

はなだより とむろ

第23号

平成28年7月21日発行

発行：社会福祉法人 康仁会

特別養護老人ホーム はなの家とむろ

〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15

TEL 046-225-8787 Fax 046-225-8711

期待のNEW FACE!!

今回のはなだよりの表紙を飾るのは今年の4月に入職しました、はなの家とむろの新しい仲間です！皆さん是非覚えて下さい♪

<紹介例>



- ①名前
- ②所属部署
- ③好きな事・趣味
- ④私これでテンション上がります！
- ⑤自己PR



- ①K事務員
- ②事務部
- ③釣り、旅行
- ④たくさん旅行をしたいのでキャンピングカーを見るとテンション上がります！
- ⑤皆さんと色々お話ししたいので気軽に声をかけて頂けたら嬉しいです。よろしくお願いします。



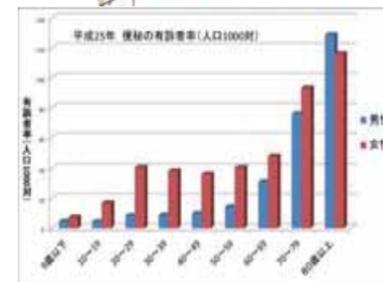
- ①T介護士
- ②白雪ユニット
- ③海外ドラマをみること、旅行に行くこと。
- ④海に行くとテンションが上がります！
- ⑤仕事をすべて覚え、1人前の介護士になれるようこれからも頑張ります！よろしくお願いします。



- ①F介護士
- ②白波ユニット
- ③犬・猫・馬
- ④最近でしたら軒下のツバメの巣から雛の可愛い顔が見えた時にテンションが上がりました！
- ⑤少しでも利用者様のお役にたてる様に頑張りたいと思います。

高齢者の便秘について

看護部だよ
りNo.6



高齢者の便秘が増えてます～表から見れば一目瞭然！

- ☆高齢者になぜ便秘が多いの？
腹筋が弱くなり、便を押し出す力も弱くなります。食事が少なくなり、便の量が減り、出にくくなります。定時薬の中に、便秘をおこしやすい薬があるかも！
- ☆便秘の何が怖いの？
大腸の病気（大腸ポリープ等）が便秘を招くことがあります。少量ずつ便がでていても、固い便がたまって腸閉塞を起こすことがあります。
- ☆高齢者の便秘対策～食事と生活習慣の見直しが大切！
- ☆便秘に効果的な食生活を心がけましょう

▽食物繊維 	▽水 	▽油 	※起き抜けに水分（冷水または白湯）をゆっくり飲むと大腸を刺激します。 ※発酵食品・乳製品・オリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。
-----------	--------	--------	---

- ☆運動で腸の働きを良くしましょう
・適度な運動（散歩・体を左右にひねる等）や腹部マッサージ（腹に「の」の字をかく）。
- ☆排便習慣を作りましょう
・食後（朝が効果的）、便意の有る無しに関わらずトイレに行く習慣をつくりましょう。
※前かがみでかかとを浮かす姿勢（考える人のポーズ）は、便が出やすい姿勢です。
- ☆便で健康状態を把握しましょう
・便は健康を知るサイン。排便日誌をつけるなど健康管理に役立てましょう。
※どんな便がどのくらい出ているのか知ることが大切です。



便秘を解消して、快便快調な毎日を目指しましょう！

☆適切に下剤を使用しましょう

理事会

新理事として萩原泉氏が理事に就任され、6月より新体制となりました。宜しくお願いします。

蔵部敏彦監事	安村典子理事	三浦公男監事
中康子理事	立石せい子理事	
萩原泉理事	中村美千子理事長	萩原香織理事

訪問理美容の事業所が増えました！

サービスの充実を図るため、5月より新たに株式会社ARAKIによる訪問理美容が始まりました。第2火曜日（月により第4火曜日）・地域交流スペースにて、施術もしています。女性には嬉しいメイクのメニューもあります。料金・内容等については、1階ロビーにて掲示しておりますので、ご確認ください。また、ご不明な点等ありましたら、事務所職員にもお気軽にお声かけください！

特別養護老人ホーム はなの家とむろ

〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15
TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711
URL: <http://koujinkai.tomei.or.jp/>

笑顔添えて 心に寄り添うところ

編集後記
さて、大好きな梨が食卓に並ぶ季節になりました。毎日でも食べられます。甘くて、みずみずしい梨を食べるのが、今から楽しみです！

家族交流会

去る、6月30日に家族交流会を開催しました。

開設以降、毎年開催しており、今回で4回目の開催となります。

今回は、前半は、当施設嘱託医である山内 毅先生に「特養での医療について」の講話をいただき、後半はグループに分かれて医療や看取りケアについての意見交換を行いました。今号では家族交流会の様子についてレポートいたします。

【 第1部 】 山内毅先生による講話 「特養での医療について」



特養における医療や看取りについてお話いただきました。

先生が在宅医療や高齢者医療に取り組まれるようになったきっかけや、施設における医療体制や実際についてわかりやすく説明をしていただきました。

当施設でも年間20名前後の方の看取りケアを行っていますが、看取りケアの際に重要なことは「元気なうちから、本人を交えて家族内でどのような医療やケアを望むのか意思統一をしておくこと」「その際に家族の意見だけで決めるのではなく、本人の意思を最優先することが大切であること」そして「ご家族には悔いの残らない看取りを経験していただきたい」というお話にみなさん真剣に耳を傾けていました。

【 第2部 】 意見交換会

前半の話を踏まえて、高齢者医療や看取りケアについて意見交換を行いました。

それぞれのご家族の立場から、活発に意見が出され時間が足りないほど…

「親が病気をした時に家族全員で集まって話し合いをした」「いつか寿命がくるとわかっていても1日でも長く元気でいてほしい」「自分のところでは、あらたまって話をすると重い話になってしまうので、テレビの特集などと絡めて話題に上げるようにしている」など、ご家族の立場での悩みや工夫を聞くことができました。

また、嚥下の力が弱くなっている方用のお茶ゼリーや栄養補助食品の試食も行い、その感想で盛り上がるグループもありました。



お買いもの企画～洋服販売



家族交流会が開催された同日に、ディチャームによるお買い物企画（洋服販売）がありました。

1階ロビーにディスプレイしていただき、利用者様とご家族様が一緒に洋服を選んでいる姿が見受けられました。



これからの季節にあったお洋服が沢山ありました！

選ぶのにも気合が入ります…
「いつまでもおしゃれを楽しみましょうね！！」



これからの施設行事のご案内♪

はなの家とむろでは、各ユニットごとに余暇時間の充実を図るだけでなく、季節感を味わっていただくこと、他のユニットと交流を深めることを目的として、施設行事も少しずつですが増やしています。ご家族の皆様もぜひ来所して一緒に楽しみませんか？

	行事
7月	7/27 はなはな祭り
8月	8/6 鮎祭り（花火鑑賞会）
9月	9/19 敬老会
10月	ふれあいまつり（地域行事）
11月	お寿司バイキング
12月	クリスマス会（ユニット毎）
1月	お正月（ユニット毎）、鏡開き
2月	節分（豆まき）
3月	ひなまつり

★他にも、不定期ですがボランティアさんによる演奏会やコンビニ販売の企画もあります。

★1Fロビーに毎月の予定を掲示していますのでぜひ参考にしてみてください。

