



ほほえみ

第49号

発行 令和2年4月15日



～新年度に向けたご挨拶～

施設の駐車場脇に花壇があります。色とりどりの花が咲いています。が、その中に菜の花が咲いています。冷たい風に揺られながらも一生懸命に咲いている菜の花を「レタス」として春の到来を実感します。

春はそれぞれが様々な立場、環境で新しいスタートを切る季節です。私たち特養糺谷も、令和二年度のあらたな目標に向かって一歩踏み出した所です。今年度は特養羽田の大規模修繕に伴い、羽田の入居者様、羽田デイサービス利用者様、ボランティア様、そして羽田の職員も向かい入れ、より「きずな」な施設になります。ひとつの花壇に個性溢れる違う花が仲良く咲き、行きかう人々の心を癒してくれています。私たち職員もあらたに加わる仲間と共に、協力、尊重し合いながら利用者様、ご家族、地域のみならず「愛され、必要とされる施設」であり続けたいと考えています。この取り組とさせていただきます。みなさま、今年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(施設長 大家竹治)

特養 医務室
紫外線について

四月になると気になりますのが「紫外線」ですね。

紫外線は太陽光線のうち、波長が短くエネルギーの高い光のことです。日焼けは健康的なイメージがあり、太陽の光は骨を丈夫にするビタミンDを作るといふメリットもありますが、日焼けの原因である紫外線はこの二十年間ほどで緩やかに増加し、特に有害となる種類の紫外線が多いという指摘があるそうです。オゾン層の破壊などと耳にすることがあると思いますが、そういった影響が大きいのだと思われま

す。紫外線が非常に強い値を超えるのは五月上旬から。四月初めからの紫外線対策はしっかりとしておく必要があるそうです。紫外線の体に対する良い影響は前述した、ビタミンDの合成のほか、乾燥やアトピー性皮膚炎、尋常性白斑などの皮膚の病気に

対する治療に使用されている事です。(光線治療)

逆に、紫外線を長時間浴び、肌の奥深くまで届くことで身体へ及ぼす悪影響とは、

- ・急性障害：真っ赤で痛い日焼け、皮膚の黒化、紫外線角膜炎
- ・慢性障害：光老化によるシミ、しわ、光発癌、白内障
- ・皮膚の免疫反応抑制
- ・光線過敏症：色んな皮膚層層症状が起る



- ★目の日焼けの症状★
- ・目が充血する
 - ・涙が止まらない
 - ・まぶしい
 - ・目が開けられない
 - ・異物感がある
 - ・目が乾燥する

紫外線による悪影響を防ぐため、普段の生活に取り入れてほしい予防法を上げていきます。

- ①紫外線の強い時間帯の外での活動は避けましょう。
- ②日陰を利用しましょう。
- ③日傘を使い、帽子を被りましょう。
- ④袖や襟のついた衣服で皮膚を覆いましょう。
- ⑤サングラスをかけましょう。(UVカット効果のある物、顔にフィットしているもの)
- ⑥日焼け止めクリームを上手に使いましょう。(自分に合った日焼け止めを選びましょう)

一年を通してある紫外線ですが、最も強いのは五月から八月一日の中で正午ころは予防が必要ですが、冬場でも、スキー場などの雪による光反射が多い場所でも注意が必要です。

要注意なのは、紫外線は晴れた日だけでなく、雲やガラスも通過し、一年中降り注いでいます。曇りの日や、室内でも油断はできません。

こまめな注意と対策で、皮膚や目への悪影響を防いでいきましょう。

参考文献

セルフメディケーションネット
気象庁ホームページ

(看護師 中越)

特養

新年祝賀会

一月十二日に新年祝賀会を開催いたしました。今年は各フロアの食堂にて、獅子舞と羽根つきを楽しんでいただきました。

今年の獅子舞の獅子は、職員の手作りで、ポリバケツなどの身の回りにある物を利用して作成しました。見た目も大変かわいらしく、利用者のみなさまにとっても好評でした。

羽根つきは、羽の代わりに風船を使用し、利用者のみなさまにも、参加していただきました。新人職員対ベテラン職員、利用者様対職員といった、様々な組み合わせで対戦し、好プレー、珍プレーの続出に、観客席は大盛り上がりでした。

新年初の行事として、利用者のみなさんに喜んでいただけ、又、職員も一緒に楽しませていただき、とてもよかったです。おのすけ。

(特養職員 森)

特養 節分

特養糀谷では、二月三日に

毎年恒例の節分行事を開催しました。今年は利用者様の中で年男が一名、年女が二名いらっしゃり、みなさまには袜を着用して頂き、「鬼はそこ〜、」の掛け声と共に落花生を鬼にむけて投げてもらいました。他の利用者様には豆の代わりにカラーボールを投げてもらいました。

