

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

- 入所フロアから ～行事紹介&案内～ 1
- 栄養課通信 ～食はココロ～ 3
- リハビリより ～身体を紡ぎ心も紡ぐ～ 4
- デイケア通信 ～予防から介護まで～ 5～8
- 地域の知域 ～北広島市キャラバンメイトの活動のご紹介～ 9
- インフルエンザワクチンのお知らせ 9
- 千恵美の〇場放浪記
- 職員リレーエッセイ

大好評

今月号のトピックス



老いを敬う～それぞれの104歳～

エスポには市内最高齢者様が...

9月といえば敬老の日でございます。毎年この時期になりますと100歳の方のお祝いに上野北広島市長がお忙しい中、施設に来て下さり表彰と記念品と授与して下さいます。

この度は3階に入所されております由利リサ様が市内最高齢の104歳という事でお祝に来て下さりました。

いつまでもお元気で長生きして頂き、毎年上野市長にも施設へ来ていただきたいと思っております。

由利様に長生きの秘訣は何ですかと尋ねると食事のない時代だったからとにかく好き嫌いはしなかった事と病院には極力かからない生活をして過ごしていたとの事でした。

そんな由利様に続けと2階にも明治44年生まれの方が2名おります。皆様、末永くお元気でいて下さい。



104歳 × 3

朝の念仏...

習慣とはいくつになっても続くものです。たとえ104歳になろうとも... エスポワールの朝食時には朝倉ハルミ様の南無阿弥陀仏の声が時折、聞こえます。

天気の良い日のエスポワールの食堂でご来光が背中からあたった際には思わず、こちらが思わず手を合わせてしまいそうです。以前のデイサービスでは皆さんが朝倉様の様な年の取り方をしたいと目標にされていたという話を伺いました。



マイブームはマイペース。

佐々木フユ様と私が出会ったのは丁度、介護保険が始まった頃でした。病院で病衣を来て元気に生活されていた佐々木様にエスポワールを紹介するのが新人である私のその時の最大の使命でした。施設での生活が病院での生活より元気を与える根拠など、何もなく拙い私の一方的な話を聞いて下さり施設へ入所して頂いた記憶があります。あんたが私に声掛けてくれたからこんなに元気なんだと言って下さる佐々木様に涙腺でございます。



栄養科通信

～食はココロ～

さつまいもの簡単レシピ

さつまいもの主成分はデンプンで、じっくり加熱すると一部が糖質に変わり甘味が増します。ビタミンB1・食物繊維がたっぷり含まれているので、美肌効果はもとより、感染症予防、便秘の改善などの効果があります。

材料 3人分



さつまいも	250g
水	200CC
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ2
塩	大さじ1/4
すりごま	大さじ3

作り方

- ①さつまいもは皮を剥き乱切りし、濁りがなくなるまで水にさらします。
- ②耐熱容器に調味料を入れてレンジ600W2分半×2回かけます。
- ③すりごまを入れて1分かけます。
- ④竹串がすっと通ったら出来上がりです。



お詫び～口座振替について～

秋冷の候、いよいよご健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃より、当法人の活動・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、かねてよりお願いしておりました口座振替のお手続きですが皆様のご協力のもと年内から口座振替が可能となります。早々にお手続きをされた方々などご迷惑をお掛けし誠に申し訳ございませんでした。

尚、口座振替はお手続きが完了している入所者様から実施いたします。

振替日など詳細につきましては改めてご案内申し上げます。何か不明な点等ございましたら受付までご連絡下さい。

総務課



今月の一枚！



今月は書道に集中し神経を研ぎ澄ます利用者様の姿です。普段の生活では車イスですが、この時ばかりは立ちあがり半紙に向かいます。

写真の澤谷ハナ様は101歳です。



千恵美の〇場放浪記！

「やきとり居酒屋なり」

北広島市北進町1-2-4 入船ビル1F



自信の逸品は桜姫鶏を炭火でパリッと焼いた焼き鳥・冷や酒で。×は香ばしく焼いた醤油の焼きおにぎり、心もお腹もほっこりと家路につきます。

リハビリ通信

～身体を紡ぎ心も紡ぐ～

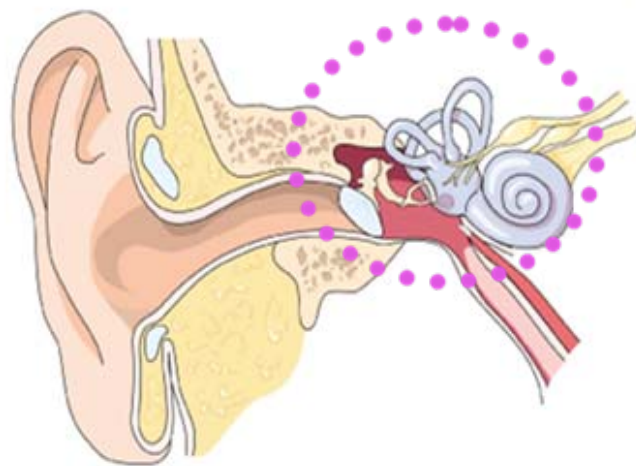
文責：中村拓雄

～平衡感覚～

今月は、人の特殊感覚(「視覚(目で見える)」、「聴覚(耳で聞く)」、「味覚」、「嗅覚」、「平衡感覚」)の内の平衡感覚についてご紹介します。

平衡感覚とは、空間における身体の位置や運動の変化を感知する感覚で、頭部の角加速度および直線加速度と重力方向に対する傾きを前庭器官により検出し、その情報が視覚や体性感覚情報と統合されて生じる感覚です。

