

ひだまり

大田区地域包括支援センター久が原
池上高齢者在宅サービスセンター 特別養護老人ホーム池上
養護老人ホーム池上長寿園 定期巡回 池上長寿園 24

第49号
令和3年
1月15日発行

新年あけましておめでとうございま
す。皆様健やかにお過ごしでしょうか。
昨年は、新型コロナウィルスの影響
で、私たちの生活は、以前と一変し今ま
での当たり前の日常を過ごすことが困
難となり、不便で我慢を強いられる生活
をおくりました。改めて人と人の交流の
大切さを感じました。私たちの仕事は、
対人援助であり、「ミユーニケーション」に
よって皆様との関係性を築きます。言葉
だけでなく、表情や雰囲気を読み取り、
相手の思いに沿った支援を考えます。
一方、面談しなければ相手に伝わらな
いことばかりではないと思います。文章
や絵、写真もずっと昔から人々へ思いを
伝える手段として活用されてきました。
その際送り手と受け手の感性も大切で
す。専門職として、私たちはより一層思
いが伝わる方法を考え皆様と共に過ご
してまいります。

本年もどうかよろしくお願いいいたし
ます。



池上事業部門 総括事業所長
丸山 泰一

免疫力を高めて寒さや感染症に負けない身体づくりを！

免疫細胞の70%以上は腸に集中しており、腸を元気に保つと免疫力を高めて病原菌やウイルスに感染しにくい体になります。乳酸菌にはその免疫を担う腸内の環境を整える働きがあります。更に乳酸菌には免疫細胞を活性化させる力もあり、乳酸菌を摂取した場合、インフルエンザにかかる率が著しく低くなり、ワクチン効果を高めることも確認されています。腸内に善玉菌を増やして悪玉菌の住みにくい環境を作りましょう。

冬になると何かと体調を崩しがちになります。ですが、日常生活のちょっとした心がけで、免疫力を高めることができます。免疫とは、体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物をすばやく見つけ、食べたり攻撃したりして排除するシステムのことです。今回は免疫を高めてくれる腸内環境、体温を上げることについてご紹介します。

発酵食品で腸内環境美人に！



乳酸菌はヨーグルトをはじめ、味噌や醤油、漬物、チーズなどの発酵食品に多く含まれています。腸に届いた乳酸菌は長く滞在することが難しいため、毎日摂り続けることが大切です。

また、摂取してすぐに効果が出るものではないため、最低でも2週間程続けてみましょう。

① 入浴
湯船に 10 分程浸かれば体温が約 1 度上がりります。毎日継続することが大切です。

② 適度な運動
無理をせず、自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れましょう。

③ 睡眠
睡眠中は免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まるため睡眠はしっかり取りましょう。

④ 笑う
笑うと免疫細胞が活性化するだけでなく、血行が良くなり、ストレスホルモンが減って心も穏やかになります。

免疫力を正確に評価する指標はありませんが、体温が1°C下がると30%低下し、逆に1°C上がると一時的に最大5~6倍アップするとも言われています。

体温を1日1度上げる生活

大田区

地域包括支援センター久が原

冬の健康管理、こじがポイント

寒い季節になりました。なかなか外出もままならない毎日ですが、そんな中だからこそフレイル(からだもじり)の機能の低下によりて、要介護に陥る危険性が高まっている状態になる恐れがあります。

今回はこの時期にじ自由でできる、健康管理で気をつけたいことについてお伝えします。

食事の前には手洗い・うがいをしましょつ。こまめな水分補給で口の中を乾燥させないようにするのも大事です。また、少量ずつでも多様な食品を摂取しましょつ。特にタンパク質はしっかり摂りましょつ。

毎日、体調や体温をチェックし、定期的にかかりつけ医に行きましょつ。室内の温度・湿度を調節し、家の中の寒暖差を少なくすること、ヒートショック（血圧が変動することで起じる健康被害）を予防できます。

