

菜の花だより

2019年7月号

第77号

編集：ハビリス広報委員会

〒448-0003 愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

医療法人豊田会
介護老人保健施設 ハビリス 一ツ木

TEL <0566> 29-3611
FAX <0566> 29-3621
E-mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp
http://www.toyota-kai.or.jp

台風も長寿？

今年も梅雨の時期となりました。皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか。当分じめじめとした天気で食中毒などにも普段以上に注意が必要な季節です。体調管理に留意してこの時期を乗り切りましょう。さて今年も、5月のさわやかな時期のはずが、北海道で39.5℃という記録的な猛暑を観測。梅雨入り宣言が出されるやいなや、中国地方では大雨での避難勧告が発令されるなど、穏やかな気象変化に慣れ親しんできた日本人には馴染まない振れ幅が大変大きい気象状況になりつつあります。平成12年9月の東海豪雨のような災害が再び起こらないことを願います。

さて今年も昨年からエルニーニョ現象が継続中と気象庁から発表がありました。エルニーニョ現象とは、太平洋赤道域の日付変更線付近から南米沿岸（ペルー沖）にかけて海面水温が平年より高くなり（0.5度以上）、その状態が1年程度続く現象です。逆に、同じ海域で海面水温が平年より低い状態が続く現象はラニーニャ現象と呼ばれ、それぞれ数年おきに発生し、エルニーニョ現象やラニーニャ現象が発生すると、世界中で異常な天候が起こると考えられています。大まかにはエルニーニョが起こっていれば日本では冷夏、暖冬、ラニーニャではその逆となるようです。この冬の記録的な雪不足もこの影響でしょうか。

これから気になるのは台風です。エルニーニョのため、太平洋赤道域の海面水温が高い状態が続くと北西太平洋の台風発生域の対流活動が不活発となり、台風の発生はやや減ると言われています。ただ近年は日本近海も海面水温の高い海域が広く、秋は台風の発生から消滅までの期間が長くなる傾向もあるようです。長寿台風と呼ばれるようですが台風の寿命は短い方がいいですし、勢力もあまり大きなものは来てほしくありません。作物がたわわに実るようなありがたい雨になってほしいものです。



施設長

深谷直樹



さわやかな春の季節の中、さまざまなレクリエーションが行われました。

1-2F

ひなまつり会

3月2日に『ひなまつり会』を開催しました。お内裏様とお雛様のパネルを使っての撮影会ということで、午前中から女性利用者さまはお化粧をして準備万端!! 「口紅も塗った方がいい?」「ファンデーションはこれぐらい?」

と、女性同士、相談しながらお化粧を楽しまれました。楽しそうにお化粧をしている女性利用者さまを見て、男性利用者さまからも、「俺にも化粧してくれ」と驚きの発言まで…。

午後の撮影会では、お友達や男性同士で写真を撮り、撮影した写真を眺めて「綺麗でしょう。」「俺はこんな顔しとるのか?」と笑顔で会話されていました。

終始笑顔のひなまつり会となり、大成功に終わりました。

1棟2階 及川 奈緒子



1-3F

お花見

4月半ばにハビリス前のあさぶ公園にお花見に行きました。暖かい

日が続く、例年より早く満開になった桜を見て「綺麗だね」「今年は良い感じに咲いているね」とみなさん笑顔で談笑されていました。桜の木の下で仲の良い方や



職員と一緒に写真を撮り、暖かい春の空気を感じて、とてもよい時間を過ごすことができました。

1棟3階 西尾 仁美

1-4F

母の日会

5月11日に、母の日会を行いました。ご家族にも大勢参加していただき、ご家族から女性利用者さまへ感謝の気持ちを手紙にして伝えると、「ありがとうね!」と嬉しそうに微笑む姿があちらこちらで見られました。

今回は利用者の皆さまに楽しんでいただこうと愛らしい熊の顔のチョコレートを用意しました。熊の顔を見てにっこり、食べてにんまり、「おいしいね」と口の周りにチョコを付けている利用者さまを見て、さらにみんなが笑顔に!

