

こう じゅ 紅 寿 だより

第79号
(令和6年夏号)

西村山郡河北町大字溝延字本丸8-1
介護老人保健施設紅寿の里内
紅寿だより広報委員会発行
電話0237-73-5850
FAX0237-73-5860



「いい湯、 紅寿の湯は いかがですか」

紅寿の湯は
湯冷めしにくい【あったまりの湯】
と言われています。
弱アルカリ性で美肌効果があり
【美人の湯】とも言われています。

地域の方々から大切にされ、
毎日多くの方が利用されています。
利用者様からも
「足だけなのに体全部が温まった」
「みんなと入ると楽しいね」
とご好評いただいております。
ぜひみなさんも、紅寿の湯で
温まってみては？



【紅寿の湯について】

泉 質：ナトリウム—塩化物泉

源泉の温度：49.8℃

温泉の効く疾患及び症状：

きりきず、慢性皮膚炎、神経痛、筋肉痛、関節痛
関節のこわばり、うちみ、くじき、疲労回復、健康増進 など

当施設の

通所リハビリテーションには“紅寿の里”と“まんてん”があります!!

通所リハビリテーション 紅寿の里

利用者様一人一人に合ったリハビリを受けることで、自宅でも自立した日常生活を送ることが出来るようサービスの提供を行なっています。身体機能の維持や回復を目指し、これからも生き生きとした生活を続けていけるようにお手伝いしています。

喫茶店やプリントを使用したレクリエーション、体を動かすレクリエーション等、利用者様から楽しんでいただける活動の提供を行なっています。

お風呂は大浴場と小浴場があり、湯冷めしにくく「あったまりの湯」と言われ、神経痛や関節リウマチ等に効果があります。「弱アルカリ性」で美肌効果もあります。源泉かけ流しの為温泉効能も高い温泉となっています。



午後からは利用者様全員で集团体操を実施し、脳や体に刺激を与え、認知機能予防や身体機能の向上を目指しています。

通所リハビリテーション まんてん

介護予防に重点を置き、個別に合った様々な活動、運動を取り入れ、筋力維持・向上を楽しみながら行えるようサービスの提供を行なっています。

普段から日常生活で行っていることを生活リハビリとして捉え、今できることをこれからも継続していけるように支援しています。髪を洗う、体を洗う、水分補給、食後のお盆を下げる等、行えることは皆さんが率先して行われています。また、ご利用者様に応じたプログラムにより、一人一人に合ったリハビリを提供しています。



月に1回喫茶店を開催し、楽しみの提供やレクリエーションでは利用者様リクエストのミニ歌謡ショー等を開催しています。

暑い!さっぱりした物がたべたい!
というときにオススメレシピ

トマトとアボカドの冷製パスタ

早くゆであがるので、
パスタは細いもの
(1.4mm) がオススメ

材料 (2人分)

- ・パスタ 200g
- ・トマト 中玉一個
- ・アボカド 1個
- ・胡瓜 1本
- ・大葉 4枚
- ・ツナ缶 2缶
- ・麵つゆ 大さじ2
- ・レモン 2/6個

作り方

- ①トマト・アボカド・胡瓜を1cm～1.5cm角に切る。
- ②大葉を千切りにする。
- ③ツナは軽く油をきっておく。
- ④麵つゆを合わせ、切った野菜とツナを合わせて混ぜておく。
- ⑤湯であがったパスタを氷水で冷やす。
- ⑥冷やしたパスタと④を和える。
- ⑦6等分に切ったレモンを一皿に一個ぎゅっと絞って完成。

レモン汁より生のレモンをたっぷり絞ることがポイントです!

(栄養科 管理栄養士)



5月30日（木）、済生会山形済生病院消化器内科の中村由紀子先生をお招きして、「摂食嚥下障害治療について」講演をしていただきました。

中村先生は、山形大学医学部大学院に入学された際、仙道施設長が教授を務められていた免疫学・寄生虫学講座で5年間の研究生生活を送られました。中村先生は、定期的に介護施設等で嚥下内視鏡検査を実施されております。仙道施設長の紹介で当施設の職員が山形市内の特別養護老人ホームを訪問し、検査の様子を見学させていただいたことがあり、この度当施設での講演が実現しました。

