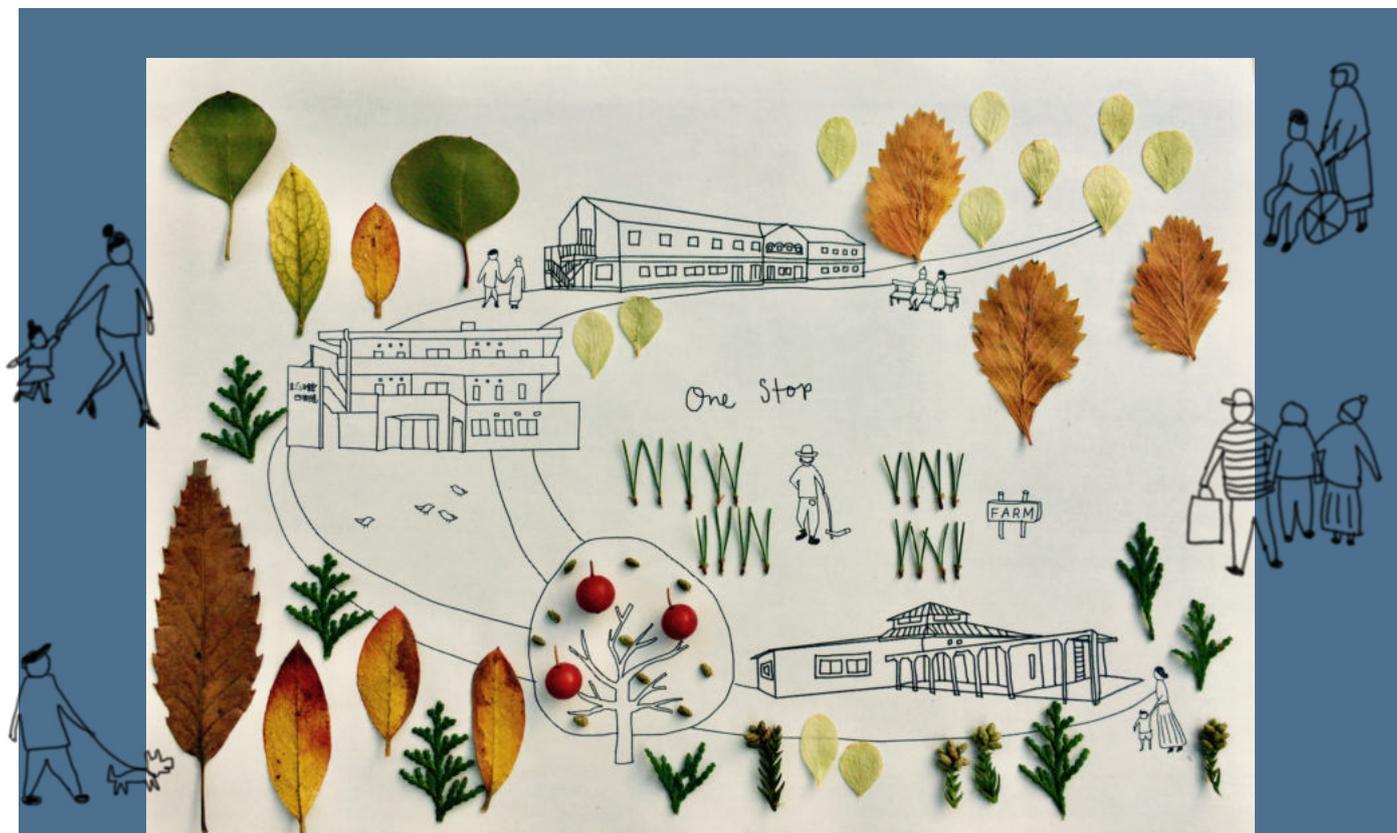


まごころ Vol.40

live a happy life

運動、栄養、休養をテーマに
 こころとからだにいいことを
 let's enjoy living everyday



ONE STOP型複合施設まごころ館四街道がオープンします。

ONE STOP(1か所で行うこと)により、0歳から100歳を超えるご利用者とご家族、地域の皆様が交流できる機会がより一層増えます。2020年、たくさんの笑顔に出会える一年になりますように!