平衡感覚が障害されると、目眩やフラつきといった症状で自覚することが出来ます。



～ふらつきの原因の代表例～

1. 体調不良

朝食を抜いたり、栄養バランスが偏った食生活や、疲れ、睡眠不足によって、ふらつきが起こることがあります。しかし、これは栄養補給や休息で治まる一時的なものです。

2. 薬の服用による副作用

降圧薬や精神安定薬、総合かぜ薬や鼻炎薬でもふらつきやめまいなどを起こすことがあります。

～ふらつき・平衡感覚の乱れをとまなう疾患の代表例～

1. 脳梗塞

約3割の人に発作の前触れがあり、ふらつきや舌がもつれるなどの症状が起こります。

2. 脳出血

ふらつきによって真っ直ぐ歩けなくなったり、意識障害や麻痺、頭痛などの症状が現れます。

3. 脳腫瘍

頭痛、吐き気、嘔吐が特徴的で、発生場所により記憶力の低下、麻痺や痙攣、ふらつきなども現れます。

4. メニエール病

めまいによるふらつき、片耳にだけ起きる耳鳴り、難聴の3つが同時に起き、強い吐き気や嘔吐を伴います。

～対処法～

①ふらつきが起きたときは、焦らないことが大切です。転倒しないよう注意しながら、座れる場所や横になれる場所へ移動し、楽な姿勢でしばらく休みましょう。

②更年期障害によるめまいやふらつきなどには、効果をあらわす漢方薬などが販売されています。漢方処方を活用して、体全体のバランスを整えましょう。

③病院で診察を受ける

頻繁にふらつきが起こる時は、疾患が原因の場合があるため、医師の診察を受けましょう。ふらつきに加え、意識障害や呼吸困難が起こる時は、脳出血や脳梗塞が疑われるため救急車を呼んで、病院へ搬送しましょう。



地域の知域

想い、支え合う町を皆でつくろう！

先日、大曲東小学校にて、北広島市キャラバンメイトの活動とし、認知症について講話する機会を設けさせて頂きました。この「キャラバンメイト」とは、認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを養成し、認知症になっても安心して暮らせる町をつくるのが目的の活動です。対象は4年生でしたが、認知症という病気について、その予防法について、最後まで真剣に話を聞いてくれました。子供も大人も皆が一緒になって支え合う町、支え合う北広島市を目指していきたいですね。



私たちが、翔仁会のキャラバンメイトサポーター養成講師です。

松尾 治
佐藤 信一郎
鈴木 りつ子
高橋 正人
高畑 希夜美
佐藤 幹博(新人)



インフルエンザワクチンのお知らせ

日増しに寒さが加わり冬がもうそこまで近づいてまいりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。私たちの施設も冬への準備を始めております。そこで今回はインフルエンザ予防接種についてお知らせします。インフルエンザ罹患者は施設内ゼロで過ごせることを願っていてもなかなかかなわないものになっております。できる限りの対策の1つが予防接種です。

施設内での予防接種は11月末から12月を予定します。接種希望の有無について御来設の際、職員に申し付けいただければと思います。全利用者様へ予防接種を受けるかの確認をさせていただきます。確認ができていない方は入所ケアマネージャーから連絡させていただきます。

御利用者様、職員みんなで予防接種を受け近づく冬を元気に迎えたいと思います。

行事案内

10/ 3(土)13:00~14:00	生け花教室 (入所者) 2Fフロア
10/ 7(火)13:30~14:30	書道教室 (入所者) 2Fフロア
10/12(月)14:00~14:55	民謡・舞踊(介護通所者)悠々デイフロア
10/13(火)14:00~14:55	歌声サロン (入所者) 3Fフロア
10/15(木)14:00~14:55	お茶会 (入所者・通所者) 喫茶店・悠々
10/17(土)13:00~14:00	生け花教室 (入所者) 2Fフロア
10/21(水)13:30~14:30	書道教室 (入所者) 2Fフロア
10/23(金)13:30~14:30	舞踊・カラオケ・大正琴 エスポデイフロア
10/28(水)14:00~14:55	カラオケ (入所者) 3Fフロア

リレーエッセイ

～常歩ときどき襲歩…人生と一緒に～

入所3Fケアマネージャーの園田 悠紀です。
 自分を見つめ続けて早三十〇年…休みの日には自然の中でいつも自分を見つめています。アウトドア好きで、その中でも乗馬が一番長く続けているリフレッシュ方法です。
 馬はとても奥深い動物で、触れ合うことで心身ともに癒し効果があり、馬にまたがり温もりや振動を感じることで脳を刺激してくれるそうです。

この癒されたパワーを日々の仕事に生かして、利用者様が笑顔で過ごせるような癒しパワーを放出できるようにしていきたいと思えます！
 ちなみに夢はアメリカのセドナを馬で駆け抜けることです！

今回は入所のユニットリーダーを務める認知症ケアのエキスパートで永遠の二十歳？らしい素敵女子 石川英理さんです。
 (*^。^*)



～アクセス～



○お車ご利用の方

輪厚インター(ETC専用)より1分
 札幌南インターより10分
 千歳空港より30分

○公共交通機関ご利用の方

地下鉄福住駅より輪厚ゴルフ場経由北広島駅行き(中央バス)にて40分
 北広島駅より輪厚ゴルフ場経由地下鉄福住駅行き(中央バス)にて15分

○シャトルバス(北広島駅・大曲方面)

月曜日～土曜日まで祝日を除き毎日運行中
 ※詳しい時間帯等はお問い合わせください。



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

〒061-1264 北広島市輪厚704番地16

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