

2月号

# エスポ だより

翔仁会グループ  
経営（診療）理念

## 「夢」

（「夢」とは心が満たされることである。）

すべての利用者様に医療・福祉を介して夢を実現する

- ・ 季節の行事 「豆まき」
- ・ 3F フロア 新年会

介護老人保健施設 エスポワール北広島

TEL 011-376-3911 FAX 011-377-5621

北広島市輪厚 704 番地 16

<http://www.shojinkai.or.jp> E-mail : [soumu@shojinkai.or.jp](mailto:soumu@shojinkai.or.jp)

## 提示のお願い

健康保険証 医療受給者証 介護保険証  
身体障害者手帳 重度心身障害者医療受給者証  
介護保険標準負担額認定証 後期高齢者医療被保険者証

病院、歯科等に受診される場合は必ず健康保険証、医療受給者証が必要です。利用者様によっては身体障害者手帳等も必要です。以上の物が確認出来ていない場合はご本人様の負担が多くなる恐れがあります。また、有効期限が切れた場合、住所変更等が生じた場合も同様です。毎月、確認を行っておりますが施設でのお預りをしていない方につきましてはお手数ですが受付または事務までご提示の程お願い致します。 総務課

## 施設長ホットファックス

011-377-7790

施設長へ直通のファックスダイヤルです！  
何かお気づきの点がございましたらお気軽にご利用下さい

## エスポワール北広島基本方針

私たちは利用者様とご家族様に「夢」を提供します  
利用者様とご家族様の笑顔が私たちの「夢」です

1. 私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します
2. 私たちは、プライマリーケアの精神を尊守し、実践します
3. 私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します
4. 私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません
5. 私たちは、施設の役割を認識し、利用者様の家庭復帰を目指します
6. 私たちは、利用者様のケアプランを重視し、チーム介護を行います

## 翔仁会関連施設の御紹介

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| ・ 輪厚三愛病院          | TEL : (011) 377-3911 |
| ・ 居宅支援相談センター「きぼう」 | TEL : (011) 376-3911 |
| ・ 北広島市にし高齢者支援センター | TEL : (011) 370-3922 |
| ・ グループホーム「雪ぼうし」   | TEL : (011) 377-3914 |
| ・ 介護付有料老人ホーム「悠々」  | TEL : (011) 377-1101 |

### ～編集後記雑談～

節分も過ぎ、春の訪れを心待ちにしている今日この頃ですが皆様いかがお過ごしでしょうか？ついに消費税率引き上げを目前に控え、高額商品や家電製品が飛ぶように売れているようです。わが家でも、そろそろ薄型テレビへの買い替えを妻財務大臣に申し出てはいるのですが、「まだ写る」と一蹴でした。小学校3年生の娘の友人が家に遊びに来た折には「ねえねえ、この大きな箱な～に？」と言われる始末。今でもベテラン現役選手のテレビと、スキージャンプの葛西紀明選手にも頑張っていたきたいですね。(い)

# 行事予定

## 2月

13日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象:山崎先生他)	悠々1階通所フロア
15日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象:小原流様)	エスポ2Fフロア
17日(月) 10:00~10:30	押し花教室(入所者対象:徳光先生)	エスポB1 ミーティンググループ
18日(火) 14:00~14:50	小物作り(通所リハ対象:赤十字奉仕団様)	悠々1階通所フロア
19日(水) 13:30~14:30	書道教室(入所者対象:小山桂葉先生)	エスポ2Fフロア
20日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象:山崎先生他)	悠々1階通所フロア
27日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象:山崎先生他)	悠々1階通所フロア
28日(金) 14:30~15:25	舞踊・カラオケ・大正琴 (元館先生・カラオケ愛声会様・大正琴サークル様)	エスポ予防通所フロア

## 3月

1日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象:小原流様)	エスポ2Fフロア
6日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象:山崎先生他)	悠々1階通所フロア

※10日以降の行事につきましては調整中です。

注:( )内 通所リハ対象→通所リハビリテーション利用者  
悠々1階通所フロア→通所リハビリテーションフロア

# 栄養課通信

## 栄養をしっかりとって風邪に負けない体をつくろう！！

「バランスの良い食事を毎日続けること」が大切です。  
ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとり  
バランスのよい食事をとることがコツ！しっかり食べて元気に過ごしましょう！

