



第66号

平成27年1月1日 発行 まほろば本社
〒496-0834 津島市南本町二丁目1番地 電話0567(22)5766

新年明けましておめでとうございます。謹んで新年のお慶びを申し上げます。新たな年が始まり、今年もまほろばの職員一同、皆様にご満足いただけるよう企画して参りますので、本年も変わらぬお付き合いのほどお願い申し上げます。

津島デイサービス

食レク(ブツユド・ノエル)



クリスマスにちなんでロールケーキを作りました。生地に生クリームとフルーツをのせ、巻いていきます。そしてその上から生クリームとココアパウダーをふりかけ、飾り付けをして完成です。「巻くのがなかなか難しい！」という声が聞こえましたが、みなさんお上手です!! お見事!!



先月から作業レクで作っていたリースと写真を画用紙に貼り、利用者様全員にお渡ししました。いいものが出来上がりましたね!



クリスマス会



絵手紙

富士山に川が流れている絵でとても色使いが難しい作品でした。みなさんそれぞれ個性のある作品に出来上がり、綺麗なグラデーションになっているようです。



書道教室

今回は冬らしい「雪」「白銀」「冬木」という字を書きました。力作です!



お抹茶の日

男性の利用者様も自らお抹茶を立てて下さります。



フルーツ

フルーツの音色に合わせてみなさんと合唱されました。



12月のお誕生日の方

おめでとうございます。



1月・2月行事予定

津島デイサービス

1月 3日(土) 祝い膳
1月 5日(月) 愛宕開設記念祝い膳
お抹茶の日
1月 8日(木) 俳句の日
食レク(餅つき)
1月13日(火) 食レク(餅つき)
1月14日(水) フルーツ
1月15日(木) 俳句の日
1月16日(金) お抹茶の日
1月19日(月) 絵手紙
1月19日(月) お誕生日週間
~1月24日(土)
1月20日(火) まほろば御膳
1月22日(木) 外出レク(初詣)
~1月28日(水) ※25日を除く

ボランティアさんや、食レクなどについての予定です。その他毎日たのしいイベントをご用意しております。

1月30日(金) 食レク(餅つき)
2月 5日(木) 食レク
2月 6日(金) まほろば御膳
お抹茶の日
2月 9日(月) 誕生日週間
~2月14日(土)
2月12日(木) 俳句の日
2月17日(火) まほろば御膳
お抹茶の日
2月18日(水) 食レク
2月23日(月) 食レク
2月25日(水) まほろば御膳
2月28日(土) お抹茶の日

津島ショートステイ

1月 1日(木) おせち
1月 3日(土) 祝い膳
1月 5日(月) 愛宕開設祝い膳
1月20日(火) まほろば御膳

2月 6日(金) まほろば御膳
2月17日(火) まほろば御膳
2月25日(水) まほろば御膳

愛宕デイサービス

1月 3日(土) 祝い膳
1月 5日(月) 愛宕開設祝い膳
食レク(餅つき大会)
1月 8日(木) ボランティア(ランタナ様)
1月 9日(金) 食レク(餅つき大会)
1月10日(土) ボランティア(琴吉会様)
1月12日(月) 外出レク(初詣 津島神社)
~1月17日(土)
1月19日(月) お誕生日週間
~1月24日(土)
1月20日(火) まほろば御膳
ボランティア(習字)
1月21日(水) ボランティア(フルーツ)
1月22日(木) ボランティア(塗り絵)
1月23日(金) ボランティア(ハッピー様)

1月26日(月) お抹茶会
1月28日(水) 食レク(餅つき大会)
1月31日(土) ボランティア・大正琴(アミカル様)

2月 6日(金) まほろば御膳
2月 7日(土) 食レク(恵方巻風クレープ作り)
2月 9日(月) 塗り絵
2月10日(火) ボランティア・影絵(ほたる様)
2月17日(火) まほろば御膳
2月25日(水) まほろば御膳

大当郎デイサービス

1月 3日(土) 祝い膳
1月 3日(土) 書初め大会
~1月 5日(月)
1月 5日(月) 愛宕開設記念祝い膳
お抹茶会
1月 7日(水) 食レク(クレープ)
1月 7日(水) お誕生日会
~1月13日(火)
1月10日(土) 津軽三味線(お軽一座様)
1月14日(水) 食レク(パン教室)
1月15日(木) 餅つき大会
~1月16日(金)
1月17日(土) お抹茶会
1月19日(月) 食レク(パン教室)

1月20日(火) ヘッドマッサージ(小栗様)
まほろば御膳
1月22日(木) 外出レク(初詣 熱田神宮)
~1月23日(金)
1月27日(火) 食レク(クレープ)
1月28日(水) 民謡・舞踊(野呂様)

2月 3日(火) 豆まき大会
2月 6日(金) まほろば御膳
2月 7日(土) 歌・マジック(松谷スマイル会様)
2月10日(火) 食レク(お楽しみ)
2月17日(火) まほろば御膳
2月19日(木) 食レク(お楽しみ)
2月21日(土) 吹奏楽(☆キャウソット・ウアソソソル様)
2月25日(水) まほろば御膳

