

ひゃくじゅ



平塚花菜ガーデン



平塚市博物館 5月23日・30日

広報誌「ひゃくじゅ」の由来

「ご利用者・職員ともに幸せでありたい」という、大磯幸寿苑の願いが込められています。

～～～ 経営理念 ～～～

「高齢者はすべて我々社会の功労者であり人生の大先輩である」との理念に基づき、幸寿苑は設立されました。

加齢による心身の衰えは何人も避ける事のできないことであり、それ故に、一層の敬愛の情と細心の注意をもって高齢者に接しなければならないと、私どもは考えております。

施設をご利用いただく方々には少しでも内容豊かな生活をしていただき、一日でも早い家庭復帰と自立が実現できるよう、最善の努力をして参ります。

医療法人社団 幸寿会 介護老人保健施設 大磯幸寿苑

∞∞∞ コンテンツ ∞∞∞

☆表紙

- ・広報誌「ひゃくじゅ」の由来
- ・経営理念

☆老健マメ知識 No 5

- ・看護師長 藤吉訓子

☆ほうれん草は中性土壌がお好き

施設長 金子 靖

☆職員紹介

- ・看護師 峰川久美子
- ・相談部 荒井 浩之
- ・介護士 相原 廣彰
- ・理学療法士 高田 大己

☆外出レクレーション



平塚総合公園

ふれあい動物園 5月9日



むくみ

看護師長 藤吉訓子

今回は「むくみ」について簡単にお話します。

高齢者の方によく起こる「むくみ」は、体内に水分が溜まってしまふ事で起こります。

高齢者の「むくみ」の原因としては

① 血液の循環不全

- ・心臓のポンプの働きが不十分。
- ・足の筋肉が弱く血液を押し上げることが出来ない。
- ・皮膚の張りが弱いため水分を静脈に押し戻せない。

などが、考えられます。対策としては、

>ウォーキング、つま先を上下に動かす、長時間座るときは、足の裏を床についている姿勢を保つ、足を上にあげる、横になる、弾性ストッキングや弾性包帯を利用する、冷やさない、軽いマッサージ、塩分を控える、たんぱく質を十分に摂取くなどです。

② 病気のサイン

病気の症状としても「むくみ」は起こります。

腎臓病・・足のむくみ、顔面のむくみ、血圧の上昇、血尿など

心不全・・身体のむくみ、息苦しさ、息切れ、胸部の痛み、違和感、動悸

肝硬変・・足のむくみ、太鼓腹、オナラが多い、黄疸

甲状腺機能低下症・・目元や顔のむくみ、倦怠感、無気力、声嚙れ、会話がゆっくり、うつ状態、記憶力低下、食欲低下、除脈などが考えられます。

病院と違い施設では起きてる時間が長い為どうしても足のむくみが出てきてしまいます。場合によっては弾性ストッキングの購入をお願いすることがありますので、ご協力お願いいたします。

ほうれん草は中性土壌がお好き

施設長 金子 靖

勤め先は勿論、家庭でも、物事を順調に進ませるには職の上下や職種間を問わずお互いが良き連携を

取ることが重要です。これを怠ると不愉快な思いをしたり、時には身を誤る事につながることもあるのではないのでしょうか。そのよい例を見ると大きな事では森友問題の様な忖度に絡んだ連携の甘さが原因となり政界を揺るがす騒ぎになっています。こんな大きな問題はさておき、私たちの様な小さなグループでもややもすると、「知っていた」とか「知らなかった」というような不満が生じるものです。

そこで世間でよく言う「報告、連絡、相談」が秩序を保つ上で必要となるのです、この三つを常に考えながら事に臨めば、お互いギクシャクした事が無くなって世の中はさらに楽しくなると思います。

その頭文字を拾って「報連相が大切」という言葉を彼方此方で聞きますが、野菜のほうれん草は強い「酸性」は好まないようです、同じように何事も「賛成」ばかりではなく意見を述べて、事を進展させることも必要と考えます。

