

ゆうゆう通信

令和2年11月10日発行 第36号

発行 飯田市立病院介護老人保健施設
ゆうゆう 広報委員会

〒395-8503 飯田市上郷黒田341
電話 53-6048 FAX 53-6047

with
コロナの中で！
夜間避難訓練を行いました



ゆうゆうの令和2年度2回目となる消防訓練を9月25日に行いました。これは介護老人保健施設などに消防法で実施が定められているものですが、今年は新型コロナウイルス感染症対策を行った上で、消防署の指導の下、避難訓練を実施しました。もしもの際に、ご利用者様の避難誘導を適切かつ迅速に行えるよう、また施設の被害の軽減を図れるよう、職員58名に加え、下黒田南まちづくり委員会の皆様4名様の参集協力をお願いし実施しました。

職員が最も少ない夜間勤務の時間帯での発災を想定し、近隣の皆様との協働、協力関係の構築と防災意識の喚起を図るよう取り組みました。あいにくの雨となり救護所の設営場所、避難動線等を急遽変更しました。

火災発生の非常ベルで訓練を開始し、消防署への通報、初期消火、避難開始、職員の招集、本部・救護所の設置と一連の行動について確認を行いました。今年度は職員同士で行動がどうだったか評価するシステムを導入し振り返りを行いました。

終了式では「より大きな声で伝達をするように」との指摘もありました。それ以外の部分にも更に改善を加え、有事に備えていきたいと思えます。利用者様100名の安全確保にはマンパワーが必要です。地域の皆様のご協力が何よりの力になりますので今後ともご協力を宜しくお願いいたします。



2F 敬老会



9月22日の敬老の日にAチームの敬老会を開催しました。まず職員からお祝いと感謝の気持ちを込めて、1年間撮りためた写真で制作した記念ビデオを上演しました。利用者様の日常や行事、お誕生お祝いの時などのたくさん笑顔と、コロナ禍以前の面会ができていた時の御家族との写真などで想い出を振り返りました。利用者様は皆様、真剣に鑑賞されていました。続いて事務長より祝辞と賞状、記念品の贈呈がありました。お祝いの年は、傘寿（80歳）1名、米寿（88歳）2名、卒寿（90歳）1名、100歳以上は1名おられました。代表の利用者様からは全利用者様とゆうゆう、職員にも気遣った温かいお言葉を頂きました。会食会ではお赤飯のお祝い献立でした。ビールテイスト飲料を勧め合う姿もあり、和やかに食事を楽しみ閉会となりました。

今後もお元気で過ごされますよう職員一同お祈り申し上げます。



3F 敬老会



9月中旬3階Aチームの敬老会を開催しました。少しピリツとした雰囲気の中で、事務長から「長い時間を生きて来られた皆さんの話を聴くことが大好きです」との言葉に利用者様の顔もほころんでいました。敬老会の計画の際、このコロナ禍の中でお祝いの席にふさわしい余興は何かないかと考えていた時、多くの職員からK様にお願ひしたらどうかとの意見がありました。利用者様のK様は入所してから毎日居室で詩吟の練習をされていました。是非詩吟を披露して頂けないかと願ひしたところ快く引き受けて頂けました。K様は40歳の頃から詩吟を始めたそうですが最近では声も出にくくなっていて緊張すると話されていましたが、いざ始まると何とも素晴らしい発声でした。

お祝いの唄という事で「風林火山」や「明治天皇御製」等各フロア12曲ずつ計4曲も披露してくださいました。利用者様のみならず職員も真剣に聞き入っていました。職員からもお祝いの気持ちをこめて一曲披露し、あらためて皆様の長寿をお祝いの会を閉じました。

3階Aチームの利用者様の平均年齢は90歳、103歳を筆頭に大正・昭和・平成・令和とさまざまな時代を過ごして今こうしてゆうゆうという場で元気に生活されている利用者様への敬意の気持ちとこれからも元気で過ごされることを職員一同願っています。

祝

敬老の日



詩吟を披露してくださったK様

デイケア 敬老会



デイケアでは9月8日から11日までの4日間敬老会を行いました。例年ですとボランティアさんを依頼し敬老会に相応しい楽器演奏や歌等を披露していただいていたのですが、今年はそれが叶わず、利用者様に喜んでいただく催し物は何が良いか迷いました。職員の自身のバンド仲間演奏するのはどうかと提案があり、皆南信の方でコロナの出していない地域にお住まいということでボランティアが許可されました。更に入所担当職員のサックス演奏も加わり、間近に聴く生演奏に利用者様の笑顔は満開となりました。大きな拍手で盛り上がり利用者様の笑顔が見られて職員も嬉しかったです。また、その演奏に合わせて職員がサンバを踊り、これにも喜んでいただきました。

別の日には、高陵中吹奏楽部の皆さんが寄付してくれた演奏のDVDや利用者様の好きなフォレストのDVD鑑賞を行いました。

現在ご利用いただいている95名の利用者様のうち今年度90歳以上になられる方は、34名いらっしゃいます。ご自分の身の周りの事はご自身でできる方も多く、改めて驚きと尊敬の念を抱きます。デイに通い健康や体力維持等、各々の目標に沿ってご自分で頑張る姿と、その利用者様を支えるご家族に近くで接することができるこの経験は尊いものであると感謝しています。





