鈴木ヘルスケアサービス新聞

編集・発行・印刷　鈴木ヘルスケアサービス株式会社
彦根市後三条町350－3　【TEL】0749－24－0656　【FAX】0749－24－0408
【公式HP】http://www.suzukihealthcare.co.jp　【E-mail】info@www.suzukihealthcare.co.jp
【Facebook】http://www.facebook.com/suzukihealthcare

172号
2017年11月号

皆さまこんにちは、秋が日に日に深まってまいりました。昼夜の寒暖の温度差があり、身体にとてもつらい時期ですが、風邪をひかれないようにお気をつけください。また、今年はすでにインフルエンザが流行しだしているとも聞いています。今からインフルエンザ予防ワクチン接種をして、インフルエンザ予防を行いましょうね。

弊社デイサービス各所
ブログリンク
（モバイル版）

鈴木ヘルスケアサービス社長ブログ

社長の日々のブログです【http://blogs.yahoo.co.jp/healthcaresuzuki】

グループホーム鈴の家（すずのいえ）にゅーす

お月見お団子作り

10月4日がお月見ということで、お団子の置物を作りました。紙やダンボールを使った立派なお団子とかわいいウサギが完成しました。

おやつにはたこ焼き器でベビードーナツを作りました。お月見に見立てたデザートに、皆さん大満足のご様子でした。

ランチ会

10月10日にはランチ会をしました。皆さんとお弁当を作り、お天気が良かったので外のウッドデッキに出ていただきました。爽やかな秋晴れのもと、いつもとは違う雰囲気で楽しいひとときとなりました。

グループホーム鈴の家の日々ブログ

グループホーム鈴の家（すずのいえ）の暮らしを紹介しています。【http://blogs.yahoo.co.jp/suzunoiesuzuki】

鈴木ヘルスケアサービス
〒522-0086　滋賀県彦根市後三条町350-3

居宅介護支援事業所	TEL 0749-24-0656	FAX 0749-24-0408
ホームヘルパーステーション	TEL 0749-24-0656	FAX 0749-24-0408
介護タクシー	TEL 0749-24-0460	FAX 0749-24-0408
彦根市地域包括支援センターすばる	TEL 0749-24-0494	FAX 0749-24-0408

鈴木ヘルスケアサービスとりいもと
〒522-0004　滋賀県彦根市鳥居本町670

居宅介護支援事業所	TEL 0749-21-5410	FAX 0749-21-5464
デイサービスセンター鈴の音	TEL 0749-21-5460	FAX 0749-21-5464
小規模多機能ホーム鈴の郷	TEL 0749-22-5544	FAX 0749-21-5464
彦根市地域包括支援センターすばる	TEL 0749-21-5412	FAX 0749-21-5464

鈴木ヘルスケアサービスひらた
〒522-0041　滋賀県彦根市平田町258-3
デイサービスセンターべるふらっとTEL 0749-24-0445　FAX 0749-24-0477

鈴木ヘルスケアサービスいなえ
〒521-1105　滋賀県彦根市田原町87-2

居宅介護支援事業所	TEL 0749-43-7660	FAX 0749-43-7665
デイサービスセンターべるグリーン	TEL 0749-43-7661	FAX 0749-43-7665
グループホーム 鈴の家	TEL 0749-43-7662	FAX 0749-43-7665

鈴木ヘルスケアサービスこうら
〒522-0271　滋賀県犬上郡甲良町下之郷1509

甲良町デイサービスセンターかつらぎ	TEL 0749-38-8233	FAX 0749-38-8288
地域支援事業	TEL 0749-38-8282	FAX 0749-38-8288

「子育てサポート企業」として「くるみんマーク」取得
〔平成28年4月〕
「滋賀県ワーク・ライフ・バランス推進企業」登録
〔平成28年9月〕
「滋賀県女性活躍推進企業・2つ星企業」認証
〔平成28年10月〕
厚生労働省「若者応援宣言企業」