### 【必要な栄養素】

- たんぱく質:基礎体力をつけ抵抗力を高める  
魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など
- ビタミンC:免疫力を高める  
イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など
- ビタミンA:のどや鼻などの粘膜を保護する  
ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど
- 亜鉛:疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める  
カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など



# 通所リハビリ 行事の様子



通所リハビリでは、季節の行事として「豆まき」を行いました。

手作りの鬼に紅白の玉を投げてもらい、点数を皆さんで競い合うゲームを行いました。

その後はスタッフ扮する鬼退治。恐ろしい顔の鬼や可愛らしい鬼が登場し、利用者様に鬼退治をしてもらいました。



利用者様の元気に圧倒され、スタッフの方が息絶え絶えになってしまいました。

「鬼は外～」 「福は内～」と声が響き渡り、皆さんに福が訪れますように！





## 3 Fフロア 誕生会 & 新年会

平成 26 年新しい年を迎え 1 月 20 日に新年会を行いました。

気持ちも新たに 1 年のスタートです。

おしるこを準備し、利用者様にそれぞれ顔写真の入ったカレンダーをお渡ししました。

短冊には今年の抱負を書いていただいたり、お聞きしながら想いを綴りました。

願いには「幸せな 1 年にしたい。」「病気が良くなりますように。」など、それぞれに気持ちを込めた言葉が書かれていました。

私達スタッフもこの願いに少しでも沿えるよう処遇に努め、利用者様が良い年と思える様な雰囲気、環境作りに日々配慮していきたいと思えます。

今年も入所フロアを宜しくお願い致します。



## ヒートショックに御用心

ヒートショックとは、温かいところから寒いところへ移動すると、血圧が急激に上がったたり下がったりすることで、様々な症状を起こすことです。ヒートショックの主な症状は、脳出血・脳梗塞・心筋梗塞などです。特に高血圧・糖尿病・動脈硬化などの病気を持っている方や肥満の方は要注意です。

特に危険なのがお風呂です。お風呂に入る時、暖房の効いた暖かい部屋から暖房の効いていない寒い所へ、そして、服を脱いでから暖かいお風呂に入りますよね。という事は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ、そして寒い脱衣所から暖かいお風呂へと移動しますので、寒暖差が激しくなります。そうすると、血圧の激しい上昇と下降が繰り返されます。寒い脱衣所に行くと血圧が急激に上がり、その後暖かいお風呂に入ると急激に血圧が下がります。

高齢者の方のヒートショックの対策は、まず脱衣所と浴室を温めておくといいでしょう。温かいシャワーを出しっぱなしにしてお風呂と脱衣所の扉をあけておけば、脱衣所と浴室を温めることができます。また、お風呂のふたを開けておくのも良いでしょう。また、お風呂の温度は、ぬるめの 38℃～40℃くらいにして、入浴前にはお水をコップ 1 杯飲んでおくといいでしょう。

また、家族がいる場合は、お風呂に入っている時に時々声をかけてもらうようにするといいでしょう。

# リハビリ通信『雪かきのコツ』

## 雪かきのコツ

雪かきは重労働でケガを伴う可能性もあります。

つらい雪かきも、うまくやれば冬の運動の1つとして役立てることが出来ると思います。

雪かきのコツを知って安全で健康的な冬を過ごしましょう。

### 1. 準備運動・整理運動をしっかりと行う

重い雪を運ぼうとして力むと血圧や脈拍が急上昇しやすくなります。身体への負担を減らすよう準備体操をすると良いでしょう。また、急に作業をやめると筋肉痛などの症状が出やすいので、作業後に簡単なストレッチをすると効果的です。

### 2. 体全体を使う

スコップを使う際は、腕の力だけではなく脚と腰の力を使った方が効果的です。前傾姿勢のまま雪を持ち上げると腰を痛めやすいので、雪を持ち上げるときは背筋を伸ばして膝を曲げ、体全体で持ち上げるようにしましょう。

### 3. 体をひねりすぎない

身体をひねるように雪を捨てるのは、腰などを痛める原因になるの注意しましょう。横や後ろに雪を投げ出したい場合は、腰をひねらず、投げ出したい方向に体の向きを変えて、正面に捨てるように心掛けましょう。

### 4. 体調管理をしっかりと

疲れているときや風邪をひいているときなどは激しい作業はしないようにしましょう。こまめに水分補給をとることも必要です。作業中に体に異変を感じたら、作業を中断して休むことが大切です。

