。

といった恐縮の意味もあるが、もっぱら、

まだ十分に耐える物を放置・廃棄する行為に対する言葉として用いられる。ケニア出身でノーベル平和賞受賞者のマータイさんが、日本に来てこの言葉に感銘を受け、その後広く海外でも市民権を得るようになった・・・らしい。

私は、日本人の美意識が凝縮されているという思いから「みっともない」という言葉を広めたいと思っている。外聞が悪い、体裁がよくない、見るに耐えないといった意味で、語源には「身共ない」つまり自分らしくないというもあるようだが、「見たくない」が変化したものだろう。

余談だが、中学の時「やめろよ、みったくねえなア」という言葉を初めて耳にした。江戸っ子の言い廻しと思っていたが、実は北海道の方言という。「みっともない」と同じ意味で使う。30歳の時、禁煙を決意した。患者さんに禁じながら自らは平然と紫煙をくゆらすのはいかなものかと思ったからだ。禁煙の張り紙を掲げ、喫煙具を海に投棄して挑んだ友人や先輩たちはことごとく挫折した。私のポケットには好みのタバコがあり、目の前には父手作りの陶製の灰皿が置いてある。タバコに火をつけようとライターに手が伸びる。やめるんじゃないの？自分で決めたことでしょ。みっともないの？良心のこの囁きで、私はその後一本も煙草を吸っていない。

「みっともない」。この言葉が、優柔不断で怠け者の私の軌道修正にどれほど役立っていることか。

自らを戒（い）めしめる言葉として。

ともろー訪問看護ステーション



今回は尿漏れ対策のトレーニングの一部について紹介させていただきます。
咳やくしゃみ、運動時、重い荷物を持った時に尿漏れはありませんか？
骨盤底筋がゆるんで生じているのであればトレーニングをして予防することが可能です。
困っている方は以下のトレーニングを試してみてください。

骨盤底筋のトレーニング

- 方法**：仰向けに寝て膝を立て、お腹の力を緩めます。
尿道や肛門を5-10秒しめて、ゆっくり緩めます。
- 頻度**：10回繰り返してください。1日3セットが目安です。
- 注意点**：①おなかやお尻、太ももの力は緩めましょう。
②おしっこやおならを我慢するような感覚でしめ、お尻が硬くなるように意識して下さい。
③息を止めないように気を付けましょう。



応用編：できるようになったら座ったり立ったりした状態で実施してみてください。

～起床時、就寝前等から無理のない範囲で是非はじめてみてくださいね～！

リハビリ課

- 嘔吐処理の勉強会を行いました -

リハビリ室内で嘔吐があった場合の対処方法勉強会と実践練習を行いました。



わたしたちが嘔吐に遭遇した場合、慌てず・素早く・確実に対処できることが感染拡大防止に繋がります。ノロウイルスの感染経路は、経口/接触/飛沫/空気感染があります。目に見えないくらい小さな飛び散りや乾燥して空気中を漂うものを吸ってしまうことでも、二次感染が起こります。また、感染力も非常に高いので、上図のような最初対処が重要となります。皆様が安心してリハビリテーションを受けられるよう、今後も定期的な練習をしていきます。

塗り絵コンクール

昨年末に応募した塗り絵コンクールですが、応募したすべての絵が、立派なスケッチブックになりました。

表紙に各々の描いた塗り絵がきれいに印刷されており、施設のケアマネジャーよりご本人様かご家族様へお渡しする予定です。

次回も参加したいと思います。



やよい台仁の献立



		2月献立表							やよい台仁
常食		11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
		(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	
朝	御飯 味噌汁 肉団子と白菜のうま煮 チンゲン菜の和え物 牛乳	御飯 味噌汁 五目煮 菜の花のぼん酢和え ジョア白ドウ	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 白菜と豚肉のうま煮 梅和え 牛乳	御飯 味噌汁 五目炒り卵 梅和え ジョアブレン	御飯 味噌汁 ビーフンター ほうれん草のお浸し 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 青菜の生姜和え ヨーグルト	御飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 青菜の生姜和え ヨーグルト	
10時	ココア	紅茶	ぶどうジュース	コーヒー 紅茶	アップルティー	紅茶	コーヒー	コーヒー	
昼	生菓とごぼうの炊き込み御飯 清まし汁 揚げ出し豆腐 里芋の磯和え 黄桃	御飯 コンソメスープ メンチカツ(揚げ) コールスローサラダ 洋梨	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	ロールパン トマトスープ 鶏肉のソテー パツルソース ポテトサラダ 黄桃	御飯 清まし汁 きれいのこま味噌焼 かぶの煮物 70-70-70 100-100-100	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 刻みワサビのサラダ りんご	御飯 味噌汁 豚肉とごぼうの炒め煮 里芋の含め煮 フルーツカクテル	御飯 味噌汁 豚肉とごぼうの炒め煮 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 チョコレートパバロア	煎茶 もみじ饅頭	ほうじ茶 パナナクレープ	麦茶 3Jパン	麦茶 3Jパン	
夕	御飯 コンソメスープ 鶏肉のコープチーズ焼 じゃがいものソテー 刻みワサビのサラダ	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 鶏肉の塩焼焼き 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 なすの浅漬け	御飯 味噌汁 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 蟹豆腐 キャベツの和風炒め 酢の物	御飯 清まし汁 さわらの西京焼 中華和え 茶碗豆	御飯 清まし汁 さわらの西京焼 中華和え 茶碗豆	
夜	御飯 味噌汁 冬瓜のそぼろ煮 浅漬 ヨーグルト	かに雑炊 肉団子の甘酢がらめ いんげんのごま和え 牛乳	御飯 味噌汁 白菜のとろみ煮 プロックリーのおかか和え ジョアブレン	御飯 味噌汁 ジャーマンポテト 甘酢和え 牛乳	御飯 味噌汁 さつまあげの煮物 人参サラダ ジョアいちご	御飯 味噌汁 さつまあげの煮物 人参サラダ ジョアいちご	御飯 味噌汁 さつまあげの煮物 人参サラダ ジョアいちご	御飯 味噌汁 さつまあげの煮物 人参サラダ ジョアいちご	
10時	ココア	紅茶	コーヒー	アップルティー	紅茶	アップルティー	アップルティー	アップルティー	
朝	御飯 味噌汁 サバの山椒焼き 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	***** ほうとう風うどん がんもどきの含め煮 抹茶ゼリー	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 豆腐とえびのチリソース 棒々鶏風サラダ バイン	御飯 清まし汁 ホキのおろし煮 小松菜の辛子和え みかん	御飯 味噌汁 鮭の香り蒸し ビーマン炒め フルーツカクテル	御飯 味噌汁 鮭の香り蒸し ビーマン炒め フルーツカクテル	
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(ロゼ)	ほうじ茶 塩まんじゅう	麦茶 いちごクレープ	煎茶 3Jパン	煎茶 3Jパン		
夕	御飯 中華スープ 白飯肉 中華あん煮 もちやし和え	御飯 味噌汁 アジのみりん醤油焼き れんこんの炒め煮 浅漬	御飯 味噌汁 カレイのおろしねぎボン酢 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 豚肉の味噌だれ炒め 金平ごぼう アツタの塩昆布和え	御飯 味噌汁 豚肉の味噌だれ炒め 金平ごぼう マカロニソテー サウザンサラダ	御飯 清まし汁 鶏肉の味噌焼 なすのピリ辛炒め ひじきのサラダ	御飯 清まし汁 鶏肉の味噌焼 なすのピリ辛炒め ひじきのサラダ	

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。