デイサービスセンターべるふらっと

べるふらっと通信

第196号

要介護度改善おめでとうございます

10月に要介護度が改善された方がいらっしゃいましたので、表彰式をさせていただきました。

これからも、皆さんの要介護度が改善できるような、運動の提案、提供をさせていただきたいと思っています。

秋の収穫 さつまいも週間

春に植えたさつまいもの収穫をしました。大きいのから小さいのと、たくさん採れました☆

採れたてのさつまいもを使っておやつ作りをしました。

ふかし芋、芋もち、芋スティック、芋蒸しパン、芋きんとん、スイートポテトと、さつまいもづくしのおやつで、たっぷりと秋を感じることができました。

秋景色

壁の「べるふらっとの木」が色づき、秋を感じられるフロアです！

皆さんで折り紙を使って、たくさんもみじの葉を作ってくださいました。

貼る作業も、利用者さんがバランスを考えながら丁寧にしてくださいました。

デイサービスセンターべるふらっとの日々

デイサービスセンターべるふらっとの暮らしを紹介するブログです。【 http://blogs.yahoo.co.jp/bellflatsuzuki 】

地域支援事業（筋力トレーニング）

【 ウォーキング 】

ウォーキングは簡単にできる運動です。持久力の向上や脂肪燃焼のほか、気分転換にもなります。正しい姿勢で、より効果的な運動にしましょう。

◎ 顔
- 視線は下を向くのではなく、10m程先を見るように心がけましょう。

◎ 肩・腕・背中
- 背筋を伸ばし、よい姿勢を心掛けましょう。
- 肩の力は抜いてリラックスしましょう。
- 腕はしっかりと振りましょう。

◎ 足
- 地面にかかとから着地し、つま先で蹴り上げるイメージ。
- 太ももから足をあげるようにすると効果的です。

脂肪燃焼が目的の場合、20分間歩き続けることで、糖代謝から脂肪の燃焼へ切り替わるといわれており、最低20分以上は歩くことを心がけましょう。

しかし大きく効果を得たいからと言って、何時間も歩き続けることは、筋肉痛や炎症の原因になるほか、食欲が増すのでかえってよくないこともあるので、無理をして長距離を歩くのではなく、1日30分程度のウォーキングを、無理なく続けることが大切です。焦らず長い目で見て取り組みましょう。

鈴の音時間

さつまいも掘り

春に植えたさつまいもを掘り起こしていただきました。大きないもと軸が収穫できました。
いもは、少し置いて甘くなってから、おやつや料理に活用したいと思います。

軸は硬そうでしたので、スジを取ったり湯がいたりして炒め煮にしていただきました。とてもおいしく好評でした。

外　食

お寿司を食べにスシローに行きました。前日から「何を食べようか」と、娘さんとインターネットを見て楽しみにして居られた方もいました。
皆さんいつもとは違う雰囲気に、緊張してられましたが、お寿司を食べると、笑顔が見られました。「おいしい！」とニッコリ！喜んでいただけて良かったです。

買　物

おやつや、調理に必要な物を買い出しに行きました。
普段なかなか、外出の機会がない方も嬉しそうにされていました。
屋内では見られない表情を見せていただきました。

デイサービスセンター鈴の音の日々

デイサービスセンター鈴の音の暮らしを紹介しているブログです。【 http://blogs.yahoo.co.jp/suzunonesuzuki 】

べるグリーン通信

秋のお出かけ

9月はコスモス畑に出かけました。色鮮やかな景色に「きれいやねぇ～」と笑顔がみられる皆さんでした。また買物に出かけた際に、ペットショップにも寄り道しました。「かわいいねぇ～」と手を伸ばされ、「昔は犬を飼っていたぁ～」と懐かしい話をしてくださいました。

フロアーでは…

彦根の伝統ゲーム「カロム」や、東海道駅名並べに盛り上がっています。

また「カロム積み」では、「これ以上あかんわ」というぐらいの高さに大満足の表情、そして倒れた時の悔しそうな笑顔もとてもすてきでした。

稲枝駅を出発し北へ南へ、電車に乗った気分になり「行った事があるわ～」「娘がここまで学校に通っていたわ」「息子が大津まで仕事に通ってるわ」と話が盛り上がっています。

ポプリケース作り

牛乳パックを切って、好きな色紙を貼り、ハートの窓のあるケースを作っています。

窓からはバラのポプリがのぞき、いい香りが漂うポプリケースに仕上がっています。

デイサービスセンターべるグリーンの日々

デイサービスセンターべるグリーンの暮らしを紹介するブログです。【 http://blogs.yahoo.co.jp/bellgreensuzuki 】

鈴の郷日記

宿場まつりと鮒寿司

今年は10回目の「鳥居本宿場まつり」。朝から賑やかな雰囲気を味わいに街道にくり出した皆さん、色々な出会いがありましたね。

昨年の宿場まつりで鮒寿司を食べてから、「おいしかったわ～また食べたいわ～」と、この一年思い出すとおっしゃっていました。体調を崩された時季もありましたが、元気になって参加され、今年も召し上がることができました。

