



TENSHINKAI

# 天心らんまん

第94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>

## 新年のご挨拶

天心ケアハイツ施設長

板橋 邦宏



昨年もコロナ感染が多く、医療機関や介護施設で蔓延しました。当施設でも残念ながら集団感染がありました。しかし職員全員の頑張りや御利用者様の協力により漸く沈静を見ております。今回コロナウイルスは感染力が強く、あっという間に集団感染を引き起こしています。コロナ感染症が5類に引き下げられ、社会全体の警戒が緩んでしまったのも感染拡大の誘因かも知れません。

要介護者は身体的精神的障害を有し、他者からの支援がないと生きていくのが困難な、脆弱な方々であります。私達は御利用者様が人としての尊厳を保ちながら住み慣れたこの地で快く過ごして戴けるよう、お一人おひとりに合ったケアと支援を行ってまいりたいものです。

今後の課題としては医学的管理として服薬の数量のチェック、調整が必要であります。又、嚥下機能と嚙む力の低下により、摂食障害や誤嚥性肺炎を予防するため、口腔ケアやお口の理学療法（言語聴覚士）をもっと取りたいものです。

できるなら元来の恒常的生活能力の回復により、在宅復帰や軽度障害や高齢者施設への転出などが可能になればと願っております。これは、施設の評価、評判にもつながり今後の努力目標と思われまます。

本年も私達職員一同も使命感をもちながら、御利用者様はもちろん私達も互いに存在感を認めあいながら、尊厳を保ちながら健全で愛情に満ちた組織であり続けたいものです。皆様、本年も宜しくお願い致します。



## 啓愛ウィラ

## 輪投げ大会



昨年の10月15日(火)、県養護軽費老人ホーム、ケアハウスの施設による第32回輪投げ大会が行われました。今年度は各施設にてZOOM使用によるオンライン大会となりました。試合の結果は準優勝となり、輝かしい成績を残されています。選手の皆様や応援の皆様も緊張されておりましたが、心を一つにして成果を發揮されました。応援では、団長、副

団長を中心に手作りグッズでの応援、決勝戦では職員2名が紅白のドレスを身にまとい大いに盛り上げました。映像を通して各チームの作戦に領き、応援のアイデアに笑いありで、本当に楽しい時間でした。



2024/10/15

啓愛ヒルズ

秋祭り

12月4日、秋祭りを開催致しました。  
 的当て、宝掘り、輪投げゲームを

楽しんで頂き、和気あいあいとした雰囲気の中、楽しい時間を過ごされました。

おやつは、職員の手作りです。南瓜やさつまいもといった秋の味覚を取り入れた、お菓子を提供させて頂きました。「ご利用者様からは、「南瓜を切るのに大変だったねえ。硬かったでしょう。」「こんなに作ってご苦労様。美味しかったよ。」と労いの言葉を頂きました。とても素敵な秋祭りとなりました。



ケア棟

誕生会

11月の誕生会を行いました。11月は4名の誕生者がおられ、皆様でお祝いしております。

その後はカラオケを行い、限られた時間ではありましたが、楽しい時間を過ごされました。



デイケア

30分間のレクリエーション

デイケアでは、帰宅前の30分間、レクリエーションの時間があり、担当になった職員がその日の内容を決めます。先日は、今年の干支『巳』にちなんで、『巳』の絵を皆さんに配り、誰が一番細く長く千切ることができたら挑戦してもらいました。麻痺のある方も自分で工夫して押さえたり職員に支えてもらったりして完成させました。

「これは性格でるな。」「自分の体型と同じだ。」「指の運動になる。」等々思いを言葉にしなが取り組み、それぞれ出来上がったものを高く掲げていました。色々な声が飛び交い楽しい時間でした。



ユースフルまつやま

クリスマス・忘年会

クリスマス会・忘年会を開催しました。  
職員の余興でハンドベルを演奏しました。所々、音程が外れたりしましたがご利用者様からは「良かった。」と聞かれています。おやつにはシャンメリーとクリスマスケーキを召し上がっていただきました。おやつ後は、カラオケを行いました。最後に会津めでた・さんさしぐれを歌って頂き、楽しいひと時を過ごされました。



シルバー棟

誕生会



8月の誕生会を行いました。シルバー棟では、103歳を迎えられたご入居様がおられ、盛大にお祝いを致しました。とても喜んでおられ、「皆さん、ありがとう。」と話されていました。皆様のおますますのご長寿をお祈り申し上げます。



グループホームすこやか

そば会

11月12日にそば会を行いました。そば職人の手打ちそばをを購入し、新そばを天ぷらそばにして召し上がって頂きました。皆様「やっぱり新そばは美味しいね」「もうそばの季節になっただね。」等話されながら、美味しく手打ちそばを召し上がっておられました。午後にはそばの香りを感じながら、そば粉をこねて、そば団子を作り、おやつに召し上がって頂きました。



