

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

☆お誕生日の様子

100歳のお誕生日を迎えられました。

☆行事の報告

予防通所フロアの装飾作りの様子

☆栄養科通信

風邪や冷え性に生姜と玉葱のスープはいかがですか？

医療法人社団 翔仁会 介護老人保健施設 エスポワール北広島

北広島市輪厚704番地16 Tel 011-376-3911 Fax 011-377-5621

<http://www.shojinkai.or.jp> E-mail soumu@shojinkai.or.jp

ご面会の皆様へのお願い

皆様もご存知のとおり、道内でもインフルエンザが流行しはじめました。つきましては、感染の拡大を防止するために以下の注意事項をご確認の上、面会される全ての方にご協力をお願い申し上げます。

記

☆面会をされる場合は必ず1階トイレで手洗い・うがいを行い手指の消毒とマスクの着用をお願いします。

☆発熱等の感染兆候

鼻水・咽頭痛・咳・だるさ・関節痛・下痢・嘔吐等のある方は面会をご遠慮下さい。

☆洗濯物などのお届けや回収など、特に面会の必要が無い場合は受付までお申し出下さい。

☆外出、外泊、面会について制限をさせていただく場合もありますのでご協力をお願い致します。

☆65歳以上の方にはインフルエンザワクチン接種をお勧めします。

以上
尚、面会時のご協力事項につきましてはインフルエンザの流行が終息するまで継続させていただきます。

感染対策委員会
平成27年2月10日

特定疾患医療受給者証の提出について

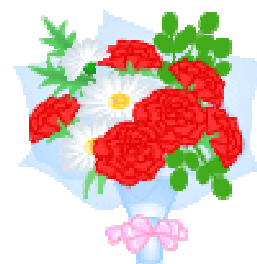
日頃より当施設の活動、運営にご理解ご協力を頂き誠にありがとうございます。さて、この度は表題のとおり特定疾患医療受給者証の提出についてのお願いです。

入所中は、ご本人様が使用する保険証類は施設でお預かりさせていただいており体調不良で病院受診をされる場合に提示しております。今回、提出をお願いする特定疾患医療受給者証も病院受診時に提示する必要があります。ご自宅に入所者様名の受給者証がございましたらお手数をお掛けしますが受付または事務までご提出願います。ご不明な点がございましたらお問合せ下さい。

※特定疾患医療受給者証の見本です。全ての方がお持ちでは御座いません。

入所フロア お誕生日

1月に100歳のお誕生日を迎えた山下コキクさん
エスポワールでは5人目の100歳です。
1月27日には上野市長がお祝いに来て下さいました。
山下さんは突然のお祝いに感激した様子でした。
最後に市長、息子さんと記念撮影をしました。
これからもお元気でお過ごし下さい。



通所フロア 活動の様子

予防通所フロアではただいま花飾り制作の真っ最中です！
通所フロアの入り口に大きなアーチがあるのをご存知でしょうか？以前は風船を付け、テーマパークの入り口のような雰囲気にしていましたが、それを取ってしまったからは大きく飾りを変えることなく、何かできないかなとスタッフは日々考えていました。先日、そんな気持ちを口にしてみると、利用者様があっという間にスタッフのイメージを形にし始めてくれました！春が来る前に通所フロアの入り口にお花のアーチが出来上がります。楽しみにしててくださいね！



リハビリ通信

～ 肩こりに対するリハビリ～

■ 主な原因

肩こりと言っても、その原因は色々あります。血流が滞り筋肉が硬くなるのが原因になるだけでなく、神経や内臓に問題がある場合も肩こりの要因に成り得ます。肩こりの要因を挙げればキリがありませんが、日常的に多く経験する肩こりの要因として以下のものが挙げられます。

1. 長時間の同じ姿勢, 無理な姿勢
2. 細かい作業, 目の疲労
3. 睡眠不足, 疲労
4. ストレス
5. 血行不良, 冷え

上記 1～5 に起因する軽い肩こりであれば、軽い運動や体操、指圧・マッサージなどを行うことで解消することは可能です。しかし、それ以外の原因(神経や内臓に問題がある場合など)は専門医に相談するなどして肩こりの原因を探る必要があります。

■ 肩こりの状態

一般的な肩こり(筋肉の血流量低下に伴うもの)は、血液やリンパなどの流れが、肩・首・その周辺で悪化して老廃物が溜り、筋肉が硬くこわばった状態のことです。つまり、筋肉の血流に問題がある肩こりは、その問題となる血流を改善することで解消できるということです。