1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念日	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	29

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 春分の日	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

感染症（インフルエンザ・ノロウイルス等）対策の為、
 外部の方をお招きしてのクラブ活動等は、しばらくの間お休みとなります。

季節の食卓



管理栄養士 中野 茜

寒さが厳しくなってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回は冬の時期に不足しがちな栄養素についてお伝えしたいと思います。

冬は寒さの影響を受けて、筋肉の硬直・血流の悪化がみられます。寒さで硬直した筋肉、血管を元に戻すのに使われ、冬に不足しがちな栄養素としてマグネシウムがあげられます。また、身体を温めるためには良好な血液・血流が必要なため、赤血球の組成成分であるマグネシウム・葉酸も不足しがちになります。そのため、マグネシウム（納豆、ひじき、油揚げ、ピーナッツなど）・葉酸（ほうれん草、小松菜、春菊、ブロッコリー、レバーなど）の摂取を心がけていきましょう。

また、冬の乾燥時期には風邪やインフルエンザが流行するため、免疫力を高めてくれるビタミンC（みかん、りんご、ブロッコリー、じゃが芋など）は積極的にとっていったほうが良いです。

さらに、寒い時期には身体を温める食材の人参、南瓜、ねぎ、生姜、にんにく、大根、ごぼう、大豆、牛肉などを取り入れていくこともおすすめです。身体の中から温めることにより、血行が良くなります。

今回おすすめした食材は、実は冬が旬の食材が多く、旬のほうれん草、小松菜、春菊、大根、ごぼう、ねぎ、りんご、みかんなどは、冬の時期のほうが栄養価が高く、寒さに耐えるため糖分を多く含むため、甘みが増して美味しく食べることができます。ただ、栄養素のことがよくわからなくて、難しいと思う方は、まずは冬が旬の食材を取り入れてみたり、鍋やポトフなど温かいメニューにしてみると良いと思います。施設でも寒さに負けないよう、身体の中から温まる食事の提供をしていきたいと思っています。

NEW YEAR HOLIDAYS ＊ 年末年始のお食事＊



クリスマス

- ・クロワッサン
- ・クラムチャウダー
- ・エビフライ&ナゲット
- ・イタリアンオムレツ
- ・カブと胡瓜のマリネ

クリスマスおやつ 〈デザート3種〉

- ・プリン
- ・ブッシュドノエル
- ・レアチーズケーキ



大晦日

- ・年越しそば
- ・天ぷら(海老・南瓜・獅子唐)
- ・ほうれん草の鳥そぼろ煮浸し
- ・ごま豆腐

お正月

- ・御赤飯
- ・雑煮風
- ・おせち料理



看護師のNiceなおはなし

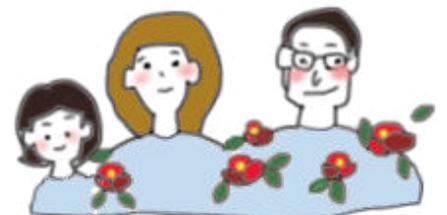


看護師 森島 真帆

明けましておめでとうございます。お互いに年を重ねることができたこと、その喜びを分かち合える“おめでとう”を交わせる新年は、活気と希望が持てるような気がします。一方で、その挨拶ができなかった時、いつか受け止めて前に進める時が来るまで焦らず周りに助けをもらいながら過ごしていただけたらと思います。

