

さくらKAORU通信

~かおる~

第
36
刊

令和6年3月18日(月)発行

《発行・編集》

社会福祉法人 桜福社会
特別養護老人ホーム
さくら

●住所／〒963-1154 福島県郡山市田村町岩作字梅木平12番地 ●TEL／024-955-4271 ●ホームページURL／<https://fukushikai.sakura.ne.jp>



高齢者作品展に出展しました



今年の干支は辰年なので、辰のタペストリーを作成しました。

利用者様には、人参やじゃが芋などの野菜をスタンプにしてカラフルに色付けして頂いたり、ラメをふって頂きました。とても躍動感のある作品が完成しました。

他にも、風船に毛糸を巻いて作ったコットンボールや牛乳パックで作った赤べこ、書作品などユニットごとに利用者様と職員とで協力し、和気あいあいと作品を作成することができました。

その甲斐もあり、今年度の作品ではコットンボールが銀賞を頂くことができました。

来年以降は、金賞を目指にするという楽しみがまた一つできました。



今年度のクリスマス会は、全ユニットの利用者様が参加する賑やかな音楽会となりました。

楽器の演奏に合わせてみんなで歌を歌ったり鈴を鳴らしたり…。おそろいのサンタの帽子やトナカイの角の飾りを身に着けて、終始笑顔が見られていました。皆さんクリスマスらしいキラキラした雰囲気を楽しめたようです。

そして、最後には秘密のプレゼントも。来年度も楽しいクリスマス会になりますように！



「昔、オシャレでネイルをよくしていたから、またやりたいな…」1人の利用者様が何気なくつぶやいた一言。その言葉を叶えるべく、ご希望の利用者様を対象に「ネイル体験」を開催しました。たくさん用意した色の中から、ご本人様にお好きな色を選んでいただき、職員で塗りました。ネイルに大変喜ばれる方や涙ぐむ方もおり、昔の思い出話に花を咲かせている方々もおりました。今後も利用者様の願いを少しでも叶えて行きたいと思います。



12月28日にさくらで久しぶりに餅つきを行いました。
しかし、実際に臼と杵で餅をつく経験がない職員がほとんどで、人生の先輩である利用者様にアドバイスを頂きながら、もち米を蒸かしいざ餅つきを開始しました。

スタッフのへっぴり腰や餅の返しの下手さ加減に利用者様から何度も激励やアドバイスを頂き、更に利用者様も餅つきを行い、笑顔と汗だくの作業のもと、なんとかもち米から餅にする事ができました。

ついた餅はテーブルの上で丸め、重ね、みかんを乗せて終了！
完成品はちょっと手作り感溢れる鏡餅が出来上がりました。
今年も笑顔が溢れるさくらにしていきたいと思います。



「小正月行事の団子さし」のいわれには「豊作祈願」・「一家繁栄」・「豊かな生活」等の願いが込められているそうです。花笠・手鞠ユニットでは白いマシュマロを団子に見立て、鯛や野菜、瓢箪、小判といったものを形取った飾りを使い、色鮮やかな小正月飾りを作りました。利用者様それぞれ想いを込めて笑顔で飾り付けに夢中になられている姿がとても印象的でした。「これ、そこさ付けてみ」や「ここか？」そんなやり取りに我々職員の気持ちも温かさに満たされました。





今年も10月の天気の良い日、須賀川市の翠ヶ丘公園に紅葉を見にドライブと散歩に出かけました。外の風は少し冷たく、季節が少しづつ変わっていく様子を肌で感じ、「秋なんだね」と話されたり、秋の日差しで綺麗に彩った紅葉を見て、「今年は色が良くきれいだ」と喜ばれておりました。

短時間ではありましたが、外の景色を見る事で気分転換にもなり、皆さんとても嬉しそうな表情をされていました。たくさんの笑顔を見る事ができ、次回の開催も楽しみです。



令和5年10月5日、第50回郡山地区自衛消防操法大会が郡山カルチャーパークで開催され、「チームさくら自衛消防隊」として2号消火栓操法の部に出場しました。

今大会は組合発足50周年の節目となる記念すべき大会でもあります。新型コロナ感染症の5類移行に伴い、実に4年ぶりの開催となったため、29事業所と例年の約半数の参加に留めました。しかしながら、いずれの操法の部(2号消火栓他、1号消火栓、消火器操法)も過去に好成績を残した精鋭のチームが参加し、上位入賞を目指し熱戦が繰り広げられました。

大会の結果は準優勝でしたが、トップバッターという事もあり、プレッシャーからAEDを使用した救命方法でミスを連発してしまった事で惜しくも優勝を逃してしまったと思うと、非常に残念で悔やまれます。

