

たつき新聞



院長の自由帳

菅田 宗樹

あえて、おはようございます。今日も1日元気で楽しく頑張ろう！

さて今回のテーマは「早起き」じゃー。

若くても早起きな方は少なからずいると思います。中には仕事や朝練で仕方なくの方もいるでしょう。

昔から「早起きは三文の徳(得)」と言いますが、その思われる方はどれくらいいますかね？

今年になって明らかに早起きになってきたと感じています。これを聞いて多くの方が年を取ったなと思っただけでしょう。「はー」、私自身もそう感じています。では「早起き」になったことをどう捉えていますか？私はプラスに捉えたいと思います。

私の人生で一番の「早起き」を思い返すと初日の出です。起きられなかった年も多くありますが、初日の出を見たときにいつも感じるのすがすがしさでした。

それ以外では学生時代の試験期間中や社会人になって仕事が終わってないときです。

毎度のことながら夜するよりも捗りますし効率的になっている自分がいます。

それには時間がないから重要などころを押さえて、必要最小限で済ませようとするからというところもあるでしょうが、間違いなく夜より目が覚めれば元気であることも自覚します。

若いころは夜更かししても朝は元気に目覚めていましたが、今は夜疲れ果て早寝になり、自然と「早起き」になっているのだからと感じます。

これを老化と捉えることは簡単なことですが、私はあえて朝の有効な時間が増えたと捉えます。

先月お伝えしたインスタグラムも「早起き」して見るのが多いですし、今こうしてたつき新聞の記事を書いているのも朝です。

雑音が少ない体力が回復した朝に仕事をするのはとてもすがすがしく、今日も1日ががんばるぞーという気持ちになります。(ツツツツツツ聞かせている自分がいる)

「早起きは三文の徳(得)」私には三文どころか三千円得くらいな感じですよ。これ一年続けたら百万…大金持ちじゃ(笑)今年の暑さは長引くようですが、食欲の秋、体力を付けて残暑を乗り切りましょう！

地域包括ケアシステムとは

地域包括ケアシステムとは、高齢者の支援を目的とした総合的なサービスを地域で提供する仕組みのことを意味します。昨今は高齢者や要介護認定者が増加する一方で、被介護者を支える介護職は大いに人手が不足しており、既存の介護保険サービスだけでは高齢者・介護認定者を支えられない現実があります。また、核家族が主流になり、家族に支えてもらえない単身高齢者が増加していることも大きな問題です。

それぞれの都道府県や区市町村が、各々の自主性・主体性に基づいて、地域の特性に応じて作り上げていくことが大切です。

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を目指して様々な取り組みが行われています。

居宅介護支援事業所さつき 中川 広美

院長の一言と

名【迷】言

【人生の時間】あなたは何時間自由がありますか？

しばらくインスタグラムからの内容になりますが、人類すべてに平等なのは与えられる時間です。1日24時間は皆平等です。

では、一般的に睡眠8時間、仕事や学校で8時間、3食で2時間、その他通勤や風呂、片付けなどで2時間とすると残されたのは4時間、実際に多くの方は平日に自由時間はそんなにはないのでは？

人生80年以上あっても実際に好きなことができる時間はそんなに多くはありません。その大切な時間を大切に生きてほしいと思います。

院内情報

ステロイドについて漠然と怖い薬というイメージを持っていないでしょうか。一般的にステロイドと呼ばれる薬は副腎皮質で作られるステロイドホルモンを合成したものを指します。強い抗炎症作用と免疫抑制作用を持つため医療現場で最もよく使用されますが、体内で広く作用し様々な副作用を持つことも事実です。そのため、作用・副作用を熟知した医師が時期・量・方法を適切に決めることで、副作用を最小限に抑えることが大切です。特に多く服用している場合には、突然中止すると症状の再燃・悪化や離脱症状を起こす可能性があるため、計画的に少しずつ減らしていく必要があります。正しく使えば、決して怖い薬ではありません。医師としっかり相談しながら、指示された用法用量を守って正しく服用しましょう。

★スイカ割り!!



夏の風物詩と聞いて皆さんが思い浮かべるのはスイカ割りではないでしょうか！幼い頃に帰った気持ちになり和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。おやつによく冷えたスイカを召し上がられ、おかわりをして、お腹いっぱい、笑顔いっぱいになりました。

★七夕会★三



七夕行事にちなみ紙芝居の読み聞かせを利用者さんにしていただきました。真剣に耳を傾けておられ、紙芝居が終わるとクイズ大会です。先程聞いたはずの答えがなかなかできません。三択問題ですが、珍道中。その後はそうめん流しを楽しみ、笑いの絶えない時間を過ごしました。

デイサービスセンター つばき

情報



短冊の願い事では「健康寿命」と書かれる入居者さんが多かったですが、中には個性的な願い事もあり、改めて皆さんの希望や願いを知ることができました。レクリエーションでは、紙コップで作った彦星と織姫を天の川までスライドさせるゲームや、七夕の歌に合わせて紙コップでボールを渡すゲームなど、なかなか熱がこもっていて楽しかったです。

