



TENSHINKAI

天心らんまん

第93号 編集発行／介護老人保健施設
天心ケアハイツ

〒966-0902 福島県喜多方市松山町村松字北原3656-3

TEL 0241-23-3422(代)

URL <http://www.tenshinkai.or.jp>



七夕飾り出展

プではその階の談話スペースに連日のように集まり楽しい会話を弾ませながら七夕飾りを作っておられました(その数何箱も)。また居室にて一人でコツコツと作って出来上がった作品を「これ飾って」と持って来られた方々、『趣味の集い』という行事に参加され協力し合いながら作り上げた作品、それぞれの形で丹精込めた作品が完成いたしました。大きな笹竹に飾りつけが終わると、予想をはるかに上回る量に驚きながらも、「私の作品どこかしら」と目を輝かせているご利用者の姿が印象的でした。啓愛ウィラとして参加された方々の熱い想いを感じた瞬間でした。ごっこご利用者の願いが叶いますように。

啓愛ウィラ

7月13日(土)・14日(日)に開催された喜多方レトロ口横丁へ今年もまた七夕飾りを出展いたしました。あるグルー

star festival

七夕会

シルバー棟

今年も棟内には想いを籠めて願い事を書いて頂いた短冊を飾り付けました。
7月7日には七夕会を行い、ご利用者様には七夕に関する問題に答えて頂きました。他にも歌を唄い、楽しい時間を過ごされました。



デイケア

集 団 体 操

デイケアでは、午後30分程、全身運動や太極拳等の集団体操を実施しています。

そんな中、熱塩加納町で普及活動している「元気節体操」(炭坑節の替え歌)を歌っている方が利用されることになり、熱塩加納町から利用されている方々から、「是非皆で一緒にやりたい!」との声が上がりがり取り組むことになりました。今では職員も利用者の方々も皆さん覚えて、元気に楽しく体操を行っています。

先日は、大竹一男様ご本人の生歌で体操を行う事ができ、皆さん大満足でした。



元気節体操

- 一、葉の花 アスパラ ひめさゆり
山一面の ひまわりと
自然に囲まれ おたやかに
熱塩加納で暮らしましょう
- 二、笑顔 てたてた 笑い てた
となり近所が 集まって
ワハハ オホホと 大声で
としを忘れて進みましょう
- 三、田んぼも 畑も わかしから
家族一緒に はたらいで
食べるご飯は おいしいね
ながよく暮らそう これからも
- 四、苦労 心配 あるならば
心うちあげ 話し合い
支えられたり 支えたり
励ましあおうよ お互いに



ユースフルまつやま



▼ぬりえ・点つなぎ

余暇活動

ご利用者様の余暇活動の中で、塗り絵や点つなぎ・編み物・クラフト製作等の作業をしております。編み物をされているご利用者様はベストを編んでおられ「冬までに仕上がる」といいな。」と楽しみにしながら丁寧に編まれてま



◀編み物



▶クラフト製作

ケア棟

壁画「夏」

ケア棟では季節毎のテーマに沿い、壁画制作を行っております。今回のテーマは「夏」です。常夏を感じさせる色とりどりのハイビスカスやヤシの木と、壮大な海が広がっています。ご利用者様と職員が協力して、制作に取り組んでいます。制作したご利用者様の声として、実際に見たことがないヤシの木を作る事や、葉の感じが難しかったようですが、今回もとても素敵なお仕上がりとなっています。



啓愛ヒルズ

七夕飾り製作

ご利用者様と七夕飾りを作りました。色とりどりの短冊に、願い事を書いて頂きました。願い事が込められた短冊を背景に、記念写真を撮りました。又、工作活動として、季節ごとの作品を制作し完成しました。ご利用者様からは、「家に持ち帰って家族に見せます。」「記念になります。」「喜びの声が聞かれました。」



グループホームすこやか

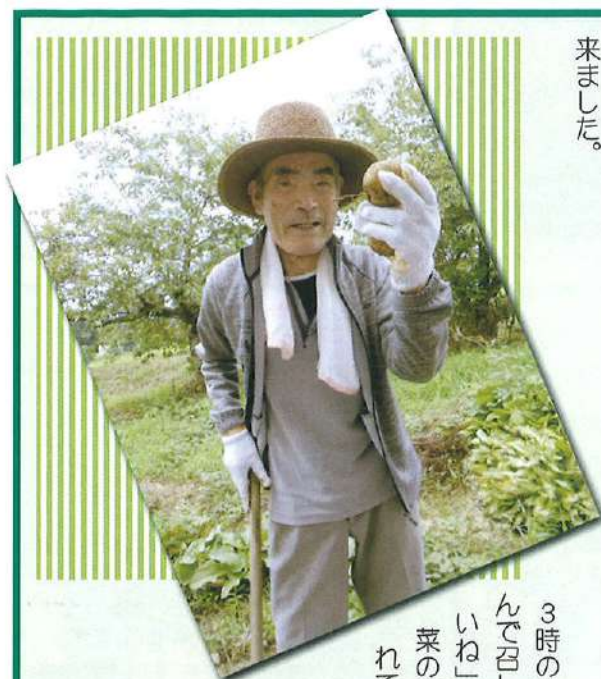
★七月七日に七夕会を行いました

色紙を使って、七夕飾りを作り、綺麗に飾りつけを行いました。短冊にそれぞれの願い事を書き、お互い発表しあいました。その後、七夕の歌や夏の季節の歌を唄い、楽しいひと時を過ごしました。

