

看護師より

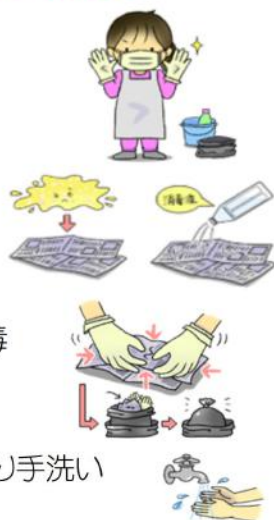
ノロウイルスからみんなを守ろう！

①ノロウイルスってなに？

- ・冬に流行しやすい感染性胃腸炎の原因
- ・主な症状：吐き気・嘔吐・下痢・発熱
- ・感染力が非常に強く、少量のウイルスでうつる

②嘔吐時の正しい対応

- 1 使い捨て手袋・マスクを着用
- 2 嘔吐物を新聞紙、ペーパータオル等で上からかぶせ内側に拭き取る
- 3 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で消毒
- 4 処理後はビニール袋に二重に入れて廃棄
- 5 最期に石けんでしっかり手洗い



③家族や周囲への注意点

- ・換気をよくする
- ・汚れた衣服は 85℃で1分以上の熱湯消毒または 塩素系漂白剤
- ・食器・調理器具も十分に洗浄・消毒
- ・回復後も 1週間程度はウイルスを排出 → 手洗い徹底

④受診のめやす

- ・水分がとれない
- ・嘔吐や下痢が続く
- ・幼児・高齢者でぐったりしている

あわてずに正しい手順で処理すれば感染を防げます。順番どおりに対応して、家族を守りましょう。嘔吐時は落ち着いて、マスク・手袋・消毒・手洗い！



食事・栄養

骨を守る食べ物を食べよう



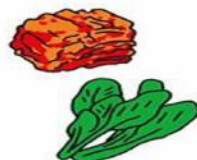
カルシウム

牛乳、小魚、豆腐、納豆、ごま 等



ビタミンD

鮭、サンマ、うなぎ、きくらげ、干しいたけ等



ビタミンK

納豆、キムチ、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー等

美味しい骨作りレシピ

では、ここで美味しく丈夫な骨づくりのために、簡単レシピを紹介します。それぞれ、材料を用意して和えるだけです。是非、作ってみてください。

【鮭の混ぜごはん(2人分)】

- ご飯 …… 300g
- 鮭フレーク …… 大さじ2
- 焼きのり …… 適宜
- 6Pチーズ(1cm角) …… 2個
- シノ(縦半分の千切り) …… 5枚



【簡単白和え(2人分)】

- 冷凍ほうれん草 …… 100g
- <和え衣>
- 絹ごし豆腐 …… 1/2丁(150g)
- すりごま …… 大さじ3
- スキムミルク …… 大さじ2
- 酢 …… 小さじ1/2
- 砂糖 …… 小さじ2
- 醤油 …… 小さじ1
- 塩 …… 少々



はまかせ便り

10月10日発行



令和7年秋号

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 鳥取県境港市連池町78番地1 TEL 0859-42-3190

リハビリ



はまかせデイケアでは、色々な運動をして心身ともに元気になってもらっています。今日はその一つで下半身強化の運動をみてもらおうと思います。是非一緒に運動してみてください。

下半身強化運動 1セットは10回

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膝回し



左右に10回ずつ、ゆっくり回します



④スクワット



膝を曲げ、ゆっくり腰を下ろします
膝が前に出すぎないように気を付けましょう。



通所

暑い日でも対策をしながら運動に取り組んでもらっています！



連日暑い日が続いていますね。今年は雨の日も少ないように思います。
 ◎屋外歩行は気温や天候を考慮しながらの実施
 ◎昨年より扇風機の台数増加し、冷房と併用して空調管理
 ◎適宜、水分補給の声かけ 等
 はまかせデイケアでは熱中症にも気を付けながら安全に安心して運動できるよう環境を整えています。



実習生と楽しくレクリエーション



7月7日～11日の5日間、鳥取県立境港総合技術高等学校の生徒さんが実習に来られました。初めての实習で緊張されていましたが、徐々に緊張もほぐれ笑顔が見られていました。

学生さんが企画したレクリエーションでは、チラシを使って花火の壁飾り作りをしました。「手先のリハビリになってよかったわ」と喜んでおられました。出来上がった作品をフロアの壁に貼り付けると「花火みたいで綺麗だね～」と好評でした。



入所



はまかせ縁日開催！

7月の行事は子供の頃に行ったことを思い出して暑い夏を楽しく過ごしていただこうと、「はまかせ縁日」を開催しました。

【ヨーヨー釣り】【金魚すくい】【駄菓子屋】の屋台を設けました。お祭りでヨーヨー釣り、金魚すくいはしたことがないと言われる方もおられましたが、皆さんゲームとなると真剣になり、集中して行っておられました。

ゲームの後は景品の駄菓子を駄菓子屋で選んでいただきました!!色々な種類の駄菓子を中から選んでいる姿は、楽しそうでワクワク感が伝わってきました。すぐにお菓子を食べてしまった方もおられました(笑)

お盆を迎えて

8月の行事ですが担当職員みんなで相談をし、はまかせ初の試みをしてみました!!

お盆が近くなると「もう何年もお墓参りに行けないわあ」との声も多々あり、お墓参りを計画しました。手作りですが少しでも本物に近づくようにと、おりんや木魚、お線香も焚きました。「久しぶりにお参りできた」「よくここまで計画したね」など嬉しいお言葉もいただきました。少しでもお盆を感じていただけたのではないのでしょうか。



祝 はまかせ敬老会



2025年 一粒万倍日の9月24日、紅白幕を飾り敬老会を行いました。はまかせ入所では傘寿1名、米寿6名、卒寿4名、百寿2名、104歳1名の14名の方のご長寿をお祝いしました。

ご長寿の秘訣をインタビューすると「食べること」「体を動かすこと」「お話しすること」「感謝すること」等のお話が伺えました。早速、お話にもあやかり、入所者・職員全員で東京ブギウギの軽快な音楽にのって体を動かしました。音楽の最後の掛け声「ヘイ!」で、それぞれポーズを決めて全員の長寿を感謝したひと時となりました。