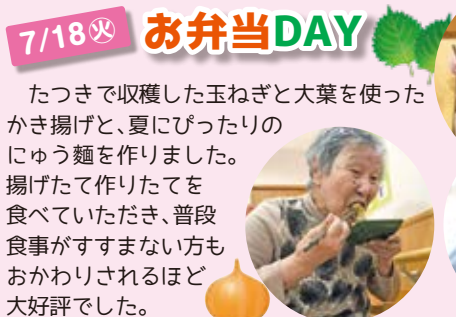
介護付き有料老人ホーム つつじ



グループホーム あかね



お楽しみ会を行いました。始めに準備体操を行い、その後2グループに分かれて風船バレーをしました。皆さん風船を落とさないように一生懸命手を動かし風船を上げておられました。運動の後は、ジュースにアイスをのせたフロートを食べて頂きました。「これは美味しい」「冷たいわ」と言われながら美味しそうに食べられました。



「ドライブイン灘」へ食事に行きました。海を見ながら美味しい料理を食べる昔話にも花が咲き、楽しい時間を過ごされました。



今年も流しそうめんをしました。みなさん張り切ってそうめんをすくっていました(^_^)途中で、トマトが流れたりしてコップいっぱいになるまですくっていました。今年の夏も暑いですが、少しでも涼を感じていただけたと思います。

暑い日が続く、涼を感じていただくため「ミニパフェ」を作りました。クリスピーとバニラアイスで層を作ったぷりのフルーツで思い思いに飾り付けて食べたミニパフェは「涼」と「笑み」をもたらしてくれました。

セタイイベントでおやつクッキングをしました。すみれ農園で収穫されたじゃがいもを使用し「じゃがいも餅」を作りました。今年は、胡瓜、インゲン豆、トマトなどたくさんの野菜が収穫されました。いつも暑期中、野菜のお世話をしてくださる方に感謝です。胡瓜の浅漬けやインゲン豆を和え物、バター炒め、ポテトサラダなど色々調理し、利用者さんには喜んでいただく事が出来ました。中でも、今回のじゃがいも餅はじゃがいもをレンジで温め、潰して片栗粉、塩をいれて形を整え、ホットプレートで焼き、バター醤油で味付けをするだけでとてもシンプルですが「おいしー!!おかわりないん?」と大好評でした。

デイサービスセンター すみれ

ケアマネ通信 さつきの部屋

まず、この記事を書いたのが7月20日頃であることをご理解頂いた上で、読んで下さい。広島東洋カープ(以下、カープ)が、前半戦を2位という好位置で終えた。新井監督は指導者の経験がないだけに、2位という成績にはビックリしている人も多いだろう。現役時代、そんなに上手な選手ではなかった。失敗をすると怒られ、極度の打撃不振になると観客からやじられ、FA制度で他球団に移籍する記者会見で、「カープが好きなので、辛いです」と泣いた場面を見た時は、「泣くんならカープにおれや」と憤りを感じました。でもカープに戻り、リーグ3連覇の立役者となり、広島中を熱くさせてくれました。新井監督の試合後のコメントを見ていると、失敗した選手の事を悪く言わず、失敗した中でもこれが良かったという前向きなコメントをし、失敗した次こそが大事

だと言われている。新井監督はチームを「家族」と表現し、まさに選手をかばってくれている。だからこそ、選手も萎縮することなく、また次、頑張ろうという意欲が出てくるのではないかな。それが今の強さに繋がっているのだろう。監督や上司が変わることで、ここまでチームも変わるのかと感じた時、昔、ある介護スタッフの人から「担当するケアマネによって、その人の人生が変わる時がある」と言われたのを思い出した。利用者・ご家族の想いに寄り添い、何かあれば相談して下さいねという対応は、利用者・ご家族にとっては心強い言葉なのかもしれない。何かあったら、ケアマネが矢面に立って、利用者やご家族を守る事が出来れば、実は私も新井監督と同じような事をしているのかもしれないと思うと、この仕事に誇らしさを感じられる(文責:渡邊)。

居宅介護支援事業所 さつき
電話0823-36-6661(直通)
担当:中川、渡邊、竹内、笠崎、坂根

9月の行事予定	デイサービスセンター つばき		デイサービスセンター すみれ		グループホーム あかね		介護付き有料老人ホーム つつじ	
	14日(木)	手作りおやつ	20日(水)	ビンゴゲーム	11日(月)、22日(金)	クッキング		
	16日(土)	敬老会			13日(水)	敬老会	18日(月)	敬老会
				未定	お楽しみ行事		19日(火)	敬老会

9月以降の予定については、新型コロナウイルス感染症の状況により変更することがあります。

医療法人社団 たつき会
菅田医院
〒737-2607 広島県呉市川尻町東一丁目21-1
TEL(0823)87-2529
FAX(0823)87-5993

医療法人社団 たつき会 菅田医院
デイサービスセンターつばき
〒737-2607 広島県呉市川尻町東一丁目21-10
TEL(0823)87-0108
FAX(0823)87-0160

医療法人社団 たつき会 菅田医院
ケアビレッジたつき
介護付き有料老人ホームつつじ グループホームあかね
デイサービスセンターすみれ 居宅介護支援事業所さつき
〒737-2518 広島県呉市安浦町内海北六丁目3-20
TEL(0823)70-6678 FAX(0823)70-6077

医療法人社団 たつき会 菅田医院 E-mail:info@tatukikai.jp ホームページ▶http://tatukikai.jp

職員募集 いよいよ秋!季節の変わり目で心機一転!私たちと一緒に働いてみませんか? TEL87-2529までご連絡お待ちしております