

こんぴらだより

vol.37

2015

グループホーム こんぴら

行事報告

取り組み：入居者様の健康管理

サンライズ こんぴら

行事報告

利口げな話

特集：「へえ〜っ、そうなんだ!?
〜昔の人はすごい!!〜」 第31回

編集後記

関連機関



特集

へえ〜っ、そうなんだ!?
〜昔の人はすごい!!〜

第31回



❗ ドクダミ茶は、蚊に刺されにくい体質をつくる

ドクダミは初夏の頃になると見かける植物ですが、傷の手当てなど昔から薬草として知られています。作り方は、葉を採取して天日に2週間ほど干します。乾燥したら、茶筒に入れて保管しておき、普通のお茶葉と同じようにお湯を注いで出来上がりです。これを飲んでみると蚊に刺されなくなります。



❗ 蚊取線香の灰で金属製品がピカピカに

夏の風物詩にもなっている蚊取り線香。蚊を退治するだけのものではありません。蚊取線香の灰は粒子が細かく研磨剤としても最適です。特に金属のサビや汚れ落としにバツグンの力を発揮します。蚊を退治したあとは、捨てずに集めて磨き粉として活用しましょう。使い方は布に灰をつけてドアノブ、家具の取っ手等の金属部分を力を入れずに磨くだけでピカピカになります。

*昔から、「おばあちゃんの知恵」といわれているものは、長年の経験に基づいた先人たちの知恵の凝縮です。わたしたちも入居者の皆様から、たくさんの「へえ〜っ、そうなんだ!? 知らなかった〜! 昔の人はすごいなあ〜」と、実感できるアイデアを日々、教わっています。

(参考文献:宝島社 おばあちゃんの知恵袋 決定版 生活のコツ700 編集/佐藤倫子)

編集後記

暑い日が続いていますが、何か暑さ対策はされていますでしょうか?

入居者・利用者様も体調を見ながら、暑さに負けずに外出されています。まだまだ熱中症や食中毒が心配な時期でもあります。水分補給や外出後のうがい・手洗いを忘れずに元気で過ごしてください。

グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら 広報誌「こんぴらだより」第37号

発行元：グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら 編集者：こんぴらだより発行部

住所：〒766-0002 仲多度郡琴平町167 TEL:0877-73-0811 FAX:0877-73-0812

ホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/> (永生病院のホームページよりお進みください)

eメールでのお問い合わせは keiryokai@eisei-hp.or.jp

発行年月日:平成27年8月1日

支援医療機関・介護保険事業所



永生病院

〒769-0311
仲多度郡まんのう町買田221-3
Tel 0877-73-3300



森内科 (グループホーム こんぴら 建物1階)

〒766-0002 仲多度郡琴平町167
Tel 0877-73-4188

グループホーム こんぴら

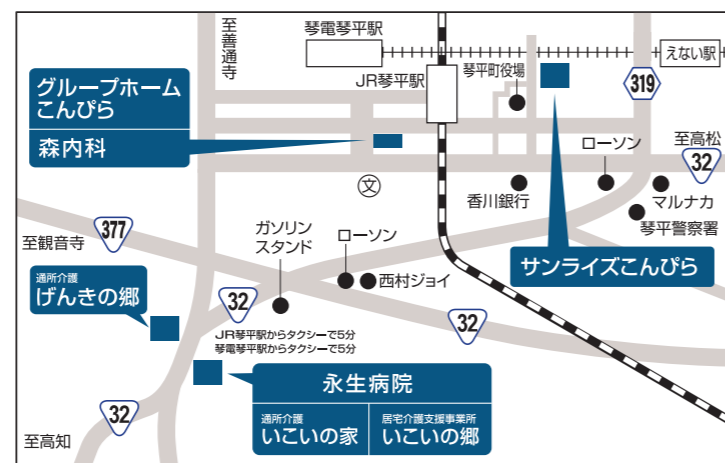
Tel 0877-73-0811



サンライズ こんぴら

(小規模多機能型居宅介護)
〒766-0004
仲多度郡琴平町榎井字池田451番地1
Tel 0877-58-8600

- いこいの郷 (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- いこいの家 (通所介護) Tel 0877-73-3718
- げんきの郷 (通所介護) 〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811



グループホームこんぴら Group Home Konpira

●基本理念

家庭的温かさ・個人の尊厳を大切に、豊かな生きがいのある共同生活が送られるよう、家族の一員としての介護支援を行います

●基本方針

- 1.家庭的で安全な療養環境を提供します
- 2.24時間家族の一員がそばにいる安心感がもてるよう介護支援を行います
- 3.自分らしさを尊重した生活が送られるよう入居者の健康増進を図り個別性のある介護支援を行います

