

自由通信



茶道教室

毎月第一木曜日に行われている
茶道教室をご紹介しますと思
います！！ボランティアの方々がおいしい本格的
なお茶を立てお菓子と一緒に召し上がり和やか
な雰囲気を楽しむ場となっています。



また、茶道教室に飾られているお花は、ボラ
ンティアさんのお庭に咲いているお花を使っ
ているそうです。

教室が終わった後は受付に飾っている時も
あるので、ぜひご覧になって下さい！！

ボランティアの津田様がお
っしゃるには、「作法も大切
ですが、一番重要なのは
“もてなす心”です。そし
て飲んでいただく方にちょ
っとしたワビサビを楽しん
でいただけるよう、一つ一
つ丁寧に茶を立てていま
す。」



平成 26 年 7 月 第 117 号
介護老人保健施設 コミュニティホーム白石
札幌市白石区本郷通3丁目南1番35号
電話 011・864・5321

暑中見舞い申し上げます



経営管理部部長 宮越良彦

7月としては史上最強と言われた台風8号が日本列島に大きな被害をもたらし、そして去っていきました。幸いなことに札幌市には大きな影響がなく、私共としてはホッと胸をなでおろしたところです。

最近よく耳にする「何十年に一度の天候」や「異常気象」という言葉にも慣れてきてしまっているような気がします。今年の夏はどんな夏になるのでしょうか。休養と栄養をしっかりとって健康的に乗り切りたいものです。

さて、今回はコミュニティホーム白石について簡単に紹介させていただきたいと思います。

コミュニティホーム白石は平成元年4月に開設した介護老人保健

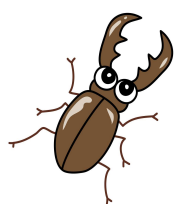
施設です。入所定員は100名で、要介護認定を受けて要介護1～5のご高齢者が入所対象となります。

私共はコミュニティホーム白石の大きな役割はご利用者様と、そのご家族様に対する「在宅生活の支援」だと考えています。ご利用者様が住み慣れたご自宅にできる限り長く暮らしていけるよう、リハビリテーションを中心とした必要なお手伝いを提供させていただいております。

当施設に入所されたことでご利用者様の身体機能が向上し、ご家族様とご一緒にご自宅での生活にチャレンジする姿を見ることは私共の大きな喜びです。

また、ご自宅での生活される中で必要な在宅サービス(デイサービス、ヘルパー他)の提供はもちろんですが、施設入所を反復利用することでまとまりリハビリテーションを定期的にうけることもご自宅で長く生活されるためには有効かもしれません。ご希望があれば是非相談させていただきたいと思います。

私共は、介護老人保健施設として、地域の皆様のお役に立てる存在でありたいと考えています。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



コミ白通信をご覧の皆様いかがお過ごしですか？

今年の夏は雨が降らない日が続くとえば長雨が続き天候

不順が続きましたが、やっと7月に入り北海道らしい夏がやってきました。短い北海道の夏を精一杯楽しめればと思っています。

北海道の春は雪解けとともに露の臺が黄緑の姿を現し、梅と桜がいっきに花を咲かせ、そのあとツツジやチュウリップ、芝桜、すずらんが綺麗に北海道を彩り、これからはラベンダーやヒマワリが見ごろになりますね。

今年こそは機会があればゆっくり鑑賞したいと思いますが、いつも見る時期を逃してしまいます。

夏は体が温まりやすく動きもスムーズになり外出しやすい季節になります。その反面紫外線が強かったり、水分が不足がちになったりと注意しなければいけないこともあります。食事と睡眠をしっかりと取り夏バテしないように外出等何か楽しみを持って過ごしていきたいと思っています。

私たちコミュニティホーム白石の職員は、介護老人保健施設での在宅復帰やリハビリテーションの支援をし、ご利用者様やご家族、ボランティアの皆様がいつも笑顔で明るく楽しい施設づくりを目指してがんばってまいります。



経営管理部次長 三好 誠

夏のクッキングスタジオ♪



夏と言えばそうめん！！簡単にさっと作れて食べれて美味しいそうめん。
そんなそうめんのおいしい食べ方をご紹介します。

【枝豆入り明太マヨそうめん小鉢】



★材料（2人分）

そうめん・・・1束　明太子・・・50g
レモン汁・・・小さじ1/2　枝豆・・・お好みで
マヨネーズ・・・大さじ1　めんつゆ・・・大さじ1

★調理時間

なんと！10分でできあがり

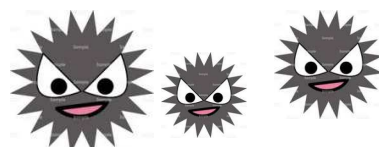
★カロリー

168 カロリー（※塩分 14g）

★調理方法

- ①明太子は皮から身を取り出し、ボウルに入れてほぐします。枝豆はやわらかくゆでて冷まし、さやから出します。
- ②①の明太子にレモン汁、マヨネーズ、めんつゆを加え混ぜ合わせます。
- ③そうめんはゆでて、ザルにあげ、水でよくもみ洗いをして最後に氷水にさっとつけ、そのまま水気をきります。
- ④②のボウルに③のそうめんと①の枝豆を入れて和え、器に盛り付けてできあがりです。

