

感染症を予防しましょう！

感染って何？

感染とは細菌やウイルスが口や鼻から体内に入り、いろいろな症状を起こして病気になることをいいます。細菌やウイルスはあらゆるところに存在していて、空気中にも浮遊しています。普段は体内に入っても病気になることは少ないのですが、体力が弱っているときや、インフルエンザのような感染症が流行しているときなどは感染しやすい状態になります。人から人へ伝染する感染症は予防がとても大切です。

手軽にできる感染予防として・・・

①手洗い：手洗いをする事で手についた雑菌を洗い流し、手を介して口から入る雑菌を最小限にすることができます。

(手洗い方法) 石鹸をしっかりと泡立てて、ツメや指の間、手首までしっかりと洗い、流水でよくすすぎましょう。

②うがい：口の中に入った雑菌を洗い流します。

(うがい方法) 口の中をすすいでから喉の奥を洗うように「ガラガラガラ・・・」と20秒ほど音をたてて行いましょう。

その他の予防

・バランスの良い食事と睡眠を十分にとって免疫力を高めましょう。

・乾燥により、のどの防衛機能は低下します。温度・湿度など室内環境を整えましょう。

・インフルエンザなど予防接種を受けましょう。

・インフルエンザなどの流行時や、咳などの症状があるときにはマスクをしましょう。

「うらら」でも、手指消毒用のアルコールを設置しています。ご面会の時など感染予防にご協力をお願いいたします。

感染対策委員会 委員長 馬場 淳子



「してもらう」から「自ら取り組む」へ

リハビリテーションとは簡単にいうと、けがや病気で失われた機能や生活能力を再獲得することです。そのために理学・作業療法士、言語聴覚士がサポートしながら様々な運動や作業、言語訓練や頭の体操などに取り組めます。「うらら」では主に生活能力の再獲得を目的に、「してもらう」ではなく、「自ら取り組む」リハビリをモットーに応援させていただいています。

リハビリテーション科 主任 理学療法士 岸本 直人



道の駅 淡河

「うらら」から徒歩5分の「道の駅 淡河」の中にあるそば処「淡竹」さんの取材に行ってきました。来年4月で10周年を迎えられるそうです。お店で人気メニューの十割蕎麦をいただきました。だしがほんのり甘く、そばの香りとど越しの良さは今まで、食べたことがないものでした。食後にいただいた蕎麦茶も香ばしくてとてもおいしかったです。だしも蕎麦もすべてここで手作りされているそうです。この日も朝からたくさんのお客さんで賑わっていました。「うらら」の利用者様もご家族一緒によく来られているそうです。お忙しい中、ご協力ありがとうございました。

広報委員 岡 琢磨



そば処「淡竹」
☎651-1603
淡河町弘法垣643-1
☎078-959-1670

【編集後記】今回は夏祭り、敬老会とイベントが続きました。利用者様や家族様の楽しそうな笑顔を見ながら編集していると私たちも幸せな気持ちになりました。

広報委員 上谷 聡

うららだより 33号



発行日 平成23年10月1日

●発行者 武下 浩
●編集者 広報委員会

医療法人社団 康明会 介護老人保健施設 うらら
〒651-1603 神戸市北区淡河町淡河字長松寺574
TEL 078-950-5177 FAX 078-950-5188
URL: <http://www.roken-urara.jp>

私たちは
地域みなさまが
自分らしく生きるために
心のこもった医療と介護で
応援します。



「うらら」の芝生広場にヘリポートがあるのをご存知ですか？



「うらら」設立の際、神戸市の要請と地元の方の要望でドクターヘリが離着陸できるヘリポートを造りました。今までに4回の要請があり使用されています。「うらら」の利用者様に限らず地域で最も緊急を要する場合に「うらら」にヘリポート使用要請の連絡が入ります。スタッフは芝生に吹流しを立て、ドクターヘリはその吹流しを見て風速を確認して着陸し、救急患者を乗せて5分ほどで神戸中央市民病院へ搬送となります。

また、「うらら」はAED(自動体外式除細動器)設置施設でもあります。地域の皆様の緊急時にお役に立ちたいと思っています。



「まちの保健室」のご案内

10月26日(水)午前中に看護協会の主催で「まちの保健室」を開催します。開設記念として骨密度測定計、血管年齢測定計、体組成計(内臓脂肪や筋肉量)、スモーカーライザー(喫煙チェック)での器械測定を行い(無料)、皆様の健康相談施設として地域に貢献したいと思っています。

療養部長 堤 裕紀恵

インターシップを受け入れました (職場体験学習)

