

# うぐいすの声

通巻152号

2024

12



## — 基本理念 —

私たちは、人道・公平・奉仕の赤十字精神に則り、  
利用者の人権と福祉を守ることを第一に、  
安心で安全な施設づくりを目指します。

## Topics

すみれの会参上

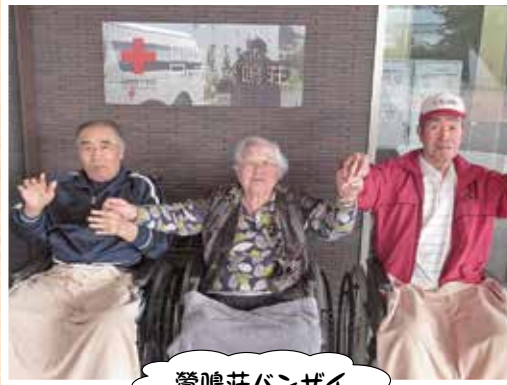
「ワーキングメモリ・トレーニング」



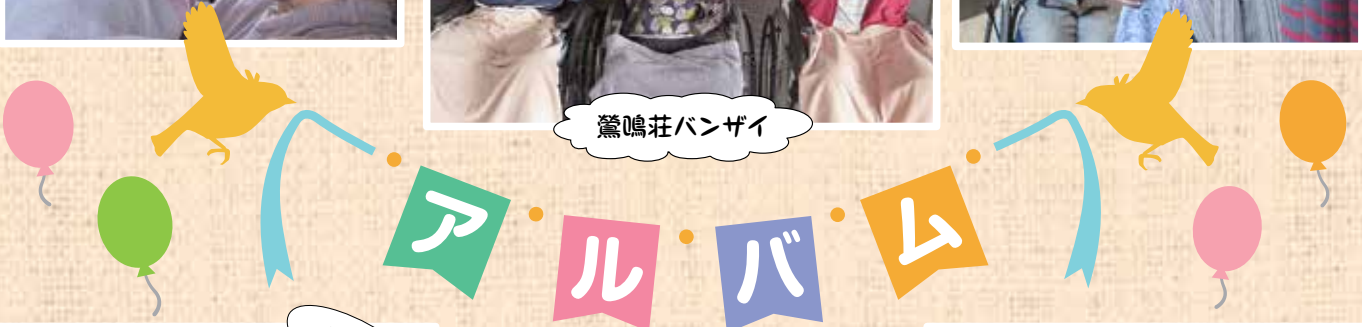
嬉しい買い物



どこさ行くとこだ？



鷺鳴荘バンザイ



私も歌える



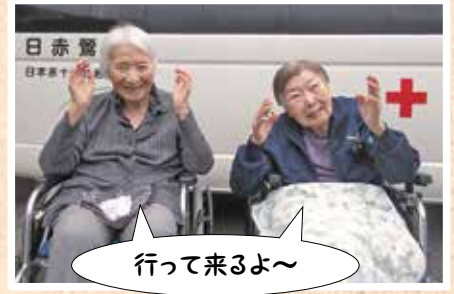
一緒に歌いましょう！



さえずり合唱団来園



いい天気だ！



行って来るよ～



楽しかったね～



岸壁の母歌ってます！



特別ゲスト

# 誕生者紹介コーナー



おめでとうございます。これからもお元気で(●^o^●)

10月  
生まれ



土橋 タマヨさん  
[昭和4年10月19日 95歳]



及川 アキ子さん  
[昭和7年10月8日 92歳]



外岡 昭継さん  
[昭和9年10月1日 90歳]



松原 リツさん  
[昭和14年10月27日 85歳]



中原 サチ子さん  
[昭和16年10月26日 83歳]



坂井 止子さん  
[昭和4年11月13日 95歳]



藤本 ナヨさん  
[昭和9年11月1日 90歳]



新里 幸子さん  
[昭和11年11月25日 88歳]



小田 アヤさん  
[昭和12年11月17日 87歳]



澁谷 チエさん



横田 京子さん  
[昭和15年11月3日 84歳]



平田 仁明さん  
[昭和19年11月29日 80歳]



栃内 京子さん  
[昭和3年12月5日 96歳]



山鼻 カツさん  
[昭和3年12月15日 96歳]



松尾 文子さん  
[昭和6年12月6日 93歳]



牛越 恂さん  
[昭和7年12月13日 92歳]



袖林 ヨノさん  
[昭和8年12月7日 91歳]



米倉 マサさん  
[昭和9年12月21日 89歳]

相談部門



10月24日「女声合唱団 すみの会」の会員の方々が来園され、入居者の方やデイサービス利用者の方に親しみのある曲を合唱で披露してくださいました。入居者の皆さんは合唱に聞き入っている様子や合唱に合わせて口ずさまれたりする様子が見られました。又、普段は声を発することが少ない入居者の方も声を発せられる場面が多く見られ、良い刺激を感じている様子が見られました。今後入居者の方々に、良い刺激や癒しを感じて頂けるような行事を企画していきたいと思っております。

見られました。又、普段は声を発することが少ない入居者の方も声を発せられる場面が多く見られ、良い刺激を感じている様子が見られました。今後入居者の方々に、良い刺激や癒しを感じて頂けるような行事を企画していきたいと思っております。

介護

「あれよ、あれ、あれ」日常生活で言葉に詰まることはありませんか？ それはワーキングメモリ（一時的に情報を脳に保持し処理する能力）の働きが低下しているのかもしれない。この働きを鍛える手法はワーキングメモリ・トレーニングと呼ばれ、絵を覚えていたり、頭の中で計算したり、言葉と数字の逆唱をしたりと様々な手法があります。このトレーニングはアルツハイマー病などの予防や初期の認知症リハビリ、75歳