先日、お口からお食事が摂れなくなり療養型病院へ移られた方のご家族から「ここに最期までいたかったんだけど、だめみたい。決めきれなくて。」と清々しい表情で挨拶していただきました。人生の短い一部分でも、入居者様とご家族の大事な場面でお手伝いが出来たこと、“ここにいたい”と思って頂いたことに感謝の気持ちでいっぱいになります。

まだまだ至らない部分も多分にあります。看護師同士、他の職種と連携し支え合いながら、入居者様とご家族に“ここにいたい”と感じて頂ける施設になるよう、心機一転努力していきたいと思っています。



「機能訓練の健康ネットワーク」

機能訓練指導員 佐々木 大

あけましておめでとうございます。

希望にあふれる年を迎えました。皆様、お正月はどのようにお過ごしですか。

この場を借りて自己紹介させていただきたいと思います。10月より入社いたしました、機能訓練指導員の佐々木大です。年齢は27歳であり、聞きなれない資格とは思いますが柔道整復師の国家資格を取得しています。資格取得後は整骨院で3年、デイサービスで1年ほど働き、その後、今の職場である特別養護老人ホームまごころ館に入社いたしました。私は介護業界ではまだまだ分からないことだらけで未熟ですが、これから皆様とご一緒に自身の成長に繋がられるよう努力させて頂きたいと思います。

以上で自己紹介を終わりにしたいと思います。

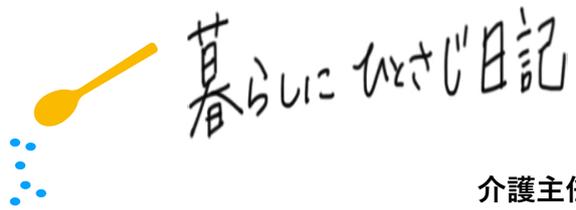
これからの寒い時期に向けて機能訓練指導員からアドバイスがあります。冬の寒い季節はどうしてもお部屋の中で過ごされることが多くなりますよね。そんな時期に腰痛の訴えがよく聞かれます。その原因は寒さで身体の体温を上げようと無意識に筋肉に力が入り、長時間続くと慢性疲労を起し血流が悪くなります。そのため次に身体を動かそうとした時に痛みが出るとされています。

その状態にならないよう予防策としていくつかあげたいと思います。



- ① 腰巻き・腹巻きをして腰を温かくする。
- ② シャワーだけはNG! しっかり湯船につかり身体をしっかり温める。
- ③ 張るホットカイロを患部に張るのもおススメ!
- ④ 散歩やジョギングなど有酸素運動を行う
- ⑤ 腰を中心に、全身を動かすストレッチを行う

これらを意識して日々生活してもらえると、腰痛で悩まされることも少なくなるかと思えます。この寒い冬を一緒に乗り越えていきましょう。



介護主任 楠 浩

とある日の、巡回での出来事・・・
出勤してから各階を見て回るのですが、その時々の入居者様との会話です。

1Fにて、顔を見るなりおはようと声をかけてくださる方がいらっしゃいます。「△さんどうですか、ここは?」「話し相手がないのがね〜。」「食事がね〜。」とおっしゃいます。「でも今日は僕と話しているからいくらか良いでしょ?ハハハッ・・・。」と言うと、「そうね!」と返答される。ショートでの挨拶は、常連さんから挨拶をしてから新規の方へ挨拶をしているのですが、こちらから声をおかけすると笑顔で返してくれます。なぜか僕のことがツボにはまって笑われることもしばしばです。

2Fへ行くと長期間入居されている〇〇さんが待ち構えており、挨拶ではまず、お互いの健康状態について話します。〇〇さんの方から「お、今日は目にクマができてないね。」と笑い。「〇〇さんも、今日は顔色いいじゃないですか。」で、また笑い。「お互いまた年を取りますね。」何ていいながらまた笑っています。「今日もお互い頑張ろうや。」と話して次へ向かいます。

