

# 看護師より

## 感染症を予防しよう!

寒い冬は、温度も湿度も低くなるためウイルスにとっては最適な環境となります。一方、私たちの体は代謝機能・免疫力が低下してしまい、最適な環境で元気いっぱいウイルスが、代謝機能・免疫力の落ちている私たちの体内に侵入しやすい状況となってしまいます。

### 基本的な感染予防策として

#### 1. 手洗い

・外出先から戻った時、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時、ご飯を作る、食べる前などしっかり手洗いを。

#### 【手洗い方法】

- ①流水で軽く汚れを落とし石鹸を適量とりよく泡立てる
- ②手の平と手の甲に石鹸を伸ばすように洗う
- ③指先・爪の先⇒指の間⇒親指(ねじるように)⇒手首を十分に洗う
- ④流水でよくすすぐ
- ⑤ペーパータオルで水気を拭きとる



#### 2. マスク着用

・人混みやバス、電車内ではマスク着用を。不織布マスクを着用すると、着用なしに比べて吐き出す飛沫量が20%、吸い込む飛沫量が30%に抑えられると言われています。

#### 3. 免疫力増進

・適切な睡眠、食事、運動で免疫力増進を。

#### 4. 適度な換気

・適度に窓を開けて換気を。

感染症を予防して寒い冬を元気に乗り切りましょう!

# 食事・栄養

## 高齢者の栄養不足を予防しましょう

しっかり食べていると思っていても、エネルギーやたんぱく質が足りていないことも!



### 今日からできる ちょい足しテクニック

**お浸しにツナ缶をちょい足し**

**サラダにゆで卵のちょい足し**

**ご飯・汁に主菜とヨーグルトをちょい足し**

これは高齢者によくある食事の例ですがエネルギーは必要量の40%不足。たんぱく質は70%も不足しています。そこで今日からできるちょい足しテクニックを紹介します。



# はまかせ便利

1月10日発行

令和7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 謹賀



## 新年のごあいさつ

謹んで初春のお慶びを申し上げます。昨年は、元日の能登地震に始まり、その後も豪雨や記録的な猛暑など、自然の脅威を改めて実感する一年となりました。一方で、こうした困難な状況の中でも、多くの方々の支え合いや温かい絆に触れる機会も多くございました。地域ケアセンターでは、「地域に信頼され、選んでいただける事業所」を目指し、今年も職員一同、一層の努力を重ねてまいります。皆様のご期待にお応えできるよう、真心を込めたサービスの提供に努めてまいりますので、変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。皆様にとりまして、本年が平穏で実り多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

施設長 粟木 悦子



# 通所

## ☆運動内容が新しくなりました☆

①足上げ



軽く手すりに触れながら足を上げる

②膝曲げ



軽く手すりに触れながら膝を曲げる

③足を開く運動



足を外側に開きます。

④足を後ろに引く運動



足をまっすぐ後ろに引きます。

はまかぜデイケアでは、利用者様が自主的に運動に取り組んでいただけるよう施設内に運動動作の写真を貼っています。毎日皆さん写真を見て積極的に運動に取り組まれています。

今月からその中の太ももやお尻を鍛える運動の一部が変更になりました。お尻の横や後ろの筋肉を鍛えてバランスを保ちふらつきを少なくする効果があります。また、足を上げたり曲げたりすることで太ももの前や後ろの筋肉を鍛えることができます。

不明な箇所は職員が説明しますのでこれからも一緒にお尻周りや足を鍛えて転倒を予防していきましょう。

## 勉強会を行ないました！

マシン器具の正しい使い方、運動のポイント、指導方法等リハビリスタッフを中心に勉強会を行いました。これからもご利用者様の目標設定に合わせたリハビリが提供できるよう、スタッフ全員で努めてまいります。



## 歯磨き指導を行なっています！！

はまかぜ通所リハではマシントレーニングや運動の他に口腔体操を行っていますが、それ以外にも口腔衛生の取り組みとして歯磨き指導も行っています。歯磨き動画を見てもらい、歯ブラシの持ち方や力加減等の磨き方の指導をさせてもらっています。実際に歯ブラシを使って実践してもらい、改めて口腔衛生について意識してもらうようにしています。正しい磨き方で口腔内の衛生が保たれ、健康な生活が送れるようにしっかりと取り組んでいきたいと思っております。



# 入所

## 2024 (祝) はまかぜ敬老会

9月19日、はまかぜ入所で敬老会を開催しました!!

今年は数え年で古希1名、喜寿1名、米寿3名、白寿2名、百寿1名、その他100歳以上の方2名の利用者さんに、はまかぜ職員特製の色紙を、長寿のお祝いとしてささやかながら贈呈させていただきました。たくさんの笑顔が溢れた素敵な会になりました。



## はまかぜ寿司開店！！

10月24日に、はまかぜ入所で「にぎり寿司」のイベントを開催しました。

まず職員が【えび】【かに】に扮してダンスを披露!!

その後はご利用者さんの目の前で、お寿司を握っていただきました。直接ネタを注文して、カウンターで食べる雰囲気味わっていただきました。

握り寿司の他にも巻き寿司やお刺身の舟盛りまであり、皆さん大盛り上がり。

普段は食の細かい方も、おかわりを希望される様子もあり、皆さん笑顔で召し上がっておられました。

## ★はまかぜにもサンタクロースがやってきました★

12月19日、クリスマス会を開催しました。利用者様とスタッフ全員で赤鼻のトナカイのダンスを行い、スタッフによるハンドベル演奏「シングルベル」「きよしこの夜」も披露しました♪

クリスマスムード満点になったところでサンタクロースとトナカイの登場!!

一人ひとりにプレゼントを配り皆さんとっても喜んでおられました。