大当郎有料老人ホーム

1月 1日(木) おせち・書初め大会
1月 3日(土) 祝い膳・お抹茶会
1月 4日(日) 食レク(お楽しみ)
1月 5日(月) 愛宕開設記念祝い膳
1月16日(金) 餅つき大会
1月20日(火) まほろば御膳
1月25日(日) 食レク(お楽しみ)
1月26日(月) 外出レク(初詣 熱田神宮)
~1月28日(水)

1月31日(土) カラオケ大会
2月 3日(火) 豆まき大会
2月 4日(水) 落語(南山大学落語研究会様)
2月 6日(金) まほろば御膳
2月 8日(日) 食レク(お楽しみ)
2月 9日(月) フラダンス(カウピリ様)
2月17日(火) まほろば御膳
2月22日(日) 食レク(おたのしみ)
2月25日(水) まほろば御膳



チューボーですよ!

1月号

12月のクリスマス週間・

オムライスやハンバーグ、エビピラフ、ローストチキンや鮭の香草焼き、ケーキなどの日替わりメニューでした。いつもとは違うメニューでクリスマスらしい雰囲気を味わっていただきました。少しボリュームがありすぎる日もありましたが、完食されている方も多かったです。



12月1日は・・・

東海地方の郷土料理御膳では、ひきすり（鶏肉のすき焼き）や煮味噌など東海地方に昔から伝わる料理を提供させていただきました。この地方に昔から住んでいる方々からは懐かしいとの声もあり、昔話に花を咲かせながら喜んで召し上がっていただけました。

2015年1月の

まほろば御膳のおしらせ

1月1日(木)は、お正月料理としておせち料理や茶碗蒸しなど・・・



5日(月)は愛宕開設記念としてうなぎ丼や天ぷらの盛り合わせなど・・・

1月5日に提供させていただきます、紅白なますに使用する「食酢」は食欲増進や、高血圧の予防、疲労回復、カルシウムの吸収を高めるなど様々な健康に良い効果が期待されています。しかし、酢を使ったドリンクやサプリメントなどの加工食品の場合、酸味を和らげるために糖分や塩分を加え調製されたものもあるため、摂りすぎには注意しましょう。

20日(火)は海老の天ぷらが載った天丼や茶碗蒸しなど・・・

南瓜と金時豆の煮物を提供させていただきます。金時豆はいんげんまめの一種で、北海道などで栽培されています。粒のかたちも良く食味も優れていることから煮豆や甘納豆などに適した豆とされています。糖質とタンパク質が主成分で、ビタミン・鉄・カルシウム・食物繊維などを多く含みます。整腸作用、糖尿病・肥満の防止、がんの予防などに効果があります。

今年もみなさんにおいしいと感じて頂けるようがんばります!

津島ショートステイ

2

～口腔ケア～

・2つの目的

1つ目は、口腔機能（笑う・話す・食べる・表情を作る・呼吸する）を維持・増進させることが目的の「機能的口腔ケア」です。これは口腔機能のリハビリテーションとしての役割を果たし、介護での歯科疾患予防だけでなく、認知症進行の予防としても注目されてきています。代表的なものとして舌体操や、顔面体操、唾液腺のマッサージなどがあります。舌を動かすことで、口の周りの筋肉トレーニングになります。摂食・嚥下障害を起こさないためにも、歯だけでなく、舌や唇までを含めた全ての機能を活性化させ、口腔ケアでの重要な役割を果たします。

2つ目の「器質的口腔ケア」は、身近な歯磨きや歯垢清掃によって虫歯や歯周病（歯槽膿漏）といった一般的な歯科疾患の予防から、口の中をきれいにすることで誤嚥により引き起こされる肺炎（誤嚥性肺炎）や呼吸器感染症などを防ぐ目的もあります。私たちの体には、外部からウイルスや細菌が進入しようとしたときに、異物を侵入させないように防御機能を持っていますが、口の中が細菌で汚れているとこの防御機能の働きが弱まってしまう。口腔ケアにより、唾液がよく出るような状態にすることや、侵入したインフルエンザウイルス・風邪の細菌などを洗い流す役割をします。

目的1 機能的口腔ケア



- 唇・舌・頬の運動
- 発声、呼吸、
- 唾液 マッサージ
- リラクゼーション

目的2 器質的口腔ケア

歯がある場合



- 歯ブラシによる歯磨き
- 歯間ブラシ、糸ようじ、
- フロスによる歯間清掃
- フッ素入り歯磨き剤使用

義歯がある場合



- 義歯用ブラシによる機械的清掃
- 義歯洗浄剤による化学的清掃

歯がない場合



- 舌ブラシや粘膜用
- ブラシによる舌と粘膜の清掃
- うがい

～高齢者にとって多くのメリット～

口腔ケアを行うことで、歯科疾患予防から、口腔機能の向上で健康の維持や増進を行い、生活改善から、食べることの意欲が湧き、最終的に生きることの意欲も増してくるのです。また口臭予防の効果や、義歯不適合などによる発音障害を改善することで、人とのコミュニケーションを取る機会を増やし、社会生活にも好循環をもたらします。人との接触が少ない生活では、脳の刺激も減少し、脳の老化を進める原因にもなります。口から影響して起こる、さまざまな健康への悪循環を引き起こさない為にも適切に口腔ケアを行い、施設入所者のQOL（生活の質）の向上を目指します。