鍋パーティー

11月26日に鍋パーティーを行いました。ご利用者様には、前日から、野菜の下準備に関わって頂き、豚汁鍋を作りました。皆様、季節の野菜がたくさん入った鍋を、「寒い時の鍋は格別だね。」「おいしいねえ。」と話しながら召し上がっていました。





リハビリテーション部



# 本当に怖いヒートショック!!

皆さんヒートショックという言葉を知っていますか？

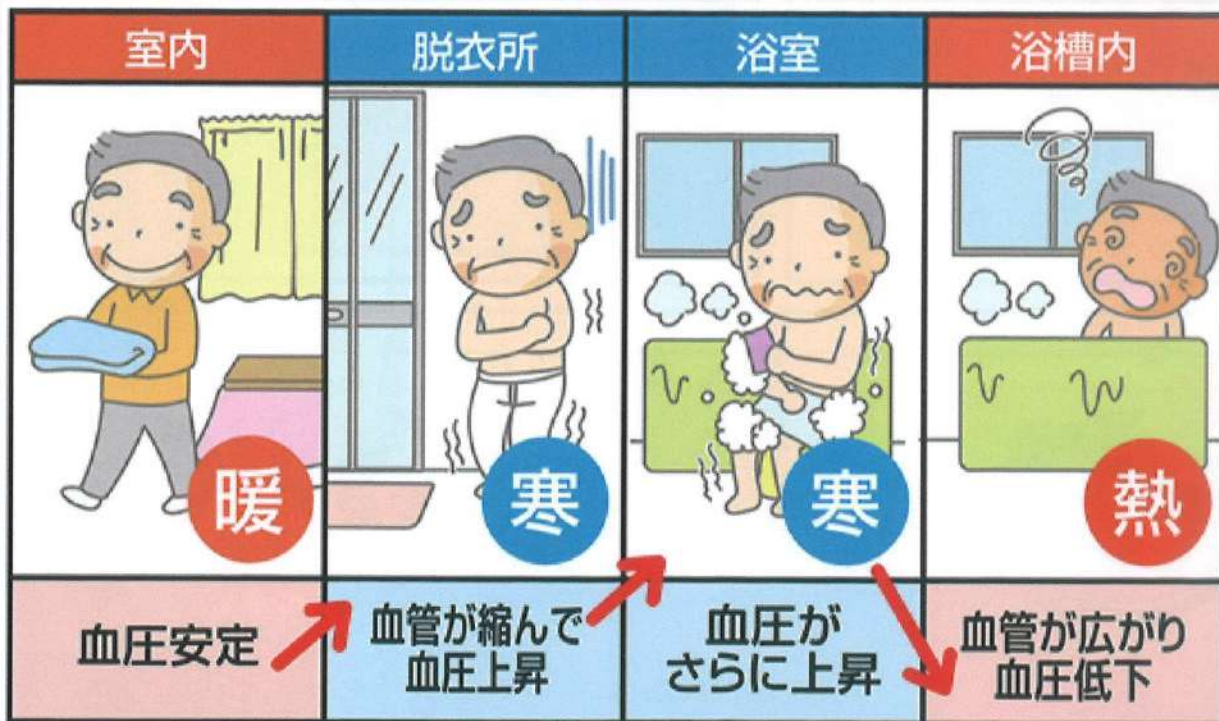
ヒートショックとは室温の寒暖差によって血圧が急激に上下する現象のことです。

ではヒートショックの何が怖いのでしょうか？それは血圧が上下することで血管や心臓、脳に負担がかかり心筋梗塞や脳梗塞になったり最悪の場合死に至ることがあるからです。

ヒートショックはどういう所で起きやすいのかを説明します。

ずばり冬場の入浴の際に起きやすいと言われてます。

室温が低い脱衣所から温かいお風呂に入ること寒暖差が起きヒートショックになってしまうことが多いのです。



\*消費者庁掲載のヒートショックに関する画像参照

ヒートショックを予防する為には脱衣所をあらかじめ暖めておくことやいきなり湯船に入らずにシャワーやかけ湯などで手足を温めて身体を慣らしてから入浴する事が重要です。

また高血圧、糖尿病、動脈硬化症、不整脈、65歳以上の方に起りやすいと言われてます。

まだ寒い日が続きますので気を付けて入浴して下さい。

編集  
後記

早いもので年が明けて2か月となりました。広報誌「天心らんまん」新年号では、昨年10月から12月にかけてのケアハイツグループ関連事業所での様子を、お届けします。新年を迎えてからインフルエンザが流行しております。まだまだ気が抜けないう状況です。皆様もどうかご注意ください。

今後も皆様に事業所の様子や役立つ情報を発信してまいりますので、広報誌「天心らんまん」をよろしくお願いいたします。