3F、先日退院された△〇さんへ挨拶に行くと、「まだまだ自分はやっていけると思っていたが、体がもう言うことを聞いてくれない。」と話をされます。「あれもしたい、これもしたい・・・。やり残した事が・・・。」と、「では、やれることからやりますか?」と聞くとお菓子を食いたいとおっしゃるので、スタッフに相談することに。その日、羊羹をひとつくち、ふたくちと口に入れて味わっている様子を見ることができました。

入居者様の様子を見て、自分自身も各部署と協力して、やれることはやろうと強く思いました。

今年もどうぞよろしくお願い致します。

いろいろDay's



つぶやきそこかしこ

施設長 柳澤 和俊

《ご挨拶》

新年、明けましておめでとうございます。
旧年中は、当施設の運営に対しまして、多大なるご支援とご指導を賜り、誠にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

本年におきましては、“まごころ”と“志”のある職員一同が、「優しいケア・丁寧なケア」とは何か？を試行錯誤しながら、実践して行きたいと思っております。慢性的な職員不足の中、ご不便をお掛けする事もあるかと思いますが、今年も変わらぬご支援ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

皆様にとって新しい年が更に良い年になるよう心からお祈り申し上げます。

《全世代ONESTOP型事業の展開》

いよいよ[ONESTOP型複合施設・まごころ館四街道]が始動します。2月2日(日)・3日(月)に内覧会を行い、4日(火)に開設を迎えます。私共、千葉シニアは以下の事業を展開することとなります。



今後ともよろしく願いいたします。

旬菜一皿

まごころ農園

ムクドリ？ヒヨドリ？はたまたセキレイの仕業でしょうか。植えたキャベツが根っこを残してみんな食べられてしまいました。霜除の被覆材をかけておいたキャベツは無事でしたが、掛けておかなかった分はペロリ。冬場は虫や木の実などの餌が少なく、キャベツは好んでよく食べます。その後、門松の万両の実もついばんでいました。ちょっと迷惑だけど年末年始の可愛いお客さんでした。

コラム 心の引き出し

Masa. Okada

感性(EI)を磨く時代

21世紀は人工知能(AI)が活躍する時代だと言われています。将棋や囲碁がAIと対局する時代ですが、介護の世界にもAIを取り込んだ介護システムが普及し始めています。

IoT化(モノのインターネットにつながる)とともに、さまざまなモノに人工知能が組みこまれ、ますます便利な時代になるのかも知れませんが、人工知能の使い方によっては不安が頭を過ぎります。

”AIよりもEI”が大切、という考えもあります。エモーショナル・インテリジェンスの頭文字ですが「感情的知性」と訳され、簡単に言えば私たちの”感性”を磨くべきだという発想です。AIは作業をこなしてくれますが、EIは仕事に目標を持って取り組むための基盤を作ってくれます。何のためにこの仕事をするのかを気付かせ、好奇心をもたせ共感力を啓発してくれるのは”感性(EI)”です。

混迷の時代に磨くべき力は一人ひとりのまごころあふれた感性だと思います。

生活相談員からのお知らせ

生活相談員 鷺澤 一博

新年あけましておめでとうございます。旧年中はまごころ館四街道にご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。本年が皆様にとって良い年になるようお祈りいたします。

さて、今シーズンも全国的にインフルエンザ感染者の増加が報告されております。別途ご案内の書類を郵送させていただきましたが、当館でも感染症(インフルエンザ・ノロウイルス等)対策としまして、**令和2年1月6日(月)より基本的に面会を禁止させていただきます。**

皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

介護スタッフ募集 (パート)

応募資格

介護職員初任者研修修了以上の資格保有者
週3日~OK

業務内容

特別養護老人ホームにおける入居者様への介護業務全般
勤務地

特別養護老人ホームまごころ館四街道

時間 7:00~20:00の間で応相談

時給 950円~

待遇 交通費支給

応募先 ☎043-312-5556

受付時間 10:00~17:00

担当 柳澤