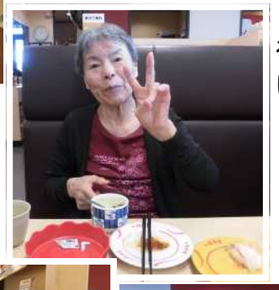
お祝い うるっと…

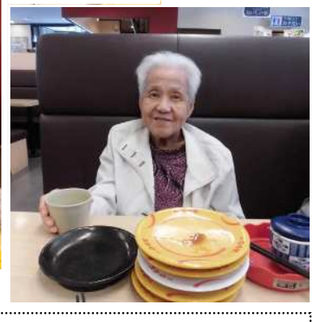
Hさん、99歳の誕生日のお祝いをたいへん喜ばれ、目に涙を浮かべながら「もう一年頑張るのでよろしくね…」と挨拶をされ、思わずスタッフもらい泣きしてしまいました。

Wさんのカードには、仲睦まじいご夫婦の写真を載せさせていただきました。ふだん無口なご主人が「ありがとう」と笑って喜んで下さいました。

久しぶりの外食

久しぶりの外食に、みなさんの笑顔がこぼれました。「また連れてって～」と嬉しい声をいただきました。また、次回を楽しみにお待ち下さいね！





小規模多機能ホーム鈴の郷の日々

小規模多機能ホーム鈴の郷の暮らしを紹介するブログです。【 http://

月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ

かつらぎ運動会開催!

