



# HIDAMARI

## - 陽だまり -



施設長 新年度のあいさつ

新型コロナウイルス感染予防への対応について

行事紹介

新入職員紹介

感染症の予防と運動

編集後記

# 「杖を捨てよ、美術館に行こう」

あけぼの苑高崎施設長 高木省治郎

私は絵画を鑑賞することが大好きで、普段みることのできない画家たちの素晴らしい作品は、日常を忘れさせてくれ、楽しいひとときを過ごすことができます。最近には月に一回程度ですが、東京や地方の美術館を訪れるようにしています。これまでワシントンでオキーフを、アムステルダムでレンブラントやフェルメールを、ニューヨークでモネを、大阪でモジリアーニを、京都でウォーホルを、そして東京では等伯を目にすることができました。

実は「絵をみる」ことは認知症の方にもとてもよい刺激になるようです。素晴らしい芸術作品の前でいろいろなことを感じることで、ご自分の過去の記憶を思い出したり、作品に対し、ご自分の感想や印象を述べたりすることで、家族のかたとの新たなコミュニケーションの場にもなるようです。さらに、認知症のかたが実際に「絵を描く」ことは認知症の方の精神活動にとってもよい効果をもたらすといわれており、「絵を描く」ことで認知症のかたから生き生きとした反応や言動を発見することができるようです。

高齢者のかたはコロナ感染の影響もあり、なかなか家から遠くにでかけることが少なくなっているかもしれません。しかし、今年、東京ではマティスやホックニー、棟方志功など素晴らしい画家たちを特集した美術展が控えています。たまには家族みんなで美術館にでかけてみてはいかがでしょうか？

寺山修二という劇作家の「書を捨てよ、町に出よう」という言葉が以前、話題になったことがあります。今年、高齢者のみなさんは「杖を捨てよ、美術館に行こう」で頑張りましょう！！



# 新型コロナウイルス感染予防の対応について

## <苑内では、引き続き必ずマスクの着用と手指消毒をお願いします>

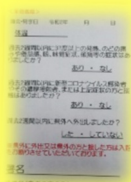
世間では、徐々にマスクの着用が緩和され始めてきています。ですが、新型コロナウイルス感染症は、高齢者にとっては重篤に至ることもあります。よって、あけぼの苑高崎では、今後も感染予防の対応を徹底していきます。ご利用者様とご家族様には、今後も検温やマスクの着用、手指消毒など、ご不便をおかけすると思いますが、ご協力をお願いします。

## あけぼの苑高崎の対応について

- ・入所者様のご家族含め、面会・入館(1階以外)を禁止とさせていただきます。入所者様の洗濯物については、1階エントランスに洗濯物受け渡しの専用エリアを設けてあります。



- ・面会は、タブレット端末を用いたテレビ通話で対応しております。予約制となっておりますので、電話や事務所窓口で予約をして下さい。感染状況次第では、窓越し面会なども検討しております。
- ・1階エントランス含めあけぼの苑高崎に入館される方(洗濯物を取りに来た方、面会の方、業者の方など)は全員**マスクの着用、検温と質問事項の記入**のご協力をお願いします。正面玄関から入った正面に検温コーナーがあります。



- ・デイケア、ショートステイは通常営業いたしております。ご利用日当日は、ご自宅で検温等の健康チェックをして配布しているチェック表への記入をお願いしています。チェック表を忘れた場合は利用をお断りさせていただく場合もありますので、ご注意ください。
- ・デイケア、ショートステイご利用時は必ずマスクの着用をお願いします。マスク着用のない場合は、ご利用をお控えいただくこともありますのでご了承下さい。

上記が現在の対応となりますが、今後、感染状況によってはデイケア、ショートステイの受け入れ中止など、対応が変わることもありますので、ご理解よろしく願いいたします。



# 行事紹介

コロナ禍で外出ができず、面会もリモート面会で直接ご家族に会うことができていません。自宅で生活している健康な私たちでもストレスを感じている中で、施設に入所されている方々はもっと辛い思いをされていると思います。あけぼの苑高崎をご利用の皆さんが少しでも多く笑顔になっていただけるよう毎月の行事を今まで以上に考えて工夫を凝らしています。制約が多い中での行事ですが、職員一同で皆さんに楽しんでいただけるよう努力していきます。

## 一般棟

1月は、新型コロナウイルス感染予防の為、行事は中止しました。2月は節分、鬼に扮した職員にビックリしながらも皆さん一生懸命豆まきをされました。3月は梅の花見の行事を行いました。皆さん、笑顔で楽しい時間を過ごされていました。





## 専門棟

1月は、新型コロナウイルス感染予防の為、行事は中止しました。2月は、節分行事を行いました。3月はひな祭り行事を行い楽しんでいただきました。



## デイケア

デイケアでは、2月は豆まき、3月はひな祭りを行いました。



# 新入職員紹介

あけぼの苑高崎に新たに加わった職員を紹介します。年度の変わり目で退職した職員、新たに入職した職員と職員の入れ替わりもあり、慌ただしい毎日ですが、ご利用者皆様により一層充実したサービス提供ができるよう努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