たくさんの笑顔と感謝であふれた一日になりました。

1棟4階 伊佐 貴恵



2-2F

デンパークへの遠足

5月15日、25日、29日と3日間にわたり、デンパークへ遠足に行ってきました。3日間とも天候に恵まれ、ご家族と

一緒に園内を散策されたり、列車に乗ったりしながら楽しまれていました。ご家族とゆっくり過ごすことができ、施設ではなかなか見ることができない利用者さまの満開の笑顔を見ることができました。施設へ戻ってからも「すごく楽しかった!」「アイスがおいしくて全部食べちゃったよ。」と嬉しそうに話に花を咲かせていました。皆さまに喜んでいただけて、とても良い遠足となりました!

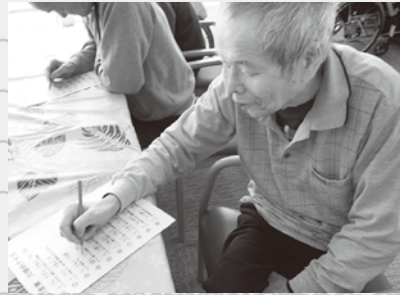
2棟2階 橋 徳子



春の喫茶

桜の舞う4月に、春の喫茶を開催しました。今回のメニューは、桜の花びらが浮かぶ桜茶と、桜の形をした折り紙が添えられたよもぎ饅頭でした。ふわっと桜の香りが漂う塩っ気のある桜茶と甘いよもぎ饅頭のハーモニーを皆さん楽しまれていました。

お菓子を召し上がった後には、春らしい塗り絵やプリントの穴埋めクイズを行いました。職員や利用者さま同士で話し合いながら取り組む姿が見られました。ゆっくりとおしゃべりをしながら、今年も春の訪れを感じる会となりました。 **デイケア 坂田 晴菜**



ハビリス 20周年企画 20周年を記念して
4回シリーズでお送りします

～ベテランスタッフより～①

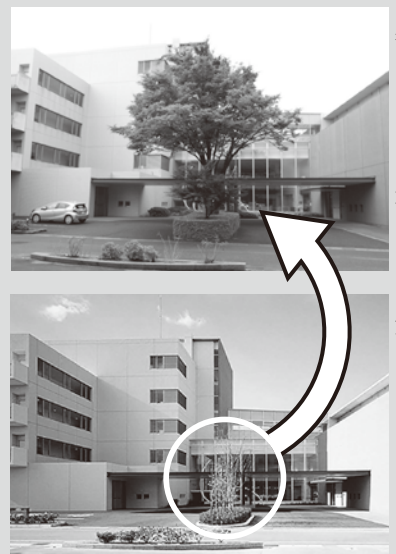
今を去ること20年前の1999年1月5日、介護老人保健施設ハビリスーツ木が開設されました。豊田会では初の老健ということで、まさにゼロからのスタート。当時のスタッフは準備段階から右往左往していました。

浴室には立派な座位式特殊浴や寝浴用の機械が準備されていましたが、シャンプーもリンスもボディソープもなく、みんなで買い出しに行きました。その後で職員用のスリッパもないことに気付き、慌てて戻ったこともありました。

業務の流れも決まっておらず、各フロアの1日の予定からレクリエーション、施設全体の週間予定など、議論を重ねて決めていきました。決まった後で事務からの変更指示があり、またスケジュールのやり直しをしたことも今では良い思い出です。

食事の献立でもいろいろありました。ある日の朝食で納豆が出たのですが、入所者約100人分の納豆の香りが1階食堂に満ち溢れて以降、納豆がメニューに登場した記憶はありません。おかげで好き嫌いが極端に分かれる食材の難しさを知りました。

思えば20年間、試行錯誤の繰り返しでここまでこられたように思います。これから先も「安心とくつろぎ」を提供できるよう、日々努力してまいります。



正面ロータリーの木がこんなに大きくなりました。

2棟2階 林 和秀

健康だより



2019年7月発行

水虫（白癬菌）について

水虫は、梅雨の時期から増えはじめ、夏のジメジメした蒸し暑い時期に最も多くなります。今回はこの“水虫”についてのお話です。

水虫とは？

カビの一種である白癬（はくせん）菌が、足の裏をはじめ体や頭などの皮膚に入り込み、感染した状態です。小さな水ぶくれが目立つことが多いため、“水虫”と呼ばれています。

