



Nursing (看護)
Assistance (支援)
Care (介護)

ナツクだより 第六十九号

◆初詣く千塚八幡神社く



施設から歩いて五分鐘の所にある千塚八幡神社は奈良時代に開かれ、武士の神様として崇められ、武田家代々の祈願所だったと言われる由緒ある神社です。今年一年の平穏無事を願う約二週間をかけて順次お参り



に行っていました。甘酒をいただきながら昔話に花が咲き、清々しい年頭の楽しい午後を過ごす事ができました。



◆節分く豆まき会く

邪気を追い払い無病息災を願う恒例の節分豆まき会を入所者、通所者共に行いました。皆さんで力を合わせて元気に鬼を退治すると、笑顔一杯の『福の神』が現れ、幸せを運んでくれました。



◆屋台イベント『にぎり寿司』

☆シダックス提供☆

「マグロ、海老、たまご、サーモンはわかり自由ですよ♪」



皆さんの大好きな握り寿司！まるで寿司屋に居るみたいなおいしい雰囲気の中『美味しい、美味しい！』と完食されていきました。今後季節に応じた楽しい昼食を提供していきたいと思えます。

【施設内研修報告】

※専門職員及び外部講師による施設内研修を毎月実施してスキルアップに努めております。四月く新任職員研修会施設理念と行動指針五月く感染症を振り返って

〃くおむつの当て方と基礎知識(株)花王六月く実習生に対する指導方法と考え方七月く認知症ケアBPSD暴力行為の理解八月くメンタルヘルスマネジメント

九月く記録の重要性ありのままに記録十月く感染症対策嘔吐物処理について十一月く入浴介助癒しの場を守る為に十二月くNAC湯村事例発表発表会各部署より九演題を発表し優秀演題決定！

最優秀『ありのままの姿』く自立した生活を目指してく

優秀『思いに寄り添ったケアの実践』ユマニチュードの手法を用いて*四階介護山中淳樹優秀『心に寄り添う看取りを目指して』くアンケート調査から見える職員の想い

*支援相談室内藤克博



【通所作品介绍】 お花紙や紐を使う

四季折々の作品作りに取り組んでいる通所の利用者さん。コツコツと根気のいる作業ですが、皆さんでお喋りを楽しみながら作業をしています。



通所ホールを明るくしてくれています

『とても充実感があり仕上がり待ち遠しい♪』との事で、手や頭を使う良いリハビリになっていいます。季節を感じる素敵な作品はいつも



ぬり絵なども各々の感性で一生懸命取り組んでいます！

フェルトで作った干支【さる】



【介護予防ミニ情報】 リハビリ担当

近頃こんな症状に悩んでいませんか？
歩いてつま先が引つかかる、歩幅が狭くなった気がする、踏ん張りが効かない等。そんな方々におすすめの運動を紹介いたします。

○股関節(足の付け根)を後ろに挙げる運動

【回数】 十五回を三セット(時間帯を分けて)

【効果】 歩きが安定し足のもつれが減る

バランスが良くなる

《注意事項》

■運動は何かにかかりやすい

■全な場所で行いましょう。

■痛みがある時はやめましょう。

《井手・大内》



【編集後記】

皆さんは何か続けている健康法がありますか？各部門から四回にわたり介護予防ミニ情報を提供しましたが如何だったでしょうか？

最近安眠ドクターや血流カウンセラーといった専門家もいて健康アドバイスしてくれます。ある冊子によると毛細血管の血流を良くする最も簡単な方法は『笑う事』だそうです。

笑いは、好きな事は笑顔でできますよね。笑顔は健康維持の特効薬かもしれません。また、寝る前の深呼吸も安眠には有効だそうです。

色々試しながらお手軽で自分に合った無理のない健康法を見つけたいですね。 《亀井》