7月25日から一週間、インターシップとして高校生を迎えました。その時の感想をいただいたので紹介します。

『今回のインターシップを通して、思った以上に辛いことや、利用者様とコミュニケーションを取ることが難しいことや脳の活性化のためのレクリエーションがたくさんあることなどがわかり、充実した実習を送ることができました。今後もインターシップで学んだことをもとに、進路実現にむけてさらなる知識・技術の向上を目指して努力していきたいと思っております。来年は、私達の後輩がお世話になると思いますが、ご指導くださいますようよろしくお願いいたします。』

兵庫県立三木東高等学校2年 岡田 祐介



ゴーゴートライヤー活動報告 ミニおうち祭り



淡河小学校のみなさんが利用者様との交流を深めるために月に一度訪問してくれます。

今月は「ミニおうち祭り」と称して、輪投げ、魚釣り、ボーリング、スーパーボールすくいを用意してくれました。童心に戻り「もう一回したい」、「こんなに心から笑ったのは久しぶりやわ」、「孫を思い出して楽しかった」とみなさんとても喜ばれていました。



夏祭りをミキサー固形食で楽しもう



今年の夏祭りも恒例の焼きそば、フランクフルト等の出店で大盛況でした。栄養科でも負けじとミキサー食に取り組みました。ソースとだしで煮込んで柔らかくした中華麺をミキサーにかけ、氷水に絞り出し、焼きそばの麺を再現してみました。フランクフルトはチューベットの空容器を利用しています。

介助席でも出店の雰囲気を味わっていただけたでしょうか。

管理栄養士 森谷 朋子

～ホームページでも行事食の紹介をしています～

第6回うらら夏祭り

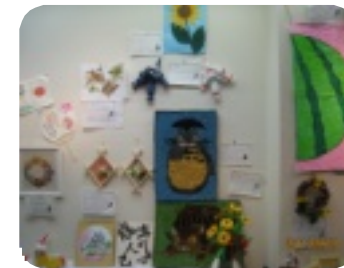
今年は前日からあいにくの空模様となり、準備中も雨に濡れながら空ばかり見上げていました。吉川太鼓の演奏、上野丘学園のみなさんによるエイサー踊りと進み盛り上がりを見せた頃、みんなの願いが通じたのか雨雲が涼風に代わり、野外でも焼きそば、ゲームなどの出店をご家族一緒に楽しんでいただくことができました。祭りも佳境に入り、淡河・上淡河婦人会のみなさん誘導のもと盆踊りが始まりました。提灯の傘の下、輪になり、心地良い音頭が胸にとどきます。それまでは静かに座られていた利用者様が突然立ち上がり、踊り出されるという場面もあり家族様が感涙される姿に、スタッフも胸が熱くなりました。また、食事介助席でも利用者様の旺盛な食欲に驚かれたり、「おいしそう！私も食べていいですか」とミキサー食と一緒に並んで食べられる家族様もあり、いつもとは一味違うふれあいの場になったことと嬉しく思います。夏祭りだけでなく、これからも利用者様はもちろんのこと、家族様にも喜んでいただけるようなイベントを企画していきますので、ぜひご参加ください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。



《第11回老健活動展》 毎年9月にデュオ神戸で市内の介護老人保健施設から作品を持ち寄り、一週間の展示があります。下の写真は「うらら」からの展示です。近くに行かれた際はぜひお立ち寄りください。



行事食の紹介



デイケア利用者様の作品

《芝生広場での面会》 さわやかな季節となってきました。芝生広場に面会の場を設けました。秋晴れの空の下、ご家族でゆったりとした時間をお過ごしください。金木犀の香り、コスモスの花びらの舞…etcいろんな秋発見のお話を楽しみにしています。



デイケア敬老会

9/19(月)敬老の日に合わせて敬老会を開催しました。今回はハワイアンフラの教室(土井里香先生主催)のみなさんをゲストに迎えました。利用者様全員にレイ(花の首飾り)を、お祝いにと一つひとつかけてくださり、会場は一瞬にしてトロピカルなハワイ色に包まれました。スタッフも気持ち良く踊っていただけると、前日からやしの木や炎を飾り雰囲気作りに努めました。フラチームのみなさんは、素敵な笑顔、踊り、衣装で応えてくださり、利用者様はまるで波の音が聞こえているかのようなリラックスした表情をされていました。今回、土井先生がサプライズとして、「赤いレイ」を用意して下さいました。この曲は、4年前、デイケアのフラサークルで練習していた曲の一つです。今日はその時、講師をされていた利用者様も出席されており、「赤いレイ」の名前が出た途端、とても嬉しそうな笑顔を見せて下さいました。練習当時を思い出し、みんなで踊り、会を締めくくりました。素敵な敬老の日のプレゼントとなりました。