～屋上菜園～

今年も暖かな季節の到来とともに屋上菜園を始めました。毎日、丹精込めて水やりや草ぬきをした甲斐があり、まず最初に咲いたのはイチゴの花でした。実が赤くなり収穫をし、少しずつではありますが皆で分けて食べることができました。イチゴを食べた入居者様からは「甘い」との言葉が聞かれ喜ばれていました。その後も時期に合わせて入居者様と野菜の苗を買に行っては、「今の時期は何を植えようか」と相談しながら選んでいます。今はピーマンやトマトなどが次々に実を付けていて、収穫する日を楽しみにしながら大切に育てています。



～リハビリ体操・集団リハビリ～

入居者様の健康増進を図るため、10時と15時にリハビリ体操を行っています。毎日、少しずつ音楽に合わせてながら無理なく楽しく行っています。また、集団リハビリでは、週2回(火曜、金曜)永生病院からリハビリテーション科の職員が各ユニットを訪問し、手足の運動を行っています。

◆理学療法士よりワンポイントアドバイス◆

立ったり歩いたりといった体を支える日常動作の基盤となる動作は、主に下肢の筋肉によって行います。強い「足腰」は活動的な日常生活を送る上で非常に重要となります。

背伸び(かかと上げ)、股関節外転・伸展運動、片脚立ちを行うことで、膝関節を伸展させる太腿前の大腿四頭筋や股関節を伸展させる(大腿部を後方に振る動作)お尻の大臀筋、大腿裏のハムストリングス(ひざの裏の筋肉)などの下肢全体の筋肉をしっかり鍛えることができます。バランス能力の向上、骨粗しょう症の予防・改善にもなり、転倒予防、骨折対策にもなります。

取り組み 入居者様の健康管理

当ホームの建物の1階には森内科(診療所)を併設しています。入居者様は高齢の方が多く、急に体調を崩してしまうことや何らかの持病を抱えた方もたくさんいらっしゃいます。その為、日々の健康管理が重要になります。定期的な健康管理や急な体調の変化にも森内科や永生病院と連携し、健康面でも安心して暮らしていけるようにサポートしています。



サンライズこんぴら Sunrise Konpira

●基本理念

住み慣れた地域の中で、その人らしく暮らし続けられるよう、在宅生活の支援を行います

●基本方針

- 1.通い泊まり・訪問のサービスを、随時組み合わせ合わせた介護支援を行います
- 2.地域の中での関係を大切に継続するとともに、個性を尊重した支援を行います
- 3.365日24時間切れ目のない安心した在宅生活が送れるような支援を目指します

～地域運営推進会議～

5月23日、地域運営推進会議を実施し、食中毒の予防についての勉強会や肩こり体操を行った後、季節の花である紫陽花を折り紙で作し、カードを完成させました。今後も地域の方々や利用者様のご家族に勉強会だけでなく、レクリエーションやお茶会などにも一緒に参加して頂くことで交流を深めていきたいと思ひます。



～レクリエーション～

サンライズでは毎日レクリエーションを実施しています。卓球や玉入れなどの身体を使ったものや、カルタ・トランプなどの頭を使うゲームなど、様々なレクリエーションを実施しています。他の利用者様の応援をしたり、上手く出来ずに苦笑いされたりと賑やかに過ごされています。



～外出～

今年も牡丹やアジサイなど季節ごとに色々な花を見に行っています。外出を楽しみにされている方が多く、気分転換にもなっています。これから色々な所に出かけたいと思ひます。



第10回 認知症の症状の現れ方

認知症や介護について、分かりやすく説明したいと思います。



認知症の症状の出方には特徴があります。他人には体面を保ってよそ行きの顔を見せるのですが、より身近なご家族に対して症状が出やすい傾向があります。特に毎日介護されている方に対して強く出るために、ご家族はひどい仕打ちをされていると思いがちになります。しかし、これは自分たちが家族であるという認識を本人が持っていて、心ではご家族を信頼している証拠なのです。自分の置かれた状況にある程度判断する能力がまだ残っていると捉えた方がよいのではないかと思います。

また、誰でも自分を守ろうとする本能が働きますが、認知症の高齢者でも同じです。例えば、尿失禁をした場合でも「他の人が寝ていてもらった」と言い訳する事があります。これは誰もが持っている、自分を守る本能がまだ残っていて、どうしても不利なことは認めたくないという事なのです。嘘をついているなどと思わずに対応してください。

(参考文献:認知症のお年寄りへの対応 編集/順天堂大学医学部精神医学講座教授 新井平伊)

