

さくらだより

～2023年1月号～

新年のごあいさつ

施設長 中山 卓

新年明けましておめでとうございます。昨年中はお世話になり大変有難うございました。また、新型コロナウイルス感染症の収束が未だ見えない中、皆様方にはご不便や当苑からのお願いにご配慮頂き、感謝の言葉もございません。

昨年8月末、残念ながら当苑でもクラスターが発生してしまいました。ご利用者・ご家族の皆様にご心配、ご迷惑をおかけし、改めて申し訳ございませんでした。第7波の最中であり、十分に注意しておりましたが、恐らくは無症状の感染者を介し広がったものと考えられました。報道でも2割程度の無症状者がいることは理解しておりましたが、現状、感染を完璧に防ぐことは不可能に近いと思われまます。しかしながらクラスター対応中、職員に新規感染は認めませんでした。ということはマスク、手袋、ガウン等、周知の感染予防を確実にを行うことで、感染拡大を予防できる可能性が高いと実感しております。今回の件を経験という一言でまとめてしまうことは申し訳ないのですが、万が一、再度クラスターに見舞われた際、少しでも軽度で収められる様に努力して参ります。

今後共、皆様方にできるだけ快適にご利用頂けます様、今年一年も職員一丸となり頑張ってお参ります。

末筆ながら皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。
本年もどうぞさくら苑をよろしくお願いいたします。

さくら苑秋祭り 2022 開催!!

10月12日・13日に秋祭りを開催しました。
輪投げ・射的・ひもくじで楽しんでいただきました。



射的の的は、秋ということで
お手製の柿を準備しました。



的を狙う姿はとても真剣!!



射的や輪投げが成功すると
「おお～!!」と周りから歓声や
拍手が上がり、とても嬉しそう
でした。



お祭りを楽しんだ後は、景
品の駄菓子美味しくい
ただきました!!
昔懐かしい味に、皆さん喜
ばれていました。



さくら苑での様々なイベント

さくら苑では季節ごとに様々なイベントを催しています。
その一部をご紹介します!!



4月はお花見。満開の桜と一緒に写真撮影!!
5月には中庭で花や野菜を育てます。昨年も利用者様にアドバイスをいただきながら、元気に育ちました。



8月には花火大会も開催しています!!
11月にはクワイが育ち、通所リハビリの利用者様と一緒に収穫してリンゴを入れ追熟し、とてもおいしくいただきました。



今後は節分やバレンタインがやってきます。毎年の様に怖い鬼や愉快な鬼、様々な鬼が登場してきます。

ストレスや悩みをこの鬼たちに思いっきりぶつけましょう。バレンタインでは、男性・女性関係なく甘くておいしいチョコレートがたくさんかけたフルーツ等を提供しています。今年は何なるイベントになるのか、今から楽しみです...!!

冬の訪れ...



中庭をイルミネーションで飾りました!!

「キレイだねえ」と足を止めて職員と一緒に眺める方もいらっしゃいました。クリスマスには職員がサンタクロースになり、ケーキを配りました。「いい格好してるね」とお褒めの言葉もいただき、楽しいひと時となりました。



看護師に聞く



これからの時期に注意したい病気と予防策

冬はインフルエンザの季節です。ここ2年程はコロナ感染症の影響で影を潜めています。今年は大流行するとの声も…。罹患する原因は「寒さ」ではなく「乾燥」です。ウイルスは湿度が40%以下になると浮遊しやすく、40%~50%で死滅率が上がるとされています。乾燥により目や喉の粘膜は傷ついてウイルスに感染しやすくなります。大切なのは室温を上げすぎず定期的に換気を行うことです。今年も光熱費が高騰しています。設定温度は20℃前後、湿度は40%~60%を目指して、光熱費もインフルエンザも抑えましょう。

冬場によく耳にする「ヒートショック」とは、急激な温度の変化で血圧が急激に上下し脈拍が早くなる状態です。さらに負荷がかかると心筋梗塞や脳血管障害を引き起こし深刻な事態に繋がることも。気温の低いトイレや浴室・脱衣所でその危険性が高くなり、最近では浴室での事故死の多くがヒートショックが原因ではないかと言われています。予防対策は、入浴前に浴室や脱衣所を温め、居室との気温差を小さくする、お湯の温度は41℃以下にして入浴時間は10分前後にする、食事や飲酒、服薬から時間を空けて入浴する等です。夜間トイレに行く場合は、トイレ内の温度にも注意し、排泄後はゆっくり立ち上がる様にしましょう。