フレイルを予防するために体調をしっかりと整えて、元気にこの冬を乗り越えましょつ。窓口では、健康・体力づくりなど個別のじ相談も承っております。



＊令和3年も元気に楽しみましょう！

寒さが一段と身に染まるこの季節、ティサービスではじ利用者の明るい笑顔に溢れています。今年も皆様に楽しんでいただけるイベントを企画していますのでお楽しみに！

（昨年の様子）

池上高齢者在宅サービスセンター (ティサービス)

定期巡回 池上長寿園 24

訪問介護と定期巡回の違いについて

私たちのサービスは地域の病院から退院される際、在宅復帰に不安を感じられている方々に利用していただいております。

ヘルパーを手配されるときに「訪問介護と定期巡回ってどう違うの？」と質問されることがあります。訪問介護と定期巡回の違

訪問介護	定期巡回
20分が最低滞在時間	滞在は1分でも可能
再訪問時2時間あける	そのようなルールはない
訪問看護との同時訪問不可	訪問看護と同時訪問可能。協力しての看護もあり
身体（食事排泄介助等）や生活（掃除や家事）に分類	身体や生活に分けられないない。一緒に行うことも可能
日中の訪問が多く、年末年始は休みの事業所もある	24時間365日サービス可能。夜中でも訪問できる
長時間の介護サービスが可能	10分～20分の介護サービスが主（排泄、服薬等）
なじみのヘルパー	複数のヘルパーが提供
1回いくらの料金設定	包括報酬（月額）料金

いをじ覽ください。

[お問い合わせ] ☎ 5700-18861

特別養護老人ホーム池上

● 本年も元気で過ごせますように



特養での生活はコロナ禍において日々変化が見られています。例えば季節の行事は大勢で行なうことが通常でしたが、これからは感染リスクに配慮して少人数ずつ参加する形式が主流となりそうです。入居者の皆様にどのように楽しんでいただか、考えていくことが私達の課題です。皆様の笑顔を守りながら、感染予防も抜かりなく実施して参ります。

※ 左は昨年末の忘年会行事の写真。

養護老人ホーム池上長寿園

● 年末の行事について



今年度は、新型コロナウイルスの影響を受けながらも、自粛生活に少しでも活力をもつて生活して頂けるようクラブ活動や行事を工夫して開催してきました。

12月24日はクリスマス食事会を開催。今回のメニューは「お寿司」。甘えび・まぐろ・サーモン・イカ・いくら・穴子・玉子・おいなりさんを用意しました。お寿司はお替わりOKなので、あちらこちらの席から「まぐろちようだい！」など元気な声が聞こえてきました。養護では、お寿司は一番人気のメニューです。新たな年を迎える前に大満足して頂きました。会の終了時には、施設長サンタからお一人お一人に恒例のクリスマスプレゼントをお渡ししました。

1月1日は、新年祝賀会を開催。昼食の「おせち料理」では、数の子・栗きんとん・黒豆などを堪能。また、この日は、お酒も振舞わるのでほろ酔い加減の方もちらほら。会の途中では職員一人一人から新年の挨拶をさせて頂きました。

まだまだ予断を許さない状況ですが、入居者・職員共に、丑年にちなんで、マイペースで元気に楽しく過ごしていきたいと思います。

今号の表紙

● ゆく年・くる年



今回表紙は今年の干支、「牛」でした。これは池上高齢者在宅サービスセンターの認知症対応型ティーサービスをご利用の皆様が、職員と力を合わせ3ヶ月頑張って取り組み完成させた作品の一部です。

大ヒット中のアニメ作品で特徴的な柄を背景に、昨年と今年の干支であるネズミと牛を大きなキャンバスに貼り絵で表現しています。

在宅サービスセ

ンター・特別養護老人ホーム・養護老人ホーム共通の玄関に飾られており、施設を利用される皆様や職員の目を楽しませてくださっています。

掲示は1月末まで予定です。



ひだまり第49号 令和3年1月15日発行

社会福祉法人

池上事業部門 地域・広報委員会

ホームページでも情報発信しています↓

