



ライフケア大手門 ぐるーぷほーむ通信

令和5年8月号

連日、肌を刺すような炎暑が続き、蝉の鳴き声も若干お疲れのように聞こえてくる今日この頃。皆様いかがおすごでしょうか。

ホームではコロナウィルスの5類移行に伴い、今まで以上に活動的な夏を迎えました。まず、コロナ禍で永らく書面開催としての運営推進会議を施設1階にて開催することができました。当日はご家族、公民館等の地域の方、行政の方に参加していただき、貴重な意見交換の場を設ける事が出来ました。また、河野主任による地域の学生に向けた認知症サポーター養成講座の講師活動も行っております。（その時の様子は下の写真をご覧ください）

ご入居者につきましても、簀子公民館で開催されている【ふれあいサロン簀子】や【簀子カフェ】に参加され、地域との交流を再開しました。参加時には熱心に体操や生花等の活動に取り組まれた、近所のご友人に久しぶりに再会して喜ばれている方もいました。また、人と話すのが好きな方は、賑やかなその場の雰囲気が入り込まれた様子でした。

コロナ禍ではテレビ電話中継で買物支援を行う【リモート買い物支援】を試みましたが、5類移行後は実際にご入居者と一緒に行き物に行くことを再開しました。若いスタッフが野菜の選び方などについて、ご入居者から教えて下さる場面も増えたようです。他にも、見頃を迎えた紫陽花や福岡城の堀に咲いた蓮の花を見学をされて、季節を感じていただくことが出来ました。

ホーム内で毎年恒例となっている【グループホーム運動会】を開催しました。ボーリングやパン食い競争、玉入れ等の競技に取り組まれました。普段控えめなご入居者が、他のどなたよりも一心不乱に競技に集中される姿も拝見して、新しい一面を発見することが出来ました。その他、七夕のイベントでは、ペットボトルで作った織姫と彦星を引き合わせるゲームや彦星と織姫の壁掛け工作を行いました。昼食には、ハムや薄焼き卵を星形にくり抜き、彩の良い素麺に飾り付けた【ぶっかけ素麺】を提供し、かわいい、美味しいと好評でした。

このような特別なイベントだけでなく、日頃から食事作りや洗濯、新聞取り、居室の掃除やシーツ交換まで、各ご入居者の残存機能に合わせた支援ができるように努めています。継続した感染対策のもと、コロナ禍前の日常を取り戻せるようスタッフ一同、努めて参ります。

令和5年8月 介護職員 T.K

運営推進会議を集合にて行いました！

職員含め18名の方にご参加いただき、自己紹介や議題「消防避難訓練」について意見交換しました。ホーム運営の質の向上だけでなく、地域における顔の見える関係創りは重要であるように思います。今後も皆様のご参加を心よりお待ちしております。



外部活動報告

福岡市内の専門学校で、認知症サポーター養成講座を行いました！



3年ぶりに保育園児が訪問しました！



ボランティア受け入れ再開しました！

コロナ禍で受け入れを中止しておりましたが、ご入居者と直接かわらない間接的な活動から受け入れを再開いたします。まずは、7月末より居室清掃・整理整頓ボランティアを受け入れています。

運動会



らっきょう漬け



七夕



外出支援



日頃の様子



ニューサポコラム 第14回

「夏バテ対策」

この時期になると、「疲れが抜けにくい」、「食欲が湧かない」などを感じたことはありませんか？このような状態を「夏バテ」と言います！本来、人の体は温度変化に対して体温調節機能が働いて体調を整えています。30℃を超える暑さが続き、高い湿度の影響で体温調整が働きにくくなり「夏バテ」となってしまいます…そこで、今回は夏バテを防ぐ生活習慣をご紹介します！

①こまめに補給をする

緑茶やコーヒーは利尿作用があるので飲みすぎに注意をして、水や麦茶などを1日1.5L～2.0Lを目安に飲みましょう。特に起床時や入浴後は脱水になりやすいので、水分補給を心がけてください。

②温度差や体の冷やし過ぎに注意

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招き、体調不良を起こしやすいです。室内の温度は28℃になるように冷房の温度調整を行いましょう。

③睡眠をしっかり取る

厚さによる疲労回復や、体調不良を改善するためには睡眠が欠かせません。睡眠中も体を冷やしすぎないように冷房のタイマー設定を活用しましょう。

④1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

汗をかくとミネラル不足になりやすいので、少量でも多くの品目を食べるように意識しましょう。

きゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、身体を冷やす働きがあるのでオススメです！

まだまだ暑さが続きますので、しっかり対策を行って暑い夏を乗り切りましょう！



株式会社New Support様より