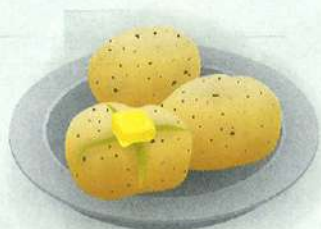


★八月七日に芋ほりを行いました

天気にも恵まれ、例年に比べ、出来が良く大きな芋をたくさん収穫する事が出来ました。



3時のおやつに蒸かして、皆さんで召し上がり「甘くて美味しいね」、「自分達で育てた野菜の味は、特別だね」と話されていました。



リハビリテーション部



今回は水分摂取の重要性について紹介します。

まず始めに人体の60%は水で出来ているとされています。そして水分は体内でさまざまな役割をしています。体温調節をしたり筋肉を動かす働きをしたりするほか、血液として栄養素を全身に運んだり、汗や尿として老廃物を体外に出すなど重要な役割を担っています。

成人の場合、1日2~2.5Lの水分を失っており、運動をするとこの量はさらに増え、失った水分を摂取して補う必要があります。

厚生労働省からは1日に2.5Lから3L水分を摂る事が推奨されています。また食事をしっかり摂ることで1Lから1.5Lの水分を摂取する事が可能です。その他に水分を一日に1.5Lから2L飲むように心掛けましょう。

次に水分不足が引き起こす症状と水分摂取の効果をまとめてみました。

●肥満

⇒代謝アップの作用があるカルシウムを含む水分（ミネラルウォーターなど）を、1日2リットルほど小まめに飲み、脂肪を燃焼させます。

●むくみ

⇒新鮮な水を体に入れ、老廃物の多い水を排出するという代謝を促すことが、むくみの解消につながります。

●糖尿病

⇒体内の水が排出されやすいので、1日2リットルを目安にした水分を小まめに摂取します。スポーツドリンクは糖分を含むためNGです。

●高脂血症

⇒血液をサラサラにするため、代謝を高めるアルカリ性の水分補給と有酸素運動が有効です。

●イライラ・ストレス

⇒体内の水が不足したり滞ると、自律神経の働きが鈍り、不安定な精神状態になります。

それを解消するためにカルシウムが含まれた水分を摂取します。

●関節痛

⇒関節はリンパ管や静脈が折れ曲がるため、体内の水の流れが悪くなります。この場合、水分摂取と関節周辺のマッサージが効果的です。

●筋力低下

⇒実のところ、水分量は脂肪よりも筋肉の方が多いです。筋力を保つには、適度な運動と十分な水分摂取が大切です。

その他に、高血圧、便秘・下痢、疲労感・だるさ、物忘れ・ボケ、肌荒れ、骨粗しょう症、耳鳴り・めまいなども水分不足にて引き起こされる可能性があり、水分摂取で改善される可能性があります。

ようやく秋風を感じられる日が増えてきましたが、今年は気温が平年より高い傾向にあります。したがって、身体から出ていく水分も多くなります。トイレに立つのが面倒くさいという声がよく聞かれますが、健康が第一ですので、薬だと思ってたくさん水分を摂るようにいたしましょう。またカフェインや砂糖が入っている飲み物をたくさん摂取することはよくありませんので、水や麦茶を飲むよう心掛けましょう。



新入職員紹介



天心ケアハイツ シルバー棟

介護職員 武藤 芽依

7月より入職しました。1日でも早く仕事を覚えられるように頑張りたいです。

異動職員紹介



天心ケアハイツ デイケア

副主任介護職員 佐藤 寛

新しい環境で沢山の刺激を受けています。頑張られているご利用者様の力になれるよう、早く仕事に慣れたいと思います。宜しくお願いします。



ケアハウス啓愛ヴィラ

施設長 角田 竜一

7月から啓愛ヴィラに異動になりました。初心に帰り、入居者様が安心してその方らしく暮らして頂ける様、務めさせていただきます。



ユースフルまつやま

管理者 小檜山香代子

新たな気持ちで真心を込めて支援させていただきます。



デイサービスセンター啓愛ヒルズ

主任介護職員 内海 光一

異動して緊張の中、ご利用者様から優しい声をかけて頂き、とても嬉しく思います。まだまだ不慣れな事も多いですが、どうぞ宜しくお願い致します。



デイサービスセンター啓愛ヒルズ

介護職員 菊地奈緒子

7月より、デイケアから異動して参りました。皆様のお役に立てるように頑張りますので、宜しくお願いします。

編集後記



今年は酷暑で体調管理が難しい日が続いておりました。そんな中でも感染対策を取りながら、夏を感じる催しを各部署で行う事が出来ました。

当施設では日常生活の様子や各部署の催しの様子をホームページに掲載しております。ご興味がある方は是非ご覧下さい。

美味しい秋の味覚に、暑さで疲れた体が元気を取り戻すこの頃、皆様体調管理にお気をつけてお過ごし下さい。