

「お元気ですかー?」...と聞かれて手をすっと挙げられる方は元気ですね。うーんと迷う方はどうでしょう、何かお困りのことがありますか?

平均寿命はみなさんご存知、二〇一八年の資料で男性八十一・〇九歳、女性八十七・二六歳。それでは「健康寿命」はご存知ですか?加齢による体力や気力の低下、またはご病気等で介護保険にお世話になるまでの年齢だそうです。男性は七十二・一四歳、女性は七十四・七九歳。元気はつらつと「健康寿命」を伸ばしましょう! そのためには、虚弱(フレイル)予防です!実は虚弱は加齢による体の衰えから始まるものではありません。虚弱は社会参加(就労、余暇活動、ボランティア等)の減少から始まります。そして手段的日常生活動作(買い物、外出、金銭管理等)、日常生活動作(食事、排泄、移動等)が徐々にできなくなり介助が必要となります。

そこで「今日用がある」と「今日行くところがある」が大切になります。月一回でも外出を続け、人との関わりを持た方もいらつやいます。さあ、「きょうきょう」と「きょういく」で虚弱を予防しましょう!



インフルエンザは例年十二月から三月が流行期となりますが、最近では交通網の発達により、国内外を往来する人が増え、一年中インフルエンザの発症が確認されています。

更に今年は東京オリンピックが開催され、海外から多くの外国人が押し寄せる事で様々な感染症の拡大が予想されます。感染症にかからない為に、今回は正しいマスクの使用方法についてお話ししたいと思います。

【つけ方】

- ・自分の顔のサイズに合ったものを選ぶ
- ・マスクの上・下と裏・表を確認する(針金が入っている方が上、折り目が下向きなのが表)
- ・ゴムひもを耳にかけ針金を鼻の形に折り曲げる
- ・すきまがないようにあごまで折り目を広げる
- ・マスクの上から軽く手で押さえすきまをなくす

※つけている時はマスクの外側に触れない

【はずし方】

- ・片側ずつゴムひもを持って外す
- ・フタの付いたゴミ箱か、ビニール袋に入れて口を縛ってから捨てる
- ・すぐに手を洗う



針金を鼻の形に折り曲げる

あごまで折り目を広げる

表は折り目が下向き

新入職員紹介



介護職員

有沢京子

1日も早く皆様のお顔とお名前を覚えられたいと思います。よろしくお祈りいたします。

新潟県老人保健施設大会で

学術奨励賞を

受賞しました!

新潟県介護老人保健施設大会において、さくらだより研究班二班のうち一つの班の発表した演題「ごめんね。ちゃんと分かったよ。く気付きから生まれたポンポン手袋」が、学術奨励賞を受賞しました。八回目の受賞となります。

ご協力いただいたご利用者様、ご家族様、大変ありがとうございました。

編集後記

あつという間にまた一年が経ちました。さくらだよりを作成するため写真を見ると、ご利用者様の笑顔で溢れていて、とてもほっこりした気分になりました。

今年もたくさん笑って、楽しい一年を過ごしましょう。

広報委員

高山 山中 福井

新年のごあいさつ

施設長 中山 卓

さくらだより

2020. 1. 1  
介護老人保健施設  
さくら苑

新年あけましておめでとございます。昨年中は皆様方に大変お世話になり有難うございました。

令和初の新年であります。気持ちも新たに新年を迎えております。私自身、旧年号の平成元年から社会人になりました。その時の連絡はもっぱらポケットベルであり、あの不快なピーピー音は今でも耳に残っております。鳴ったらダッシュで公衆電話を探して掛けるという、今となっては不便極まりないのですが、それ以前は移動するたび所在を連絡していたとの事で、先輩方がいぶん楽になったと喜んでおられたのを思い出します。そこからの進歩は驚くべきで、平野ノラのネタのような箱型の携帯電話はあつという間に見なくなり、ハンディ携帯、ガラケー、そして現在のスマートフォン、いつの間にか生活に不可欠で、持っている事が当たり前物になっております。結果、すごく便利になったものの、その進歩についていけず、機能の数%しか使えていない状況です。この令和の時代にも更なる進歩が予想されますので、もはやどうなってしまうのか心配ではあります。皆様方はいかがでしょう。

一方、こと介護の現場において全てロボットが肩代わりしてくれるようなターミネーターの世界はおそらくまだずっと先の事だと思われれます。近い将来、自動運転の車椅子や歩行を補助し転倒を防止する機械などは開発されるかもしれません。それはそれで部分的には便利になる事は間違いないと思われれますが、生活動作すべての介護が技術的進化により便利になるのは想像し難く、やはり多くの人の手が不可欠です。それが二十四時間、三百六十五日続いていきます。ご存知の事かと存じますが介護の担い手不足は顕著であり、ここさくら苑も御多分に漏れません。各職員は懸命に取り組んでおりますが、力不足、人員不足等により、皆様方のご期待にお応えできなかつたり、ご不満を募らせることもあるかと存じます。大変申し訳なく思っておりますが、今後とも皆様方のご指導を頂きながら職員全体として進歩していくよう努力していくと思っております。驚くべき進歩とはいかなくとも、一步一步前進していきたく思っております。

本年もどうぞさくら苑をよろしくお祈りいたします。



# さくら苑での1日～入所編～



朝食



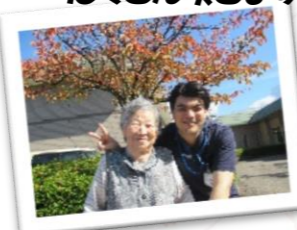
お茶

レクリエーション  
リハビリテーション  
リハビリ等

春には桜やつつじが  
たくさん咲きます。



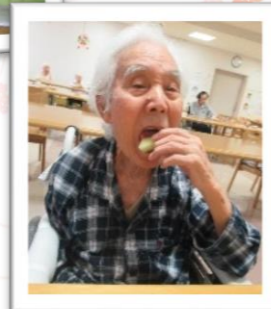
天気の良い日には、正面  
玄関前に出てレクリエー  
ションをする事も。



中庭でキウイ作り



中庭で採れたメロン



入浴・休憩



おやつ

よか  
映画・余暇活動  
リハビリ等



リハビリ

余暇活動は、季節の飾り物  
を作ったり、かるた・ラン  
グ・将棋をしたりして過  
します。



夕食



## こんな行事もあります

狙いをさだめて！



ボウリング

レクリエーションでは、リハビリ体  
操、魚釣りゲーム、ボウリング、習字  
など、様々なことをやります。

暑い日にはかき氷が  
出ました。



冷たくておいしい！



長寿の表彰式

敬老会



敬老会の行事食

厨房の職員による、そば打ち体  
験・見学会も行われました。職  
人の手にかかれば、あっという間  
においしいそばの出来上がり！

そば打ち体験



昼食



行事食

さくら苑の食事は、本当におい  
しいです！お正月・ひなまつりな  
ど年間行事の特別献立や、ご利用  
者様のリクエスト献立もありま  
す。



今年の敬老会は、桃太郎の劇をやりました。  
知っている職員が桃太郎や鬼などの衣装で  
登場すると、みなさん大盛り上がり！劇のあ  
とは職員によるライブがあり、大盛況でし  
た。