今年で3回目となる運動会です。

開会宣言「ケガのないよう、勝っても、負けても楽しみましょう！」「エイエイオー！」

プログラム①
まずはお互いに向きあってご挨拶！「よろしく、おねがいします！」

プログラム②
「缶積みゲーム」
ヨーイドン！うまく積めるかな？あわてないで！

肩もみ　じゃんけんゲーム！負けた方が勝った方肩をもみます。
「ああ～気持ちいいわ！」

③「ボール運び」
巻き棒でボールをつかみ　輪の中に入れます。
「ヨイショ！なかなか難しいなあ！」

④「ピン球運び」
筒の中にピン球を入れ出てきたらスプーンですくい小さな筒に置きます。皆さん真剣です！集中！最後は段差を乗り越えてゴールです。

水分補給して、
お楽しみの「紅白玉入れ合戦」！
「赤かんばれ！　白かんばれ！」

最後に集合記念写真　笑顔が光ります！

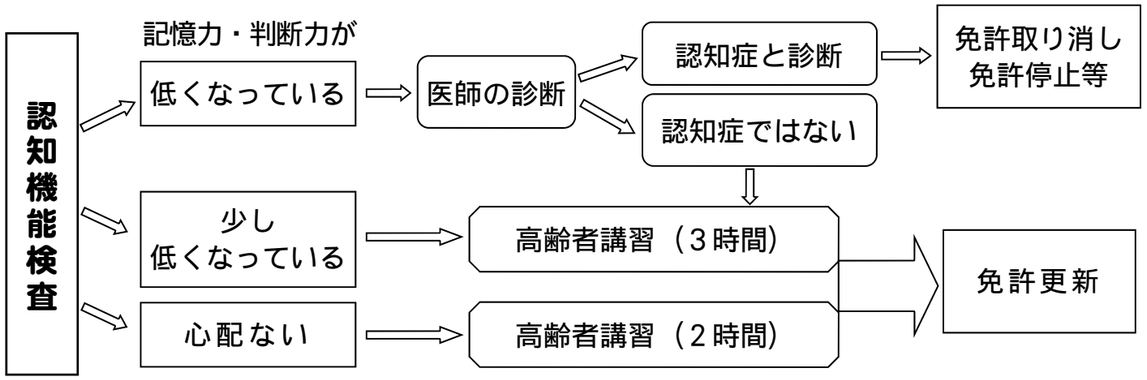
デイサービスセンターかつらぎのブログ

甲良町デイサービスセンターかつらぎの暮らしを紹介しています。【http://blogs.yahoo.co.jp/katsuragisuzuki】

ケアマネ便り

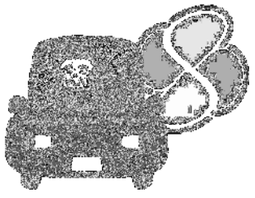
高齢者の車の運転について一緒に考えてみましょう

高齢者が運転する車の事故が相次いでいることを受け、７５歳以上の方の運転免許の更新時に講習予備検査（認知機能検査）が今年の３月から義務付けられました。この検査で、記憶力や判断力が低くなっていると判定された方は、医師の診断を受け、認知症と診断されれば免許取り消しや免許停止になるという仕組みとなっています。



高齢ドライバーは運転のベテランですが、加齢にともなう身体機能（視力など）の低下や、瞬時の認知力・判断力の衰えはどうしても避けられません。このことを自覚して、認知症ではなくとも自ら免許証を返納する方もあります。自主返納されると、身分証明証にもなる「運転経歴証明証」カードが交付され、これを提示すると、タクシーやバスの運賃割引など、さまざまな特典が受けられるようです。

一方、高齢になったからこそ車がないと病院や買い物にも行けず、生活が制限されるためどうしても手放せないという方もあります。また、車の運転が生きがいとなっている方もあります。実際に車の運転をやめた途端、気分が塞がり家から出なくなって活動が低下してしまうこともあるでしょう。運転への不安や心配が募っても、なかなかやめることができないご本人や周囲の方々の心境は複雑と思われます。



このように考えてくると、誰しもいつかは車の運転ができなくなることを想定しておく必要があるように思えます。車がなくなったときに、これまでと同じような活動を続けていくためにはどのようにすればよいか、日頃から想像したり家族で相談したりしておくことが大切ではないでしょうか。また、車や運転免許証を手放した喪失感をやわらげる周囲の支援や、マイカーに替わる「生活の足」を地域でつくるなど環境が整えられていくことも重要ですね。

鈴木ヘルスケアサービス居宅介護支援HP
サービスのご紹介・受付情報等【　http://www.suzukihealthcare.co.jp　】

はーい、ヘルパーでーす!

低栄養や脱水にならない工夫

栄養状態のチェックが大切

「低栄養」の原因は咀嚼機能や嚥下機能の衰え、認知症など様々です。低栄養と脱水を防ぐには、「しっかりと噛めること」が大前提となります。低栄養克服は口腔ケアから始まるのです。低栄養の判断には、血清アルブミンという血液中のタンパク質の一種を調べます。血清アルブミン値が低い（3.5g/dl未満）方は日常の食事にタマゴや魚肉、ヨーグルトを加え、タンパク質を補いましょう。※下表を参照ください。

積極的な水分補給を

低栄養と同時に食生活で気をつけなければならないのが「脱水」です。特に夏場はこまめな水分補給が必要となります。アルカリイオン水の使用や、嚥下障害があればとろみをつけるなどの工夫が求められます。

低栄養と脱水の両方にアプローチするには、鍋料理が最適です。水分や食物繊維、タンパク質をたっぷり含む温かい鍋を食べた翌朝は、便もよく出るので便秘対策にもなります。

ナイトミールの活用

「ナイトミール」とは、「夜眠前に摂る、軽い食事」のことです。１回の食事量が少ない方など、ナイトミールを取り入れると良いでしょう。

お休み前に摂取すると、副交感神経が刺激され安らかな眠りにつけます。夜眠前となるためホットミルクやお汁粉、温かいプリンなどやさしい食べ物がおすすめです。

【身体に現れる栄養不足の目安】

身体の部分	皮　膚	髪の毛	目	歯　肉	口　唇	舌
症　状	①シワ、乾燥 ②点状出血 ③色素低下 ④ツヤ低下	ツヤ低下、乾燥	結膜・眼球乾　燥、ビトッツスポット（目の白い部分に白や淡黄色の点）	出血、炎症	口角炎（口の両端のひび割れ）	舌炎（赤ただれ）
不足栄養素	①水分、ビタミンC ②ビタミンC ③タンパク質、カロリー ④ビタミンA（緑黄色野菜など）ビタミンE	タンパク質	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンB2（レバー、卵など）	ナイアシン（マグロ、カツオなど）

【参考】全面改訂版「新しい介護」