知っておきたい。 夏に危険な3つの病気！



×咽頭結膜熱（通称：プール熱）



幼児や小学生が
かかりやすい病
気です。非常に
感染力が強く感
染した人のつば

や、目やにを通して伝染すると
考えられています。ウィルスの
進入部位は主として結膜です。
感染により発熱・咽頭炎・結膜
炎を特徴とする急性熱性疾患で
す。

◎どうやって予防するの？

- ①プールから上がったらずや手を洗いうがいをする。プールの水をシャワーで洗い流す
- ②タオル・洗面器・食器など家族と共用しない

×食中毒



細菌やウィルスが食べ物に付着し体内への進入することで、主に腹痛や発熱、嘔吐、下痢などの消化器官の症状が現れます。

◎予防の三大原則

- 一、細菌などを食べ物につけない
- 一、食べ物に付着した細菌を増やさない
- 一、食べ物に付着した細菌を殺菌する

×熱中症



高温環境のもとで労働や運動をしている時に体内に熱がたまり、温熱中枢が

障害され体温調節機能が破綻し、体温が異常に上昇し肝臓、腎臓、中枢神経などの障害を起こす病気です。

◎どうやって予防するの？

- ①暑い時の無理な運動は×
- ②急な気温上昇に気をつける
- ③こまめな水分・塩分補給
- ④薄着で涼しく
- ⑤体調不良は事故のもと



ーコミュニティホーム白石リハビリお役立ち講座ー

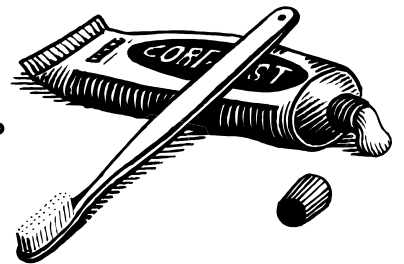
口腔ケアの疑問解決！ーその4ー

Q1. ^{ごえん}誤嚥性肺炎とはなんですか？

A1. 食べ物や唾液を飲み込んだ時に誤って気管に入ることを誤嚥と言います。そして、その食べ物や唾液に含まれる細菌が気管から肺へ入り、肺炎を引き起こした場合に誤嚥性肺炎と言います。
また、胃から逆流した胃液などで肺炎を引き起こした場合も誤嚥性肺炎と言います。

Q2. 口腔ケアと誤嚥性肺炎の関係は？

A2. 誤嚥した場合でも口の中の細菌が少なければ少ないほど誤嚥性肺炎になる可能性は減少します。口腔ケアを行っていれば誤嚥性肺炎の発症率は低下します。



Q3. 口腔ケアをすれば誤嚥性肺炎の発症はなくなりますか？

A3. 残念ながら口腔ケアを一生懸命しても誤嚥性肺炎の発症がなくなることはありません。口の中の細菌が0個になることはないからです。どんなに清潔にしているとも細菌は1000億個以上いると言われていています。口腔ケアをしていないと1兆個以上にもなります！！
口腔ケアをすると誤嚥性肺炎の発症を40%も予防することが出来ると言われていています。

* 一口メモ *

日本人の死亡原因の第3位は肺炎です。その中の95%は65歳以上の高齢者です！高齢になると食べ物を飲み込む力も弱くなり誤嚥をしやすくなります。少しでも誤嚥性肺炎にならないように日々の口腔ケアを心がけましょう！

ーお問い合わせー

リハビリテーション部 言語聴覚士: 魚住 仁美 Eメール chsreh@keijinkai.or.jp

編集後記：暑中お見舞い申し上げます。夏！毎年札幌の大通で開催されているジャズフェスティバルが始まりました♪ サックスに興味がある私は今年も大通にジャズを聴きに出かけて行きます。そして夏の終わりには“能”を観に小樽へ。お着物でお出かけしようかな～？なんて考えている私でした・・・

K・T



ホームページにコミュニティホーム白石の色々な情報・お知らせなどを掲載しております。ぜひご覧下さい！！

ホームページ: <http://www.keijinkai.com/c-shiroishi>
メールアドレス: komisiro@keijinkai.or.jp