## 上原 恵子 一般棟 看護師長

趣味：温泉巡り

行ってみたい場所：博多

好きな食べ物：海鮮、焼き肉

抱負：老健（介護）は初心者ですので、宜しくお願いします

座右の銘：一を聞いて十を知る

## 佐藤 久美 一般棟 看護師

趣味：山歩き、珈琲屋さんめぐり

行ってみたい場所：岐阜県「白川郷」

好きな食べ物：ナッツ

抱負：慣れるまで時間がかかりますが、宜しくお願いします

座右の銘：人の縁を大切にする

## 飯島 春香 一般棟 准看護師

趣味：ホットヨガ

行ってみたい場所：フランス

好きな食べ物：オムライス

抱負：1つでも2つでもできることを増やす

座右の銘：不撓不屈

## 飯塚 亮太 リハビリ 理学療法士

趣味：スポーツ観戦

行ってみたい場所：魚介の美味しいところ

好きな食べ物：肉魚（なんでも）

抱負：ご利用者の方が笑顔になりスタッフが働きやすくなるよう努めていきたい

座右の銘：千里の道も一歩から

## 田中 百合子 専門棟 看護師

趣味：喫茶店巡り、読書、海外ドラマ、映画鑑賞

行ってみたい場所：イースター島

好きな食べ物：ピザ・パスタ

抱負：今まで築きあげて身に付けたことを活かしていく

座右の銘：合わせ鏡





# 感染症の予防と運動

新型コロナウイルスの発生から、私たちの生活は激変しました。ワクチンの接種、マスクの着用、アルコール消毒・手洗いなど、日頃の努力が実を結び、ようやく猛威は収まりつつあります。また、一昨年前は、インフルエンザはほとんど流行しませんでした。やはり予防が肝心なのだと思います。

社会的には、緩和されつつある新型コロナウイルスですが、特に高齢者施設においては、その他感染症含め、まだまだ気が抜けない日々が続きます。以下に感染症についてまとめましたので、お役に立てていただければと思います。

冬に多い感染症	主な症状	健康チェック
インフルエンザ 感染性胃腸炎 尿路感染	発熱、痛み、かゆみや発疹、 のどの異常（せき、たん）、 嘔吐や下痢、尿の異常	体温、食欲、痛み、 眼・鼻・のどの症状、 尿・便の状態

## 予防について

ワクチンの接種、マスクの着用、換気・加湿、アルコール消毒・手洗いが予防の基本となります。さらに「口の清潔保持」、「栄養・運動・睡眠」が免疫にとって大変有効となります。

### 「口の清潔保持」とは？

口の中には多くの雑菌が存在し、その分泌物には粘膜を傷つける作用があります。口の中を清潔に保つことは免疫力の低下や誤嚥性肺炎の予防となります。また、唾液には殺菌効果もあります。右図の腺を優しくマッサージすると唾液の分泌を促せます。



### 「栄養・運動・睡眠」とは？

栄養が不足すると免疫細胞の栄養も不足します。運動が不足すると代謝が悪くなり免疫力が低下します。睡眠が不足すると自律神経が乱れ免疫機能に悪影響を及ぼします。バランス良く栄養を摂り、運動して体温を上げ、十分睡眠をとり規則正しく生活することが大切です。

### 免疫力を高める運動とは？

運動により身体が温まり免疫が活性化します。身体を温めるには有酸素運動と筋トレが有効です。

スクワット、立ち座り

かかと上げ

バンザイ



大きな筋肉を動かすことがポイントです。週3~4日、それぞれ10~20回からお試してください。

## ～編集後記～



新年度になりました。残念ながら当苑では、昨年度は二度の新型コロナウイルス感染症のクラスターが発生してしまいました。日頃から感染対策を徹底していても完璧に防ぐことは難しいと、感染力の強さを痛感させられました。今後も感染対策を徹底していくと同時に、社会全体で一刻も早い収束と以前のような日常生活が送れることを願っています。

## あけぼの苑高崎の基本理念～和 護 夢～

和：和やかな生活環境を提供するように心がけます。

護：より良い看護、介護を提供できるよう職員一丸となり努力いたします。

夢：夢と希望のある生活空間を提供いたします。

## 基本方針

- 1.利用者様一人一人の尊厳を守り、自立を支援します。
- 2.安心して満足のいくサービスを提供できるよう職員自ら研鑽に努めます。
- 3.地域や家庭との連携を密にし、地域福祉のために寄与します。



TEL 027-343-2203

群馬県高崎市上豊岡町827の1

介護老人保健施設 あけぼの苑高崎

一般財団法人 榛名荘



Instagram

インスタはじめました！

介護老人保健施設 あけぼの苑高崎

日々の様子や情報をUPしていきますので、お気軽にフォローをお願いします

こちらからアクセス >>



ROUKEN\_AKETAHA