

# 洗心荘通信

SenShinSou Communication

2016年5月19日発行

発行者：洗心荘広報委員会

TEL：0266-28-6537

FAX：0266-28-3949

URL：<http://www.lcv.ne.jp/~sensinso>



満開の桜が楽しめた四月、洗心荘では、新規学卒者を含めた新入職員3名を迎え、新年度がスタートしました。

新しい仲間が加わったことで、心もあらたにご利用者様へのサービスがより良いものになるよう努め、ご利用者様ともに1日1日を大切に過ごしてまいりたいと思います。

## ハワイの伝統的な踊りに触れて

2016年3月16日(水)



素敵な衣装に身を包み、ハワイの楽器を使ったダンスや、「ラブリーフラハンズ」というかわいらしい名前の付いたダンスなどを見せていただきました。ハワイの音楽を聴きながらフラダンスを観賞し、まだ外には雪が残っている中、洗心荘では南国の雰囲気を感じました。最前列で見ていたご利用者様は、思わず『かわいいねー』と声を掛けていらっしゃいました。ダンスを見ながらご自分の手も動かしている方もいて、機能訓練にもなった鑑賞会でした。

ハラウ フラエ ハオ ナニナ プアの皆さん

ありがとうございました♡



## よいさ！よいさ！掛け声とともに

2016年3月6日(日)

諏訪地方の小宮御柱祭のトップをきるとされる西堀、東堀、横川の三区祭が3月6日行われました。

洗心荘にも4本の御柱を曳行しながら「よいさ！よいさ！」と大きな掛け声とともに祭りの熱気を250名の氏子の皆さんが運んでくださいました。木遣りの上手なご利用者様は大勢の氏子の皆さんを前に自慢の声を披露しました。

木遣りを教えていたというご利用者様の元へ中学生の男の子が駆け寄り「先生、お元気ですか？僕、中学生になりました。木遣りを教えてくださってありがとうございました。」と挨拶する一幕も。

ご利用者様も久しぶりの再会に笑顔が溢れていました。





# ハーモニカの演奏に酔いしれて…

2016年3月3日(木)



この日 2 丁目では、ひな祭りコンサートが行われました。

ハーモニカグループの方が慰問に来て下さり、春にちなんだ曲の演奏をしていただきました。演奏会場では、歌詞カードも配られ、ご利用者様の中には一緒に歌を口ずさんでいる方もいらっしゃいました。

コンサートの後の昼食ではひな祭りにちなんだメニューが提供され普段とは違ったメニューに皆さん笑顔で召し上がられていらっしゃいました。

ご利用者様からは「今日はハーモニカやちらし寿司、甘酒で豪華だった」「とっても楽しかった」などの声が聞かれ充実した 1 日を過ごされたようでした。

# ガトーショコラをつくろう♡

2016年2月27日(土)

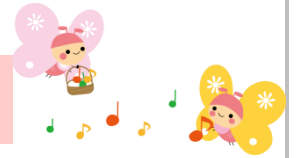


2 月と言えばバレンタイン…♡ 3 丁目 A チームでは、利用者様と一緒に炊飯器で作るガトーショコラを作りました。『これはこうやってやるの』と利用者様同士教えながら作っている場面や、『私、よく作っていたの』と率先して取り組まれている姿を見ることができました。

『自分で作ると美味しいね』『楽しかった！またみんなで作りたいね』と楽しんでいただけたようです。職員もご利用者様から教わる事も沢山ありました。またやりたいと言った声が聞かれたので、今後もご利用者様のご要望に沿った行事を計画していきたいです。色んなお菓子作りに挑戦してゆきたいですね。

# 介護予防教室を開催しました

2016年2月18日(木)



地域貢献事業の一環として、介護予防教室を開催しました。今年度は岡谷市社会福祉協議会が実施している「生きがいデイサービス」の中の、横川区いきいきデーA班の教室へ伺わせていただきました。

体を活性化させるイキイキ体操や風船バレーの指導をした後、上野介護主任による「認知症予防～水で元気になろう～」の講義行いました。実際に必要な水分量をペットボトルに置き換えた解説をおこなったことで、受講者の皆様からは「わかりやすくてよかった。」と喜んでいただきました。短い時間でしたが、有意義な介護教室になったのではないかと思います。

今後も引き続き色々な場所へおじゃまさせていただきますと思います。



## 鬼は外～！福は内～！

2016年2月3日(水)

今年も洗心荘に鬼が登場しました。鬼は着包みを着た可愛い鬼でした。想像する鬼とは違った鬼だったため、終始和やかな豆まきとなりました。

「鬼は外！福は内」と大きな声を出しながら豆まきを楽しんでいただきました。

鬼は、ご利用者の皆様と握手をしたり、抱きついたり、スキンシップを図りながら10箇所のユニットをまわりました。汗だくで・・・。

昼食には恵方巻きが出され、「美味しい。美味しい。」と食事をとる光景がみられました。今年も皆様が無病息災で元気に過ごせることを祈念いたします。



## 正しい薬の飲み方について ~Vol 2~

2回目を迎えた看護コラム。今回は『正しい薬の飲み方について お薬の飲み方編』です。前回は飲む時間についてご紹介しましたが、皆さんお薬を飲むときの飲み物って気になりませんか？お薬の中には、飲み物の組み合わせによって効果が発揮されないものもあります。今回のコラムではそんな組み合わせについていくつかご紹介したいと思います。また、前回は記載しましたが、お薬を飲む際は説明書をよく読み薬に応じて定められた用法・用量が記載されているので、正しい使い方を守りましょう。

### 『お薬の飲み方』



基本的にお薬はコップ1杯(200ml)程度の水またはぬるま湯で飲むように作られています。あまり熱いお湯ではお薬が分解され、少量のお水の場合は血中濃度が上がりにくくなり、水なしで飲むと、吸収が遅れ、効果が減少し、便にそのまま出てしまう事もあります。

### 『水以外の飲料と薬』

コーラやジュース、牛乳などで薬を飲むと、薬の成分にもよりますが、一般的には吸収が遅くなり、効果も薄まる傾向がみられます。グレープフルーツジュースで血圧降下薬(一部のカルシウム拮抗薬)などを飲むと、薬の分解が抑えられ作用が強くなってしまいます。ジュースだけでなく、グレープフルーツの実を食べても、同様の作用が出てしまいます。



### 『アルコールの場合』

薬とアルコールを一緒に摂取すると、肝臓はアルコールを優先的に分解しようとします。そのため薬の分解が遅れ、通常より高い濃度で血液中に入り、結果として強い作用を及ぼしやすくなります。また、アルコールと同じような作用(眠くなるなど)を持つ精神安定剤や睡眠剤などは、アルコールと一緒にだと作用が強まる傾向があります。糖尿病の薬には、低血糖を起こしやすいものもあります。薬は、絶対にアルコールと一緒に飲まないでください。

## リーダー

新任ユニットリーダーの紹介をします。不慣れな点もあると思いますが、よろしくお願ひします。

### 紹介



2丁目 A チーム  
小林ユニットリーダー



3丁目 A チーム  
菊池ユニットリーダー



3丁目 B チーム  
堀ユニットリーダー



## 編集

いよいよ新年度がスタートしました。次回の広報では、新入職員のインタビュー記事などを掲載出来たらと考えています。まだまだ寒暖差が激しい時期です。体調管理には十分注意しましょう。

## 後記