■ 肩こり対策・日常生活のポイント

肩こり予防として一番に挙げられるのは、上記 1～5 を行わないことです。しかし、日常生活においてどうしても避けられない場合もあり、そういった場合は運動やリラックスすることで肩こりを解消して行きます。

例として以下に注意点を挙げます。

1. 姿勢に注意する。
2. デスクワークなど同じ姿勢が続く場合は、合間に軽い運動を行う。
3. 過労にならないように注意し、十分に睡眠をとる。
4. 体をきつく締め付けるものを着用しないようにする。
5. お風呂に入るなどして、体を温める。
6. 自分や他の人に肩を揉みほぐしてもらうなどして筋肉をほぐす。

■ 肩こりに対するリハビリ(ストレッチ)

I. 首の後ろにある筋肉のストレッチ

- ①頭の後ろで両手(片手)を組む
- ②組んだ手を前方に倒し、首の後ろの筋肉が伸びるようにする。

II. 首の横にある筋肉のストレッチ

- ①一方の手を頭の上から反対側の耳のあたりに持つ
- ②その手をゆっくり引きつけ首の横にある筋肉が伸びるようにする。

III. タオル体操

- ①タオルを両手で持つ。
- ②タオルを持ったまま、両手を上げる(この運動を繰り返す)。
- ③腕を肩の高さまで上げ、腕を左右に振る(この運動を繰り返す)。

IV. 一時的な肩のリラックス

- ①両肩(片方でも可)が耳に付くようなイメージですくめる。
- ②数秒間肩をすくめた後、スッと肩を下ろす。

行事予定

2月

4日(水) 13:30~14:30	書道教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
5日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
7日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
10日(火) 14:00~14:55	小物作り教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
12日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
18日(水) 13:30~14:30	書道教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
19日(木) 14:00~14:25	お茶会(自由参加)	エスポ 1F 売店前
14:30~14:55	お茶会(自由参加)	悠々1F通所フロア
21日(土) 13:00~14:00	生花教室(入所者対象)	エスポ 2F フロア
24日(火) 10:30~11:30	押花教室(悠々入居者対象)	悠々2Fレストラン
26日(木) 10:30~12:00	陶芸教室(通所リハ対象)	悠々1F通所フロア
27日(金) 14:40~15:35	舞踊・カラオケ・大正琴(自由参加)	エスポ 1F 通所フロア

※エスポ入所者様、通所利用者様の押花教室は、先生の都合によりお休みとなります。

栄養課通信

風邪や冷え症に！生姜と玉葱と豚肉のスープ

体を温めてくれる生姜・葱を使用し、具たくさんスープです。

食事面では胃腸も弱っているのでスープやお粥などがオススメです。



○ 材料(3人分)

豚肉	50g
玉葱	1/2 個
長葱	10 cm
豆腐	150g
胡麻油	適量
生姜	1 かけ
めんつゆ	大さじ 1
水	500cc
塩コショウ	適量
中華味	小さじ 1

作り方

- ①玉葱は薄切り、葱や豆腐は好きな形に切って下さい。
- ②胡麻油で豚肉と玉葱を炒めます。(豚肉の色が変わり、玉葱も透明っぽくなるくらいまで)
- ③鍋に水と中華味、具材を入れて煮込みます。
- ④火が通ったらめんつゆと生姜を入れて2~3分煮込み塩コショウで味をととのえる。



医療法人社団 翔仁会 6つの基本方針

心のコミュニケーション

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。

Health For All

私たちは、プライマリーケアの精神を尊重し、実践します。

プロフェッショナル

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。

トレーニング

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。

安心・信頼

私たちは、EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。

私たちは、施設の役割を認識し、家庭復帰を目指します。

※EBM(Evidence Based Medicine)実証に基づいた医療。

チームワーク

私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑に行います。

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。

医療法人社団 翔仁会 関連施設

輪厚三愛病院

〒061-1264 北広島市輪厚 704-16……………TEL(011) 377-3911

居宅支援相談センター「きぼう」

〒061-1264 北広島市輪厚 704-16……………TEL(011) 376-3911

北広島市にし高齢者支援センター

〒061-1275 北広島市大曲南ヶ丘 1丁目 1-5……………TEL(011) 370-3922

グループホーム「雪ぼうし」

〒061-1264 北広島市輪厚 704-31……………TEL(011) 377-3914

介護付有料老人ホーム「悠々」

〒061-1264 北広島市輪厚 558-143……………TEL(011) 377-1101

ホットファックスのご案内

FAX 011-377-7790

翔仁会 理事長への直通ファックス番号です。お気付きの点がございましたらお気軽にご利用下さい。

○ホームページ内にもお問い合わせフォームを設置しております。

HPアドレス <http://www.shojinkai.or.jp/contact/>