

月寒あさがおの郷広報誌

あさがおにゅーす

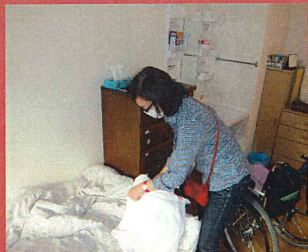
第72号 平成30年3月発行

介 護 ア シ ス タ ン ト

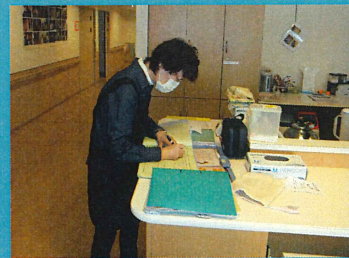
以前の広報誌でも紹介しておりました、介護アシスタントですが、その後の皆さんの仕事について紹介致します！※介護アシスタントとは元気な高齢者(60歳～75歳くらい)や地域の方々に施設内でのお部屋の掃除や食事の片づけ等の補助的な周辺作業をお手伝いして頂いております。



ご入居者の洗濯ものの取り込みや、衣類を個人個人に仕分け、それをお部屋のダンス等へ片付けを行っております。



それぞれのお部屋で布団を畳んだり、シーツの交換を行っております。



ご入居者の体温や血圧も測って記録をしたりしております。

介護アシスタントの方々のおかげで、当施設のスタッフは時間や気持ちにゆとりを持ち介護業務に専念できております！介護アシスタントご興味がある方はお気軽にお問合せください！



定期的に必要物品の補充や不足が出てきた際の補充を行っております。



ご入居者様さ使用されました食器の片づけや洗い物を行っております。



澄川先生の リハビリちょっといい話 ～動かないとどうなるの?～

これまで何度か運動の効能を紹介してきました。それでは逆に動かないとどうなるのか考えてみましょう。

人の身体はとてもケチくさく出来ていて、使わないところはすぐに退化させてしまいます。少しでも小さいエネルギーで効率よく生きようという自然の知恵かもしれません。

ですから、動かないでいるとすぐに関節や筋肉が退化していきます（筋肉萎縮、関節拘縮）。骨もカルシウムが抜けてスカスカになります。（骨萎縮）心肺機能も低下します。自律神経も弱って起立性低血圧を起こしたりします。

骨から溶けたカルシウムが固まって尿道結石を作ったりもします。



さらに知的活動も低下して認知症に進む人もいます。恐ろしいですね。



以前から廃用性症候群として医療の中では知られていましたが、今は生活不活発病という名前で呼ぶことも多いようです。動かないだけでなんと病気になってしまうのですね。

怪我や病気で安静を強いられる事が多いですが、東北大震災などの大災害の避難所で動きが少なくなったお年寄りにも同じことが起きているのが近年問題になりました。

仕事を引退したとか引っ越しなどで環境が変わったお年寄りも危ないと思われます。

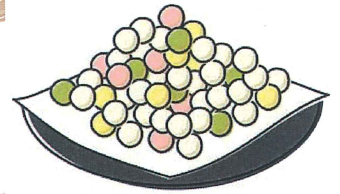
皆さんもまさか自分にこんなことは起きないだろうなどと思わず、外出の機会を作ったりして活発な生活を心がけましょう。

動く事で健康を守りましょうね。





デイサービスより



豆まき

2/2(金)にデイサービスで豆まきを行いました。今年は鬼をやっつけたと思ったら、ボス鬼が子分の敵討ちのために現れました！が、結局振り返りにあい、仲間割れをして逃げていきました。今年も厄払いできましたね！



お知らせ

今年は三年に一度の介護保険制度の改定の年となっています。度々の事ではありますが、皆さまに書類のご署名等をお願いすることになりますので、お手数とは思いますが、その際にはどうぞよろしくお願いいたします。



今月の予定

- ・3月5日(月)：ひな祭りおやつレク
- ・3月12日(月)～：さくら開花予想クイズ
- ・3月26日(月)：特別入浴デー

※利用者さまの人数の関係上、他の曜日から参加はできませんのでご了承ください。



あさがおの郷探訪



あさがおの郷に入って約1年半が経った編集担当が当施設を探訪し活動や施設内を紹介していきます。

雛飾り作り

3月のひな祭りに向けて、皆様に雛飾りを作りました！皆様とても真剣に取り組まれ、上手に完成させておりました！



雪あそび？



2月の誕生会の後、ベランダに雪だるまが作られました！冬場はあまり外に出る機会も少ないので、久しぶりの雪の感触を楽しませておりました！

新入職員



2月よりユニット雅で介護職員として働いております村川 将太さんです。皆様どうか宜しくお願い致します！

編集後記

毎年1月号にて1面の「あさがおにゅーす」のタイトルロゴを変えているのですが、今回のロゴは個人的に気に入っています。右下に蜜蜂が飛んでいて、文字も蜜蜂の使用になっております。個人的な趣味で少し可愛らしい感じに作ってしまいます。

吉田 真吾