

# 看護師より

## 温度差で起こるヒートショックを防ごう！

温度差によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといい、冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入る時に起こります。

### <予防のポイント>

1. 脱衣所と浴室を温める
  - ・温度差を軽減するために暖房器具を置くなどの工夫をする
  - ・浴槽のふたを開けておく
  - ・シャワーで給湯すると浴室内の温度が上昇する
2. お風呂の温度は低め(38~40℃)に設定する
  - ・手や足など心臓の遠い場所にかけ湯をして身体をお湯に慣れさせる
  - ・心臓に負担をかけないように浸かる時は10分以内、胸のラインまで
3. 浴槽から出る時はゆっくり立ち上がる
4. 飲酒後の入浴は避け、入浴前後に水分補給をする
5. 食後1時間以上空けてから入浴する
6. 入浴前に家族に声をかける



身体に負担のない入浴方法を心掛け、寒い季節のリラックスタイムを楽しんでください。

冬場で多発!!

# 食事・栄養

## 《体を温めて抵抗力をつけましょう》

生姜や鳥取特産の白ネギ、長芋は東洋医学の食養生でも体を温める食品とされています。これらを使った、心も体もあたたまるスープを紹介します。寒い冬を乗り切りましょう。



### 長芋と生姜のほっこりスープ



#### ◆材料名(4人分)

- ・長芋 100g
- ・生姜 20g
- ・白ネギ 40g
- ・三つ葉 10g
- ・(A)水 600ml
- ・(A)白だし 大さじ 4

#### 作り方

1. 長芋は皮を剥いてすりおろします。
2. 生姜は皮をむきすりおろし、白ネギをみじん切りにする。
3. 鍋に(A)を入れ沸騰させ、1と2を加えひと煮立ちさせる。
4. 三つ葉を加え火を止める。

★うどんや溶き卵を入れて、栄養アップ、かんたんほっこり朝ごはんにどうでしょうか？とろみがあり高齢者にも食べやすいと思います。



# はまかせ便利

1月10日発行



令和6年新春号

はまかせホームページ  
<https://saiseikai-hamakaze.org/>



介護老人保健施設はまかせ はまかせ広報委員会 〒684-0062 鳥取県境港市蓮池町78番地1 TEL 0859-42-3190



# 新年賀



## 新年のごあいさつ

謹んで初春のお慶びを申し上げます。  
世の中はようやくコロナ禍を乗り越え、少しずつこれまで通りの日常を取り戻しつつあります。介護・医療の現場では、より慎重であることが求められるため、引き続きご不便やご心配をおかけすること多いかと存じますが、ご利用者様ならびにご家族の皆様の日ごろのご理解とご協力に心から感謝を申し上げます。  
地域ケアセンターにおきましても、おかげさまで昨年10月より「こども食堂」・「認知症カフェ」を再開することができました。今年こそは、「アフターコロナ」というだけではなく、新たな目標に向かって前進できる一年となりますよう、職員一同精進してまいります。  
本年も変わらぬご愛顧とご支援を賜りますよう、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

施設長 粟木 悦子



# 通所



## 個別リハビリでこんな運動も 行っています!!

某氏は下肢筋力や体力向上を目標に、通所サービスを利用され徐々に体力や筋力がついてきたと自覚されています。  
元気なころは息子さんと船釣りに出かけられ、「また行けるようになりたい」と話されました。当施設の目標である「したい」「できるようになりたい」を実現させる為、個別リハビリで船の乗降練習・重りを付けて投げ釣り練習の運動を計画し取り組まれています。船釣りに行かれるようになり、「釣った魚は近所に配るんだ」と楽しそうに話されました。



## 買い物ができるを目標にスーパー まで歩いてみました!!

はまかぜでは「買い物ができるようになりたい」など買い物ができることを目標に挙げている利用者様を中心にリハビリ職員がご自宅へ伺い動きの確認や助言を行っています。  
スーパーまでの行き帰りに不安がある方などは、実際の場所で確認し、歩行器の使用や休憩する等工夫点も助言をさせて頂きました。  
皆さんも生活の中で不安があれば、職員がご自宅へ伺い助言いたしますので、遠慮なくお申し付けください。



## 正月に向けて

12月に利用者様より千両を頂き足早にお正月を感じていました。  
だんだんと寒くなって来てますが、はまかぜはいつも熱気にあふれています。  
皆様、よい新年を迎えられましたか?  
今年もはまかぜをよろしくお願ひいたします。



# 入所

## ペットの面会

はまかぜもペットの面会が可能になりました!  
コロナ禍で外部との交流が減ってしまった中、少しでも癒しになればとスタートしました。  
初回は、職員のわんちゃん・ねこちゃんとの触れ合いの時間をつくりました。  
もちろん、苦手な方には近づけないよう、注意して行っています。  
ご家族のわんちゃん、ねこちゃんも面会可能となりますので、会わせたい方はぜひ、ご連絡ください。



## 秋のお茶会と動物ふれあい会

ペットの面会が可能になったので、11月の行事は職員のペットを連れてきて、お茶会も兼ねて、動物ふれあい会を開催しました!  
素敵な着物を着た利用者さんにお抹茶をたててもらい、お菓子も食べてほっこり♪空いた時間は可愛いわんちゃん、ねこちゃんとの癒しの時間。みなさん楽しそうで、ほのぼのとした時間を過ごし、思わず職員も頬が緩みました。そんな癒し時間をくれた職員の可愛い家族たちを紹介したいと思います。



レンくん 1歳5か月 オス  
「元気いっぱいおもちゃで遊んで、毎日色々な表情を見せてくれるわんぱくボーイ。元気いっぱいではじなところが飼い主に似てる気がします。」



ココちゃん 2歳  
メス  
「飼い主をほったらかしで誰にでもついていっちゃいます(汗)」



ひゅうがくん 2歳 オス  
「遊んで欲しい時はおもちゃを持ってきます」



ポポくん 1歳6か月 オス  
「とほけた顔がかわいいです」