健康維持・増進

- 食べる意欲の改善
- コミュニケーション改善
- 味覚の改善
- 生活リズムを整える

疾病予防と生活改善

- 認知症の進行抑止
- 免疫力の向上
- 口臭の予防
- 虫歯、歯周病予防
- 低栄養の防止
- 唾液分泌の促進

1つずつ職員間で勉強会を行なっています！今回は口腔ケアについてø(..)メモメモ

愛宕デイサービス

クリスマスカード

皆さんにクリスマスカードをプレゼントさせていただきました。



食レク「白玉風ぜんざい」

白玉が3個も入り、皆さんとても満足されました。おいしい！



～ボランティア「オカリナ」～



サンタさんがオカリナを持ってまほろばに来てくれました。

～ボランティア 琴吉会様～



クリスマスカラーの衣装を身にまとい、とても素敵な音色を聞かせていただきました。

12月の誕生者の方

おめでとうございます！



こんにちは、ケアマネです。

今回は、**ポータブル**についてご紹介させていただきます。
通常はトイレを使用している方でも、夜間トイレへ行く回数が増えた方や夜間は暗くて転倒の危険性がある方にとっては、寝室にポータブルがあると安心です。様々な機能が付いた製品が開発されていますので、身体状況、ニーズに応じた製品を選びましょう。
☆介護保険で購入することができますので、担当ケアマネまでご相談ください。

機能で選ぶには・・・

暖房便座

冬場や夜間の冷たい便座は瞬間的に体温を奪い、動悸が早くなったり、血圧が上がるなどの危険性もあります。暖房便座は30℃～40℃の範囲で温度調節が可能です。

ソフト便座

樹脂性の便座で、座り心地がよく、お尻のやせた方が長時間座っていても苦になりません。(樹脂製タイプ)

シャワー機能

お尻を水で洗い流す機能です。紙で拭くより、お尻の痛みがありません。紙で拭くより清潔に保てるので、かぶれなどの発生を軽減する効果もあります。

脱臭機能

排泄の臭いを消す機能です。排泄介助でいちばん気になるのは臭いですが、脱臭機能が排泄時の臭いを強力脱臭するので、介護者の負担軽減だけでなく、利用者の精神的な負担の軽減にもつながります。(家具調タイプ)

訪問介護ステーションまほろばです。

「介護って何年ぐらいやるものなのですか？」
健康寿命とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。厚生労働省が発表している平成22年現在の健康寿命は、次の通りです。
男性・・・70.42歳 女性・・・73.62歳
平均寿命と差し引きすると、**男性の要介護期間は9.02年、女性の要介護期間は12.28年**と推測することができます。
現在進行形で介護経験がある人に「**どのくらいの期間介護を行ったのか**」を聞いたところ、**平均4年7カ月**。4年以上介護を行っている人も4割を超えています。
5～15年、場合によってはそれ以上の期間にわたって介護をしていくことを考えると、家族が頑張りすぎてしまうのは禁物。要介護期間が長くなればなるほど、最初の「親のために精いっぱい頑張ろう」という気持ちは薄れ、さまざまなストレスや不満を溜め込むことになりかねません。
自分自身の生活をしっかりと守ったうえで、**できる範囲の介護を行う**こと。訪問介護やサービス、ショートステイを、しっかりと利用することをおすすめします。

愛宕ケアセンターまほろば

TEL0567-55-9596

サービス提供時間： 7：00～ 22：00

(時間外でもご相談ください)

土・日、祝祭日も、訪問させていただきます



食レク「パン教室♪」



プロが作ったような出来栄えに入居者様もびっくり。いくらなら買う？などの言葉が飛び交うほどでした。好評につき、来月以降も続けていきます。

有料老人ホーム

「ポテトバター焼き」

「料理はね、作ること以上に食べてくれる人がいることが楽しいのよ」と女性のご利用者は張り切っておられました。



食レク

食レクにて桜えびとしらすほしの程よい塩味と歯触りで、いくつでも食べられるわね、とみなさん舌鼓を打っておられました。



「韓国風ひとくちお好み焼き」



食レク「デザート餃子」

さつまいも、レーズンの取り合わせが絶妙で、大好評でした。達成感と共に、みなさんご満悦の様子でした。



大当郎デイサービス

ボランティア「永春会様」

優雅で時に力強く、時にコミカルな踊りをご披露下さいます。ご利用者の感嘆がいくつも漏れ聞こえていました。



～近隣散策～

良く晴れて風のない穏やかな小春日和、ホームの近辺をちょっと散策。お日様が気持ちいいね、とはご利用者の言葉です。



ゲーム「足で寄せて」

対戦型のゲームはいつもとても盛り上がります。でも最後は決まって笑顔で終わります。



お誕生日 おめでとうございます！