職員紹介

看護師 峰川久美子

今回縁あって、四月から幸寿

苑で働くことになりました峰川

久美子といたします。私はこの仕事

が大好きです。私にとっての

この仕事の魅力は、「人とのか

かわり」です。利用者ご本人様やご家族様との関わり、看護師同士や多職種の方々との連携、その中で

得られる様々な経験がやりがいです。趣味は読書で

したが、最近は老眼がすすみ、字が読みにくくなって困っています。新しい趣味を模索中です。好きな

食べ物は、ナッツ類です。リスに負けにくいくらい好きです。職場の雰囲気はとてもよく、皆さん、明るく優しく、とても働きやすい職場です。覚える事が

多く必死な毎日ですが、「仕事も楽しむ」をモットーに頑張っています。声の大きいのが長所でもあり、短所でもあります。にぎやかとよく言われます。こんな私ですが、どうぞよろしくお願ひいたします。



リハビリテーション 理学療法士 高田大己

【仕事の魅力とやりがい】

- ・リハビリ職の魅力とやりがいは自分の中では、

フォトレポート

4月7日 ピアノコンサート：長岡様



4月9日 フロアコンサート：梶山様



4月11日 おやつバイキング



4月13日 ジャズコンサート：Nick Gill (ニック・ギル) 様



5月10日 2階



5月14日 2階



5月16日 2階



5月17日 2階



5月21日 2階



5月23日 2階



←5月7日 2階

5月9日 1階



5月11日 2階



5月15日 2階



5月16日 1階



5月18日 2階



5月22日 2階



5月23日 1階



←5月30日 1階

利用者様と目標を共有し、目標を達成するために介入していくことが一番のやりがいではないかと考えています。個人個人それぞれの想いがある



ので、その思いを汲み取りどのような形でも実現できるように治療など行っていき、目標を達成できればこちらもうれしい気分になれるので、それがリハビリ職のやりがいかなと思っています。

【趣味・好きな食べ物】

- ・趣味は昔野球をしていたので体を動かすことは好きです。
- ・好きな食べ物はしいて言うなら筑前煮です。

【職場の雰囲気】

・前の職場では訪問リハやデイサービスの機能訓練士として働いていて、1人で行動することが多かったのですが、老健では他職間との関わりが多く、訓練時だけでは見られないところでの生活の様子など見られて勉強になります。わからないところなどは先輩方が指導していただけるので今後も頑張りたいと思います。

相談部 荒井浩之

介護の仕事は有料老人ホームの入居相談員から始まり、平塚でデイサービスの立ち上げに携わり、様々な仕事を行ってきました。いずれ自分に介護が必要になった時、自分が携わった事業所で世話になるんだと心の底から思える様な仕事をしようと頑張ってきました。これからも、縁あって関わった利用者様のお一人お一人が幸寿苑に来て良かったと感じていただけるようなサービスが提供できるよう努力していきたいと思っています。



介護士 相原廣彰

昨年11月に大磯幸寿苑に入職し、あっという間の半年でした。これまで、他の法人にて訪問介護の仕事をしてきました。家族と過ごす時間も、仕事ももっと充実させたいと思っていたところ、



幸寿苑にご縁があり、お世話になることになりました。介護職は日々の中でやりがいを実感できる仕事です。日々のケアやレクリエーションを行う中で、ご利用者様たちが満足度の高い過ごし方ができたとき、パッと輝く笑顔になって頂いたときに、それをサポートできたことに喜びを感じます。幸寿苑に入職してから、ご利用者様たちから年齢を重ねていく中での新たな輝き方を教えてもらって頂いています。まだまだ勉強不足で、ご利用者様にも、先輩方にも、様々なことを教えていただく日々ですが、皆さんがより快適に過ごすことができるように、少しでもお役に立ちたいと思っています。

外出レクリエーション

今年度の外出レクリエーションが始まりました。

《1階》

・5月9日平塚総合公園ふれあい動物園で、動物とのふれあいを楽しんで頂きました。(参加4名)



・5月16日県立花と緑のふれあいセンター花菜ガーデンのバラ園にて花と緑と風を感じ楽しんでいただきました。(参加4名)



・5月23日(参加6名)、30日(参加3名)は雨天のため、平塚市博物館を見学し、平塚の自然や歴史について学びました。



《2階》

5月7日・10日・11日・14日・15日・16日・17日・18日・21日・22日・23日の11日間にわたり、43名の利用者様が県立花と緑のふれあいセンター花菜ガーデンのバラ園を見学し、気分のリフレッシュを図りました。



平塚花菜ガーデン

