

高槻けやきの郷 地域だより

尾上部屋

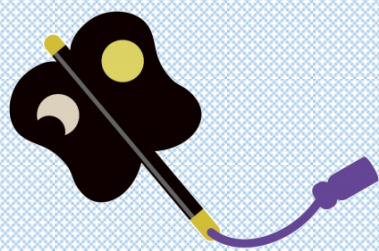
来苑決定!



2月28日(水) 13時10分～

尾上部屋の力士の皆さんや親方が来られて大迫力のお姿をみせてくださいます!

当日はちびっこずもうや写真撮影会などを予定しています。皆様お誘いあわせのうえ、どうぞご来苑ください。



※写真は2016年のものです。

介護のワンポイントアドバイス

脳卒中の治療が進歩し、発症後4〜8時間なら、効果的な治療を受けることができます。早期発見・早期治療のポイントは、FAST(ファスト)です。

F FACE (フェイス) 顔 顔の片側が下がる、ゆがみがある。

A ARM (アーム) 腕 片腕に力が入らない。てのひらを上向けに水平に上げると、数十秒で片腕が下がる。

S SPEECH (スピーチ) 言語 ろれつが回らない。言葉が出ない。言葉が理解できない。

T TIME (タイム) 時間 発症時間を確認して、すぐ救急車(119番)を呼ぶ。

F・A・Sのどれか一つだけでも脳卒中の可能性があります。そして、効果的な治療につなげるためにはTが重要です。病気を発見するのは、ご家族などまわりの方です。是非覚えておいて下さい。脳卒中に限らず、気になる症状があったら、早めにかかりつけ医を受診し、重大な病気を発症する前に予防のための治療を受けて下さい。

竹の内小学校で認知症サポーター養成講座と福祉体験

1月16日と18日、竹の内小学校4年生の皆さんに「認知症サポーター養成講座」を受講してもらいました。また車椅子やゴーグル着用での歩行や文字を書く体験も行ない、初めての経験にとまどいながらも真剣に取り組んでいる姿を見せてもらいました。最後には子どもたちから「困っている人がいたらサポートしたり助けてあげたりしたい」という感想をもらい、認知症サポーターの証「オレンジリング」もお渡ししてきました。身の回りで困っている人がいたら自然に助けてくれる、そんな人に育ってくれたらと思います。



2月・3月のお知らせ

★尾上部屋来苑 2月28日(水)13:10~14:30 (詳細は1ページをごらんください)

★「認知症の人と家族を支える会」交流会 毎月第4木曜 13:30~15:30

2月23日、3月23日 けやきの郷1階会議室にて。参加費 100円

参加希望の方は、代表竹中さん080-6220-3984まで。飛び入り参加可!

★障がい者支援施設花の会さんによるパン・スイーツ販売

毎週金曜 11:30~12:30 けやき1階

★けやきカフェ 毎週月~土曜(日・祝休み)

13:30~15:30 けやき1階 ドリンク・お菓子程度あります!

★絵手紙(毎月第1水曜) 14時~15時

2月1日、3月1日 けやき1階にて。

★竹の内そだんの家

けやきの郷は遠いという方へ!竹の内地区で相談会をしています。

料金:無料。お気軽にお越しください。住所:竹の内町21-3

毎月第1・3月曜日 午前10時~12時



高槻けやきの郷事業所紹介④

特別養護老人ホーム高槻けやきの郷

日頃から、深いご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。前号から引き続き特養の紹介をさせていただきます。

当施設（特別養護ホーム 定員 100 名）の目標として、「自立支援」、「在宅復帰」を念頭にケアを実践していることから、まずは「自立支援」の具体的な取り組みを説明します。

「自立支援」は、1日の水分摂取量（1,500ml 以上）の確保を目指しています。個々のご利用者にあった摂取方法をユニット会議で協議し、担当する介護スタッフ間で共有しています。

もう1つは、オムツ外しです。ここで説明するオムツ外しとは、「トイレで排便ができるとオムツが外れている」という解釈です。

尿失禁は、筋力の低下や加齢による様々な機能障害によって起こることがあり、日々、観察や工夫を行っていますが、全てを防ぐことは困難です。しかし便失禁は、介護スタッフの知恵や技術次第で防ぐことができることから、現状では「オムツ外し」＝排便に着目して取り組んでいます。

高齢になると、嚙む力や消化機能の低下で慢性的な便秘になり、下剤の服用をする場合があります。しかし、薬の副作用などで下腹部に痛みを伴うなど、長期間の服用によって腸の機能が低下します。このように、便秘の慢性化によって腸内環境が悪化し免疫力も低下してしまいます。

具体的な対応の一例としては、“サンファイバー（販売元：（株）タイヨーラボ）”という高性能水溶性食物繊維を使用し、トイレでの自然排便を促しています。もちろん、使用については、ご本人やそのご家族、嘱託医師（関係他職種）にも相談しています。

「在宅復帰」は、「自立支援」と並行して「外出機会の提供」を複数回実施することを目標として、積極的に外出意欲を促すようにしています。

具体的には『楽しいトコへ飛びたい会』という施設内委員会を発足し、外出レクリエーションを企画・実施しています。ご利用者のご希望をお聞きして、今年度は「ひらかたパーク＝ひらパー（大阪府）」や「音羽山 きよみずでら 清水寺（京都府）」へ行くことができ大変好評でした。今後は、一泊旅行なども検討していきたいと思っています。

何かご不明なことなどありましたら、いつでもお気軽に3階フロア介護スタッフにお声掛けください。よろしくお願いいたします。

3階介護主任 吉本香織



健康・元気情報

咳が続いていませんか？

長引くせきには色々な原因があります。2週間以上咳が続く場合はぜん息や感染症、肺がんなどの病気を調べる必要があります。中でも「咳ぜん息」は慢性的な咳の国内最多の原因疾患で、気管支ぜん息に移行することもあるので注意してください。アレルギー体質の人に起こりやすく、黄砂に伴ったPM2.5を吸い込むことで発症することもあります。「同じ時間帯」「同じ季節」に咳がひどくなるようなら「咳ぜん息」を考え、がまんせずに病院（呼吸器科・アレルギー科）に相談しましょう。



兵庫 県
 北部は日本海、南部は瀬戸内海をのぞみ、県のほぼ中央を日本標準時子午線が通過しています。大都市から農村・離島まで様々な地域で構成され、多様な気候と風土を通して海水浴やスキー、温泉などの多彩なレジャーが楽しめます。

兵庫 県
そばめし

神戸市長田区の方で発祥となりました「そばめし」(調べ)として元々は、お好み焼き屋さんに通ったお客様のリクエストで「焼きそばに」飯を混ぜて焼いてよ！という一言から始まったそうです。

蔵ウエルフェアサービス

ふるさと料理 2月

ご意見・ご要望をお聞かせください。

地域だよりに関する事、介護に関する事、当施設に対することのお問い合わせ

高槻けやきの郷

住所：高槻市番田1丁目60番1号

電話：072-662-5888

FAX：072-662-5887

寿みのりの郷

住所：高槻市寿町3丁目3番12号

電話：072-690-2525

FAX：072-690-2626

『高槻けやきの郷ホームページ』も随時更新しております。ご覧ください。

高槻けやきの郷

を

検索