4年前、同じ紙面上に来年こそは優勝を奪取して、と書きましたが再度、次回の第51回大会は優勝を奪取し、必ず優勝トロフィーを施設に持ち帰りたいと思います。



今年は、2月7日に少し遅めの節分イベントを行いました。

節分イベントの目的は、季節の移り変わりを感じるとともに、コロナ禍で外出や面会が制限されている中で、少しでも明るく元気に過ごせるようにすることでした。

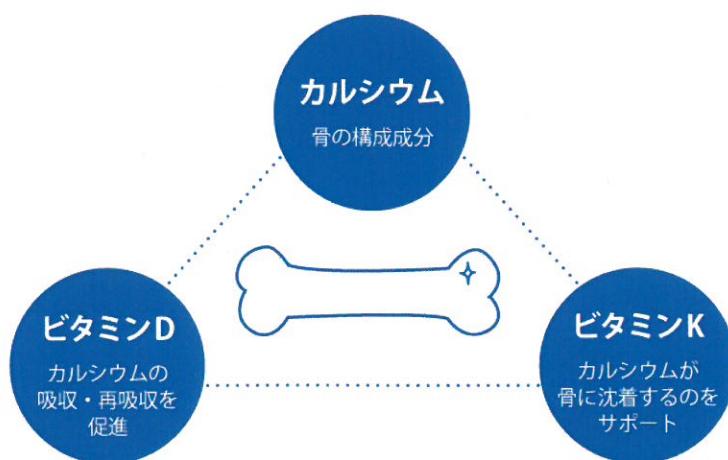
豆まきでは職員二人が鬼のお面をかぶって登場し、私たちは豆に見立てたボールを投げて鬼退治をしました。

節分イベントはとても楽しく行う事ができました。季節の行事を大切にすることで、心も体も元気になれると思った。

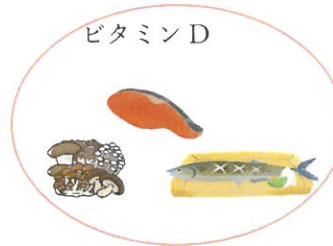
管理栄養士からのお知らせ

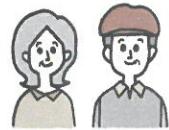
～骨粗鬆症予防・治療の為に摂った方が良い栄養素～

骨粗鬆症予防・治療のため積極的に摂取したい栄養素



バランスの良い食事を基本とした上で、骨の主な構成成分であるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、カルシウムが骨に沈着するのを促進するビタミンKは、積極的に摂取したい栄養素です。このほかビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、ビタミンC、たんぱく質は、骨量（骨密度）とともに骨の強さ（骨強度）を決める要素「骨の質（骨質）」に影響を与えます。これらの栄養素も併せて摂るとさらに理想的です。





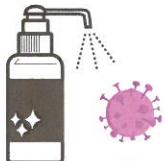
医務室 通信



今年度の冬は気温が高い日もあり、寒暖差の大きな冬となりました。これから暖かい季節となります。室温・湿度の調整など利用者様の体調変化に注意しながら対応しております。

施設内での新型コロナウイルスに関して、今年度、再度流行が見られたものの、現在は終息しております。当施設の産業医からは、変異しやすいウイルスであるため、ワクチンが効きにくい変異株に入れ替わっていくなどの理由から、以前ほどではないが、集団感染が時々見られるとの意見を頂いています。今回の施設内での流行では、重症化する方はいなかったものの、基礎疾患がある方は重症化しやすい傾向があるため、今後も、感染対策は継続しつつ対応を行っていきます。

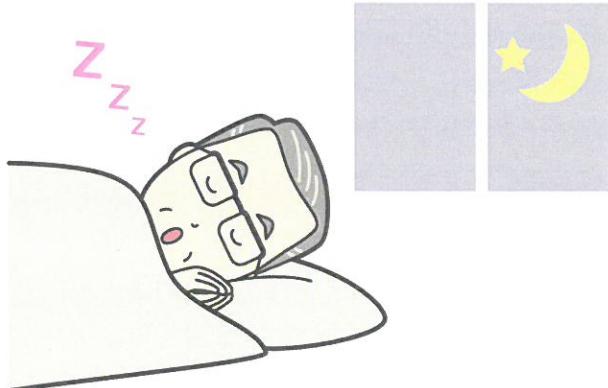
話は変わりまして、気になった話題の一つとして、花粉症についてお話をさせていただきます。先日、花粉症の対策に力を入れていくと、政府からの発表がありました。花粉を出しにくい杉に植え替えていくなどの対策を行っていくとのことです。これは、日本人の花粉症（特にスギ花粉症）の有病率が、約 39%（2019 年）と 3 人に 1 人の割合となっていることから取り上げられた話題のようです。1998 年は約 20% であったことからも、増加傾向にあるようです。増加している原因としては、戦後に大量に植林された杉が花粉を飛散させる年代となっていることや、地球温暖化で飛散するスギ花粉の量が増えていることも関連しているようです。施設内では、花粉症の利用者様は目立ちませんが、症状に合わせて対応を行っていきます。



リハビリ便り

睡眠と免疫

睡眠は、私たちの健康にとって欠かせないものです。睡眠は疲れた体や脳を回復させるだけでなく、免疫力を高める働きもあります。免疫力は、細菌やウイルスなどの病原体から身を守る能力を指し、免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。一般的に、大人は 1 日に約 7 時間の睡眠が必要とされ



ています。睡眠時間が短すぎると免疫細胞の働きが低下し、風邪の発症率が高くなり、睡眠時間が長すぎると唾液中に含まれる免疫物質の量が減少し、免疫力が低下する傾向にあると研究で示されています。

また睡眠の質も重要です。睡眠の質を高めるためには、運動が効果的です。運動には、深い眠りを得やすくする効果があり、運動の種類や時間帯によつても睡眠の質に影響がありますが、一般的には、就寝 3 時間前に軽めの有酸素運動（ジョギング、ウォーキング、水泳など）を行うと良いとされています。運動をすることで、睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が増加し、質の良い睡眠を促進します。睡眠は、免疫力を保つために必要なものです。適切な睡眠時間と質を確保して、感染症に備えましょう。