水虫に感染するしくみ

白癬菌は、水虫にかかった人の皮膚からはがれ落ちる角質の中にも生きているので、それを素足で踏んだりして菌が付着することにより感染します。

あなたは大丈夫？ 白癬菌が好む環境をチェックしてみましょう。

◆当てはまる項目が多いほど、水虫になりやすいといわれています。

- ①足を清潔に保てていない、つつい足のケアを忘れがち
- ②毎日、長時間靴を履き、足がむれた状態が続くことが多い
- ③足の指が太く、互いにくっつき合っって湿りやすい
- ④体温が高く、体質的に汗をかきやすい
- ⑤どちらかという、脂症だと思う
- ⑥糖尿病・免疫不全などの持病で免疫力が弱っている



予防するには？

◎からだを清潔に保つ

足はむれやすく、不潔になりやすいので、白癬菌の大好きな環境になりがち。毎日の入浴で足をこまめに洗い、乾燥させましょう。

◎家庭内を清潔に保つ

家族に水虫の人がいるときは、バスマットやスリッパは各自別々にするか、頻繁に洗ってよく乾燥させて使用しましょう。部屋の掃除もこまめに行いましょう。

◎靴や靴下の工夫で湿気を避ける

窮屈な靴は避け、通気性の良い靴を選びましょう。何足かを交互に履き替えたり、洗える靴は定期的に洗いましょう。靴下は吸湿性の高い木綿・麻素材を選び、よく洗ったものを毎日履き替えましょう。

水虫かな？と思ったら…

水虫が悪化すると、日常生活に支障をきたすこともあります。

水虫のケアは早めが肝心。大丈夫だろうと油断していると、知らないうちに症状が悪化してしまうことも考えられます。水虫かな？と思ったら、皮膚科を受診しましょう。

看護師 村岡 真奈美・准看護師 上畑 称子

管理栄養士の健康レシピ

さっぱりとした味わいが楽しめる
旬のみょうがを使ったレシピ

鶏ささみの みょうがたれ

材料〈2人分〉

鶏ささみ …………… 2本
みょうが …………… 2個
きゅうり …………… 20g
大葉 …………… 2枚
酢 …………… 大さじ2
醤油 … 大さじ1と1/2 **A**
砂糖 …………… 小さじ2
ごま油 …………… 少々

栄養量 1人前

エネルギー …………… 97kcal
たんぱく質 …………… 15.2g
脂質 …………… 1.0g
炭水化物 …………… 5.6g
食物繊維 …………… 0.7g
塩分 …………… 2.0g



- ① 鶏ささみはすじをとり、しっかりと火が通るまで茹でて冷ましておく。
冷めたら手で食べやすい大きさにほぐす。
 - ② みょうが、きゅうり、大葉は千切りにする。
 - ③ 調味料**A**をボウルにすべて入れ、②を加えて混ぜ合わせる。
 - ④ 器に①のささみを盛り付け、③を上からかける。
- 発汗促進や消化を促進してくれる働きのあるみょうが。
食欲が減少してくる夏頃には夏バテ防止にも効果がある食べ物です。
上手く食卓に取り入れて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



管理栄養士 平岩 美鶴

床面張替

1棟の2階と4階の床面の張替を行いました。従来のタイルカーペットから長尺シートという素材への変更です。

木目調の柄と照明の反射により、今までよりも明るくなったように感じられます。クッション性のある素材で耐水性にも優れているため液状汚れの清掃もしやすくなりました。今後は他のエリアも張替を進めて施設の保全に努めてまいります。

事務部



編集 後記

みなさまのおかげでハビリスは創立20周年の節目の年を迎えることができました。50周年・100周年に向けて職員一同頑張っていきますので、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

広報委員会

お問い合わせ



医療法人豊田会 介護老人保健施設

ハビリス 一ツ木

HABILIS

〒448-0003

愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

TEL.0566-29-3611

FAX.0566-29-3621

<http://www.toyota-kai.or.jp>