

3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

- ・足のむくみの解消法
- ・花粉症対策
- ・新企画！

『この人、だ～れだ？』

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重し、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～

桃の節句も過ぎ、雛壇が姿を消した居間のカーペットで大の字で寝そべり、自分の居場所が戻ってきたなあと感じる今日この頃ですが皆様いかがお過ごしでしょうか？さて、今号より新企画「この人、だ～れだ？」を載せてみました。戸沼さんに記事依頼をする際に「あなたの一番輝いている頃の写真を持参下さい」と依頼したところ、戸沼氏ボソリと一言「今が一番輝いている」。言葉を替えて「あなたの若さ溢れていた頃の写真を見せて下さい」→戸沼氏ボソリと「今が一番若々しい」。こんな一問答がありながら、素晴らしい写真を提供いただきました。改めて感謝申し上げます。さて、皆様の反響を聞き及びながら近日中に第2弾を掲載いたします。「あの人の過去の写真がみたい」とのリクエストにも可能な限り応えたいと思います。(い)

# 行事予定

## 3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
19日(水)	13:30~15:00	押し花教室(通所リハ対象:徳光先生)	悠々1階通所フロア
*先生の都合により3月の入所者対象の押し花教室は中止となります。			
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

## 4月

2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
3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
5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
10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

※11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

### 花粉症は免疫力アップで予防・改善!

花粉が体内に侵入した時に、それを異物として体外へ排除しようとする免疫の異常反応が花粉症の原因。くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状を引き起こします。予防・改善には、免疫力アップが大切。おすすめ食材を紹介します。

#### ヨーグルト

乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やしてくれます。腸の調子が整えられると免疫力が高まります。



#### 緑茶

緑茶に含まれるカテキンが、花粉症のアレルギーを改善すると言われています。ビタミンCも豊富です。



#### しそ

しそに含まれるポリフェノールは、くしゃみ・鼻水の原因となるヒスタミンを抑制する作用があります。



#### その他おすすめ食材

納豆・バナナ・トマト・人参・キウイなど

# 通所リハビリ 行事の様子

通所リハビリでは2月25日～3月3日まで「ひな祭り行事」を開催しました。  
今回は、ゲーム感覚で楽しんでいただくということで、題して『ひな祭りタワー』というゲームを行いました。  
写真の絵のとおり、紙コップに描かれたお雛様を、どれだけ早く積めるかを競うものです。ただし、ここで注意！！よく見るとそれぞれ持ち物が違い、見本の並べ方を忠実に再現して並べなければいけません。  
皆様最初は、うまくいかず頭を悩ませていたようです。何度も積み直しを繰り返し、最後には立派なひな壇が完成しました。  
これからも日々趣向を凝らしたゲームを開催したいと考えております。ご期待下さい！！



## 青春のネガフィルム『この人、だ～れだ？』

今月号より、新企画をお届けします！  
当施設のスタッフの過去を暴露し、その変貌振りに驚いていただきたいと思います。  
第1弾は…さて、誰でしょう？正解は次ページをご覧ください。



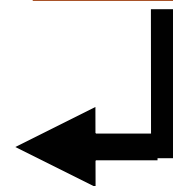
18歳



23歳



年齢不詳







# イトヨーカドー

## あんしんお届け便

価格は店舗と同じで経済的！！

セール品もあります。



その他、常温食品・乳製品・日用品・衣料品など約1300種の品物を販売します

**日時:平成26年3月27日(木) 午後12:30~2:30**

**場所:エスポワール北広島1階 北広島市輪厚704-16**

**TEL011-376-3911**

## 青春のネガフィルム「それは、私です」



エスポワール北広島理学療法士の戸沼正樹です。

平成7年に入職し、早いもので17年が経とうとしております。

今後も皆様の運動や訓練をサポートさせていただきますので、よろしくお願い致します。

# リハビリ通信 『足のむくみの解消法』

夜になると、足が「だるい」「重い」「パンパン」といった症状を感じることはありませんか？このような症状がある時は足がむくんでいる可能性があります。今回は『足のむくみ』の解消法について紹介したいと思います。

**むくみの原因** 塩分の取り過ぎ・長時間同じ姿勢をとる・冷え、血行不良・運動不足を含む新陳代謝の低下・ホルモンの影響・・・等

## 足のむくみの解消法

①足湯で解消 ②足枕で解消 ③運動で解消 ④リンパマッサージで解消  
⑤食生活の改善で解消 今回は簡単に出来る②と③の方法を紹介したいと思います。

### 『足枕で解消』

横になる時、写真のように足を枕などの上に乗せて寝ます。足を自分より(心臓)も高い位置に置くことで、重力によりリンパ液が足先から体へ戻るため、むくみに効果があります。



### 『運動で解消』



より高くした状態で、足首を前後に動かします。筋肉のポンプを働かせることでむくみに効果があります。

★寝る前などに試してみてください