最後に、冬場に発症するうつ病「冬季うつ」についてです。冬の訪れから徐々に発症し、春先になると回復していくというサイクルが特徴です。気分の落ち込みや不安感などに加え「炭水化物や甘いものばかり食べたくなくなる」「いくら寝ても寝足りずに過眠傾向になる」等の特有な症状は男性より女性に多く見られるようです。

「疲れを溜めない」「バランスの良い食事を取る」「日光を浴びる」等が有効な対策となります。

寒い季節は家の中でじっとしがちです。天気の良い日は日光浴がてらの散歩や余暇活動等で活動量を増やしましょう。

最後に、人混みの際のマスクと帰宅後の手洗いうがいは忘れずに!!

対面面会についてのお知らせ

現在、さくら苑では入所利用者様と窓越しでの対面面会を行っております。毎週日曜日午後のみ・予約制・ご利用者1名につき原則月1回となります。

①14:00 ②14:20 ③14:40 ④15:00 ⑤15:20 ⑥15:40

県内・県外、人数、年齢の制限はありません。

ご予約はお電話または来苑にてお願いいたします。

今後の感染発生状況により、予告なく面会が中止・変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

～歯磨きの大切さ～



・歯磨きの役割

歯磨きは口の中の食べカスを落とすだけでなく、虫歯や歯周病の原因にもなる細菌を減らすなど、様々な役割があります。

・歯磨きをしないと何が起きるのか？

口の中は常に大量の細菌が存在しています。その数は約1,000~2,000億個と言われ、歯磨きを怠っている人の口の場合、約1兆個にも及ぶことが明らかになっています。もちろん口の中にいる細菌全てが悪者というわけではなく、健康に役立っている良い菌(善玉菌)もいます。ただ、いくつかの細菌は虫歯や歯周病を引き起こす原因となるため、このような菌をいかに少なく保てるかが歯磨きの重要なポイントになります。

・歯周病が万病の元と呼ばれる所以

歯周病の元となるのは、「歯周病菌」と呼ばれる細菌群です。歯周病菌とは、1種類の菌の名称ではなく、数100種類にも及ぶ「歯周病を起こす原因となる細菌」の総称です。これらの細菌は何らかのきっかけにより、血管から全身へと入り込んだり、口から気管を通過して肺に炎症を引き起こすことがあります。また、最近では糖尿病、気管支炎、肺炎、心臓疾患、脳卒中、心筋梗塞といった全身疾患との関連性が明らかになってきています。

・正しい歯磨きで万病予防

慢性疾患は、全身状態を悪化させ健康寿命を縮めてしまうこととなります。しかし、正しい歯磨きを続けていれば、少なくとも「歯周病菌が原因」となることは予防できます。また、歯周病の原因には他にも喫煙やストレス、歯のかみ合わせ、歯ぎしり等があげられます。口呼吸をする人は、口の中が乾燥して感染を起こしやすくなるため、注意が必要です。

こうした生活習慣や、かみ合わせ、歯ぎしり等を正していくことも、万病予防に役立つこととなります。

～新入職員紹介～



通所リハビリ 伊藤彰哉

以前も介護のお仕事に就いていましたが、まだまだ経験不足を痛感させられる毎日です。早く一人前になれるように頑張ります。よろしくお願いします。



支援相談課 山田幸恵

10月1日付で、旧巻町にあります「槇の里」より異動して参りました。今は一日も早く皆さんのお役に立てるよう加茂市の事を勉強中です。どうぞよろしくお願いいたします。



総務課 池田奈々恵

10月16日より勤務しております。まだ不慣れではありますが、早く皆様のお顔とお名前を覚えて、お役に立てるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

編集後記

新しい1年が始まりました。コロナ禍となり、直接苑内の様子を見ていただくことはできませんが、さくら苑で行っている様々な活動についてたくさんお伝えして参ります。

広報委員会 石澤 高野 栗山