以上の免許更新時の認知症機能検査にも取り入れられています。みなさんもワーキングメモリ・トレーニングで脳を活性化させましょう。

Q1 下の4つの絵を覚えていてください



バラ サル りんご 時計

上の絵をかくしQ2、Q3に進んでください

Q2 声に出して100〜7を引く計算を5回繰り返してください

頭の中で計算して声に出す

Q3 下の言葉を逆から声に出して読んでください

紅葉狩り

Q4 Q1の絵を思い出しそれぞれの名前を書いてください

栄養

令和6年度10月1日から、「いっしょに何をするか」をテーマにしたメニューが始まりました。ここでは、メニューの例をご紹介します。

**【常食分】**「朝食」ご飯・朝の豚汁・銀鮭の塩焼き&ほうれん草の煮びたし・バナナヨーグルト

**【昼食】**THE・定番「ポークカレー」カレールイス・野菜を食べるスープ・白菜とりんごのサラダ

ラダ・ピーチゼリー **【おやつ】** ドームケーキ **【夕食】**ご飯・夜のお味噌汁・牛焼肉&野菜炒め・ツナとブロッコリーのサラダです。安定した物性のミキサー食も取り揃え、食べやすさ・食事介助のしやすさに配慮されており、便秘改善や食欲増進・筋力維持・睡眠改善等々の効果も期待できるものとなります。



医務

身体も心も元気に寒い冬を乗り切りましょう

これから寒くなる時期を迎えますが、身体の冷えや乾燥による様々な影響を受けやすくなります。冬に健康を保つためのポイントについてお話しします。

**① 冷え対策** 外出時は、防寒具を着用して身体を冷やさないようにしましょう。体を温める食材（根菜類）を積極的に取り入れ、サラダや漬物などを冷やさず食物は避けましょう。また、ウォーキングなどの適度な運動をし血流を促進しましょう。

**② 温度と湿度の管理** 暖房器具を使う時は空気が乾燥します。エアコンや加湿器を上手に使用し、室温20℃、湿度は50〜60%を保ちましょう。就寝時の温度や湿度が適切でない場合、睡眠障害の原因となります。また、暖かい場所から寒い場所など急激な温度変化は血圧や心臓に影響を与えヒートショックの原因となるため注意しましょう。

**③ スキンケア** 皮膚が乾燥する

と肌のバリア機能が低下し、かゆみや湿疹など肌トラブルを起こしやすくなります。肌の保湿をしっかり行いましょう。（入浴後が効果的です）

**④ 脱水予防** 冬は息や皮膚から失われる水分が多くなります。汗をかく実感がなく、夏場と比べ水分を取る機会が減る事で脱水を起こす可能性があります。水が乾かなくても定期的に水分をとることが大切です。コップ1杯程度の水分をこまめに飲むようにしましょう。

**⑤ 意外に知られていない冬期つづき** 日照時間が短くなると、幸せホルモンと言われるセロトニンの分泌量が少なくなり、気分の落ち込みや過眠、だるさが現れやすくなります。朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。天気の良い時は外に出て気分転換を図る事も大切です。



ひまわりキレイだね



イエー---イ



# デイサービス だより



見て見てっ



1位になりたいっ



作ったぞお~



上手に歌えてるかな・・・



カラオケ喫茶のひと時

美味しいよ



## ショートステイだより



楽しかった~



歌上手だな!

## 居宅介護支援 事業所だより

介護保険制度が始まって24年が経ち、何度か制度改正が行われています。今年度も介護保険制度の改定がありました。その中の一ツに、虐待防止について研修を受けることが義務付けられ参加しました。

虐待とは、『高齢者の身体に外傷が生じ、又は生じるおそれのある暴行を加える（たたく、つねるなど）』『高齢者を衰弱させるような著しい減食又は長時間の放置、養護者以外の同居人による虐待行為の放置など、擁護を著しく怠る（食事を与えない、不衛生にしているなど）』『高齢者に対する著しい暴言又は、著しく拒絶的な対応、その他の高齢者に著しい心理的外傷を与える言動を行う（怒鳴る、無視など）』『高齢者にわいせつな行為をすることさせること』『養護者又は高齢者の親族が、当該高齢者の財産を不当に処分すること、その他当該高齢者から不当に財産上の利益を得る（勝手に年金を使うなど）』があります。

高齢化社会の中で大切な研修だと思われました。

誰もが安心して安全に暮らせる社会であつぽつぽ。

## ご協力ありがとうございました (ボランティア及び寄付等)

- 七海 敏之先生 様
- 沼田 與志晴先生 様
- 中川愛子社中 様
- 栗石町赤十字奉仕団 様
- すみれ合唱団 様
- 目時 とも子 様
- 土井 富夫 様
- 御所保育所 様
- 山崎 由美子 様
- 細川 千賀子 様

## 夜間想定防災訓練

11/7(木)に夜間を想定した防災訓練が行われました。皆さん真剣に取り組み、入居者様や職員の防災意識を高めることができました。



通信欄

## 編集後記

いつも広報誌を読んでもいただきありがとうございます。最近物事を思い出せず「あれ・それ」といってしまう事はありませんか？脳の情報処理能力が衰えてきているのかもしれませんが。今回介護部門の記事では、脳の情報処理能力を鍛える手法「ワーキングメモリ・トレーニング」をご紹介しました。段々とデジタル社会が発達していく中で、最近では漢字を書けない人が多くなってきているそうです。簡単な問題を記事に載せてみましたので是非チャレンジしてみてください。



### 特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第152号 2024.12

〒020-0573 栗石町南畑第32地割15-30  
TEL 019-695-2473 FAX 019-695-2576  
E-mail oumeisou@oumeisou.jrc.or.jp

ホームページURL  
<http://www.oumeisou.jrc.or.jp>