摂食嚥下障害とは、食べること・飲み込むことの障害で、食事がうまく食べられず、水分などがうまく飲み込めないような状態をいいます。講演の中で説明していただいた嚥下障害の一つに、筋肉の量が低下することによって起こる嚥下障害がありました。病気や怪我で入院して食べ物を食べられない期間に、食べるために必要な筋力が落ちてしまうのが原因で起こるものです。そのため、入院した時からなるべく早く食べていただくことが、第一の予防になるとのことです。

続いて、嚥下障害の診断方法としての嚥下内視鏡検査についての説明がありました。嚥下内視鏡検査とは、鼻の穴から細い内視鏡を挿入して、喉の中の飲み込む動作を直接映像で確認し、飲み込みの様子を観察する検査です。利用者様、ご家族、医師、看護師、管理栄養士、ケアワーカー等が、映像を一緒に見て話し合いながら、利用者様の「ラーメンが食べたい!」「ビールが飲みたい!」などの意思を尊重し、「どうやったらその想いに応えられるか?」その可能性と安全な方法を見つけるため、また、様々な職種が連携するためにも大変有効な検査方法として、最近注目されています。

今回の中村先生の講演は、摂食嚥下障害の利用者様のケアにあたっている私たち職員にとって、とても刺激になる内容でした。今後、紅寿の里では、ワーキングチームをつくり、中村先生のご協力を得ながら、様々な職種が連携して摂食嚥下でお困りの方の食生活を維持・改善するための取り組みを行って参ります。



新職員紹介

ケアサービス部副部長
鈴木 菊武

2年ぶりになります。また
よろしくお願い致します。



業務課
谷田川光男

慣れない地域ではありますが、
みなさんよろしくお願い
致します。



二の丸ケアワーカー
高橋 璃生

わからないことばかりで
すが、みなさんの力になれ
るように頑張ります!



三の丸ケアワーカー
金子 蓮

利用者様、ご家族様から信
頼されるように努めてま
いります。



三の丸ケアワーカー
會田 圭

利用者様が笑顔でいられ
るように毎日頑張ります。



通所ケアワーカー
押野 来未

まだまだわからない部分
はたくさんありますが、一
生懸命頑張ります。



通所ケアワーカー
林 多恵子

一つ一つ丁寧に利用者様
に寄り添っていきけるよう
頑張ります。



医療福祉相談課支援相談員
高橋葉唯留

笑顔を絶やさず頑張ります
のでよろしくお願いし
ます。





熱中症に気を付けましょう



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけでなく室内でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。正しい知識を身につけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

特に注意したい方

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

対策

- ① 室内では、扇風機やエアコンで温度調節をしたり、遮光カーテン・すだれ・打ち水などを利用しましょう。屋外では、日傘や帽子を着用しこまめな休憩をとりましょう。また、天気の良い日は、日中の外出をなるべく控えましょう。
- ② 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。保冷剤、氷、冷たいタオルで身体を冷やしましょう。
- ③ 屋内・屋外のどちらでも、のどの渇きを感じなくても、水分・塩分・スポーツドリンク等をこまめに補給しましょう。



熱中症が疑われる人を見かけたら

- ① エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させてください。
- ② 衣服をゆるめ、からだを冷やします（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）。
- ③ 水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給させてください。

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、
ためらわず救急車を呼びましょう！**

(看護科 看護師)

腰痛を予防して、 いつまでも『笑顔』に！

◎腰痛の考え方を変えましょう！

Q1.腰痛があるとレントゲンやMRIで必ず異常が見つかる？

A.検査で腰に大きな問題がなくとも、痛む場合があります。

Q2.痛みが強くなることは、腰が損傷したということ？

A.腰痛は筋の疲労でも出ます。これは日に日に軽減していきます。

Q3.正しい座り方があるの？

A.正しい座り方というものはなく、リラックスすること、長時間同じ姿勢にならないことが大切です。

Q4.背中や腰の筋を鍛える必要があるの？

A.鍛えることよりも、過剰に力を入れないように、まずは筋肉を緩めることが大切です。

座ってできる腰痛体操

前後運動

【ポイント】
前へ行くときは腰を反らない！ 胸を開くイメージで。

①

丸めたタオルをお尻のどっぴりに当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



②

息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



並行運動

【ポイント】
移動した側の肩が下がらないように！ あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

①

丸めたタオルを真ん中に置き、肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



②

体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



(リハビリテーション科 理学療法士)

紅寿の里「ホームページ」もご覧下さい。

ホームページ URL <https://www.miyuki.or.jp/kouju/>



介護老人保健施設

紅寿の里



QRコード