AB チームに分かれて
息の合った輪唱が
できました♪(´ω´)♪



今年度の運動会は、例年の運動会と違い、午後のお茶の前の時間を使い毎日1種目ずつ、一週間かけて行いました。ご利用者様に大人気の玉入れを始め、「お姉さんと一緒に歌合戦」や「PTによる楽しみながら体を動かそう」等、毎日楽しみながらABチームで競い合いました。歌合戦では、ABチームの「ウサギとかめ」と「浦島太郎」の2部合戦が2階に響き渡りました。体を動かさそうでは、長い棒で輪を渡していく輪送りリレーを行いました。輪を送る姿は真剣そのものでした。玉入れではカゴに玉を投げ込み、数を数えて勝ったチームは喜び、負けたチームは残念がっていました。「どの紐が長いでしょう」では、長い紐を引くと拍手があったり、短い紐を引くと笑いがあつたりと、和気あいあいの運動会となりました。最後の種目は、「チーム対抗じゃんけん大会」です。各チーム、じゃんけんの書いてある大きな看板を出し合いました。毎日1種目ずつの運動会でしたが、一週間笑ったり手をたたいたり楽しい運動会となりました。

2F

運動会

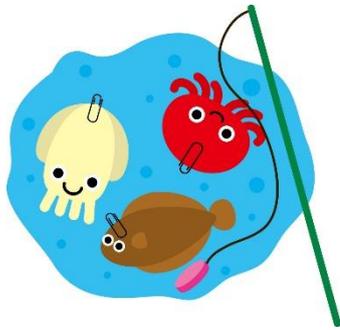


3F

運動会



3階Bチームでは10月14日にスポーツ大会を行いました。いつもは運動会として、チーム全員でいくつかの競技を行っていましたが、今年は「さくら」と「すみれ」に分かれて風船バレーと金魚釣りを行いました。どの利用者様も運動不足になっていたようで初めは体が動かさず風船に手が届かない状態でしたが慣れてくるとラリーが続き、力強く風船を打つ事ができるようになりました。皆さん外出禁止や面会禁止が続きストレスが溜まっていたと思いますが、徐々に体も温まり手も伸び足も使ってしっかり運動することができました。金魚釣りは小さな池すの中の折り紙で作った金魚をマグネット付きの釣り竿で釣りましたが、狙いにつきにくかったのか苦労される方もいました。釣った金魚には『シークリーム交換券』がついていてシークリームと交換しておやつにいただきました。少人数で少し寂しかったですが、皆さんに盛り上げていただき、日ごろの運動不足とストレス解消ができました。



通所型サービSC

第2クールに入りました

ゆうゆうでは、令和元年から通所型サービSC事業を行っています。この事業は、要支援状態になる前の生活に戻れるよう、運動、口腔、栄養の各専門職による自立支援のための短期集中サービスです。利用者の介護保険からの卒業を明確に目指し、利用者の地域社会への参加を促すことを目的としています。対象者は、要支援者または事業対象者で、週1回3か月間のプログラムを実施します。特に社会参加促進を含めたセルフマネージメントを行えるよう支援しています。利用料無料となっています。現在令和2年度第2クールが始まっており、5名の方が参加されています。運動を中心に、口腔や栄養の専門職の指導の下、それぞれに出された課題に毎週取り組んでおられます。利用者様からは、運動することが楽しい、足が軽くなった、しっかり食べられるようになった、栄養に気を付けるようになった、などの声が聞こえてきます。この事業を通じて少しでも地域の健康長寿に貢献できると良いと思います。



コロナ禍における

インフルエンザの予防について

毎年、秋ごろから感染が増え始め、冬に流行するインフルエンザには注意が必要です。

毎年インフルエンザが原因で多くの方が亡くなっていますが、亡くなる方の多くが高齢者です。インフルエンザによる急激な発熱で、体力の落ちている高齢者などは肺炎を併発する可能性があるためです。

今年も、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。新型コロナウイルスの流行により広がった「新しい生活様式」は、インフルエンザの感染予防にも有効と言

われています。ウイルスに感染している人の咳やくしゃみから飛沫感染や、ウイルスが付いた手で物を触って別の人がウイルスに接触してしまう接触感染は、自分に症状がなくても周囲の高齢者や幼児にウイルスをうつさないように予防が必要です。

※こまめな手洗いと手指消毒

※咳エチケットの徹底（マスクをする、マスクがない時は手や袖で口を覆う）

※部屋を換気する

これらの基本的な感染症対策を、忘れずに心がけていきましょう。発熱や倦怠感など症状だけでは見分けが付きにくい新型コロナウイルスとインフルエンザですが、心配な場合はかかりつけ医へ相談して下さい。

調理室だより

「さつまいもとん」

さつまいもは、蒸かし芋・煮る・干し芋・石焼き芋・天ぷら・大学芋など、昔から親しまれてきました。

今回は、「さつまいもとん」の御紹介です。

材料 1人分 さつまいも

黄桃缶 10g

砂糖 4g

マーガリン 2g

塩 0.2g



- ① さつまいもは、適当な大きさに切り、蒸します。
- ② 蒸しあがったら、マッシャーでつぶします。
- ③ 砂糖、マーガリンを入れ混ぜます。
- ④ 黄桃は適当な大きさに切ります（小さめのサイコロにカットもOK）
- ⑤ つぶしたさつまいもと黄桃を混ぜます。
- ⑥ 盛り付けは、アイスディッシャーで形を作ると見た目が可愛らしいです。

※マーガリンは味にコクを出し、滑らかにします。黄桃は味にアクセントを出します。

お年寄りの方には、食べやすい手作りおやつです。繊維やビタミンCが豊富です。

お通じを良くしたり、体の調子を整えたりと、さつまいもは良い食べ物ですね。