(鬼役はベテラン職員と新人職員の二人がとつめ、最期まで鬼になりきって各フロアーを沸かせてくれました。)ボールを自分の胸にあてている利用者様に「鬼に投げて下さい」とお願いすると「私が鬼じゃないの?」と笑顔で冗談を口にされ、私たち職員も和やかな気持ちになりました。行事の準備に時間はかかりましたが、昔ながらの風習は今後も続けていきながら、利用者様に楽しんでいただける時間をお届けしていきたいと思います。

(特養職員 栗野)

在宅・百寿祝い

糀谷在宅では、令和二年二月に百歳の誕生日を迎えられた方がいらっしゃいます。その方は女性で杖を使用してしっかりと歩かれる方です。様々な歌をとってもよくご存じで大抵の歌は、昔の歌ですが口ずさむことが出来ます。それだけではありません。様々な脳トレを行っておりますが、ほぼ完ぺきに近い回答率です。

糀谷在宅の利用者様・職員全員で百寿のお祝いをさせていただきました。様々な方がお話をしております。「あの様に元気に百歳を迎えられるといいですね」と。実感ですね。

(在宅職員 小暮)

在宅・お花クラブ

糀谷高齢者在宅サービスセンターでは、毎月希望者を募ってお花クラブを実施しております。参加される割合はやはり女性の方が多くいらっしゃいますが男性も数名参加されております。

季節折々の草花をご自分の感性でオアシスに一本一本刺してゆき、自分のオリジナルの作品に仕上げる。実はとても集中力と根気のいる作業となります。

出来上がった作品は、どれを見ても素晴らしい作品ばかり。送迎時に利用者様のご自宅へ伺った際など、玄関にそっと飾られているのを見ると心が温かくなる思いです。お花ついでですね。

(在宅職員 小暮)

「家族介護者の会」

毎月第一水曜日
十三時半～十五時

家族介護者の会は、介護の悩みなどを共有する懇談会を行なっております。

【会場】特別養護老人ホーム糀谷

一階 介護者教室

「つながるカフェ」

毎週第二木曜日
十三時三十分～十五時

『仲間への』『居場所への』をコンセプトに、カフェを開いています。お茶やコーヒーを飲みながら、趣味活動や交流など自由にお過ごし頂けます。

【会場】特別養護老人ホーム糀谷

一階 介護者教室



オレンジカフェ

「つながる」
毎月第四木曜日
十四時～十五時半

認知症の初期の方やそのご家族、認知症予防に関心のある方を対象に開催しています。

このカフェは、認知症の方やそのご家族の相談に応じることにも交流など楽しめる場です。

また、認知症の進行予防と早期発見など、認知症の方に向けた「地域への」を指します。
※今年度から時間が短くなります。

【内容】

お役立ち講座、糀谷高齢者在宅サービスセンター職員などによる体操、カフェタイム。

【参加費用】二〇〇円（お飲物代）

【会場】特別養護老人ホーム糀谷

一階 介護者教室

★各カフェ活動の今年度の日程については調整中につき、改めてお知らせいたします。

地域包括支援センター糀谷

参加希望・お問い合わせ

地域包括支援センター糀谷
〇三（三七四一）八八六一

皆様のご参加、お待ちしております。

職員のごびやき「ナー」 「散歩」

ミニチュアダックスフンド「名：エース（雄）」が我が家で暮しはじめて七年になります。初めは妻や娘たちもとても興味を示し、散歩に出掛けていたものの、年月が経つにつれほぼ私の担当となっているのが現状です。

現在は仕事から帰宅し、四十分前後犬との散歩が私の唯一の運動になっております。

しかし、「エース君」はとても臆病です。他の犬とすれ違つと興味を示して近づいていくも、すぐに私の後ろに隠れてしまします。

そして散歩中は様々な方々との出会いがあります。恐らく犬の散歩をしていなければ決して言葉を交わす事などない方達です。そう思うと不思議な縁を感じます。

この先どの様な方々との出会いがあり、出来事が待っているのか犬の散歩を通じての楽しみが一つ増えたようです。

在宅職員 小暮

◇編集後記◇

ほほえみ四十九号をご愛読ありがとうございました。

新年度を迎え、また気持ちを新たに広報誌作成に努めていきたいと思っております。今後よろしくお願い致します。

令和二年四月吉日

広報委員 益本・森田・近藤・小暮

<http://www.iikegami.or.jp/facility/koujya/tabid/115/Default.aspx>

ほほえみ 第49号

令和2年4月15日発行
社会福祉法人池上長寿園
羽田・糀谷事業部門
糀谷広報委員会
〒144-0034
東京都大田区西糀谷
二丁目12-1
電話 03-3745-3001