

# がーでん

第16号 平成29年4月19日 発行

社会福祉法人ひとひらの会

特別養護老人ホームひとひら

〒028-3172

岩手県花巻市石鳥谷町北寺林11-1351-1

TEL 0198-45-5878

FAX 0198-29-5616



## ■ 表紙の写真

### 節分イベント

2月3日に熊野神社氏子のみなさまがひとひらを訪問されました。「鬼は外！」と元気に豆まきをされ、鬼払いをしました。七福神による舞もあり、みなさま楽しんでいたようです。

冬季のイベントではありましたが、寒さにも鬼にも負けず、お元気な様子が印象的でした。

## ○第16号のトピック

『春の訪れ』

『ひなまつりイベント』

『機能訓練について』

『塩分制限食について』

『春の健康管理』

## 春の訪れ

### (やへたユニット)

暖かい芽吹き季節がやってきました。利用者の皆様も季節を感じ取られ笑顔が見られるようになっています。

外出や面会ができない寒い時期は、施設内に展示されたつるし雛鑑賞を皆様で楽しみました。ユニットに戻った際には、いつもよりもおしゃれな



やつに満面の笑みで舌つづみを打ちながらそれぞれにお雛様の感想を述べられておりました。

まだまだ寒暖の差も激しいですので、利用者様の健康に注意し、やってくる春を楽しもうと思えます。

## ひなまつりイベント

### (もえぎユニット)

桃の節句は過ぎてしまいましたが、下旬にひな祭りの喫茶とつるし雛見学をしました。喫茶の日は、折紙を用いた桜のコースターを使って、プリンアラモードを食べ、春の気分を味わっていただきました。

つるし雛見学では少人数ずつでしたが、展示してある地域交流スペースに行き記念撮影を行いました。ユニットに戻ってくると皆さんで感想を話し合っていました。



季節の変わり目でもあるため利用者様の体調に気をつけるよう、職員一同でお世話させて頂きます。

## 機能訓練について

### (ひまわりユニット)

ひまわりユニットの利用者様の男女比は1…1となつて、他ユニットと比べ男性の方が多くなつていきます。体の大きい男性の介護業務は、技術・体力共に必要になります。

そこで利用者様の日常生活機能の維持・介護業務の軽減を目的に、看護師指導により機能訓練を行っています。



ベッド上や椅子に座つた状態、食事の時間の際などに、腕と足の上げ下ろしなどの簡単な運動を行っています。なるべく動ける時間が長く続くように医務のアドバイスを受けながら実施していきたいと考えています。

## 塩分制限食について

### (給食)

毎月28日は「岩手減塩・適塩の日」となっております。岩手県の脳卒中の死亡率は減少傾向にはあるものの、平成22年には全国ワースト1位となり、1日当たりの食塩摂取量もワースト1位となっています。



高齢者になると「塩味」の味覚が低下するため、ますます塩味の濃いものを求めてしまいます。塩分制限の方法としては、昆布・きのこ・干し海老のようなうま味の濃い食材を利用する、酸味でアクセントをつける、油でコクを出して減塩を進めるなどがあります。

## 春の健康管理

(医務室)

各地で花の便りが聞かれる頃となりました。お元気で過ごしてでしょうか。

皆様のおかげで、インフルエンザに罹患された利用者様はいらっしゃいませんでした。面会制限のご協力ありがとうございました。

暖かくなり、気が緩みがちな春ですが、大きな気温差が生じる春は体に大きな負担がかかります。高齢になると、体温調整機能の働きの鈍くなり、温度感覚も低下します。

また冷えにより膀胱炎・腰痛・腹痛・関節痛等の病気にかかりやすくなるため、当施設では、①室温調節②適度な水分補給③利用者様の日常状態の把握に努めています。



## 事務室より

春の心地よさを感じられる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

次号は平成29年7月発行予定です。どうぞお楽しみに。

