

高喜苑便り



2月号



大寒が過ぎたとはいえ、まだまだ厳しい寒さの日が続きます。体調の変化には十分お気を付け下さい。

さて、「済生会」は今年101年目をスタートしました。ここに皆様へ済生会の歴史、取り組みを少しご紹介します。

・・・・・済生会小史・・・・・

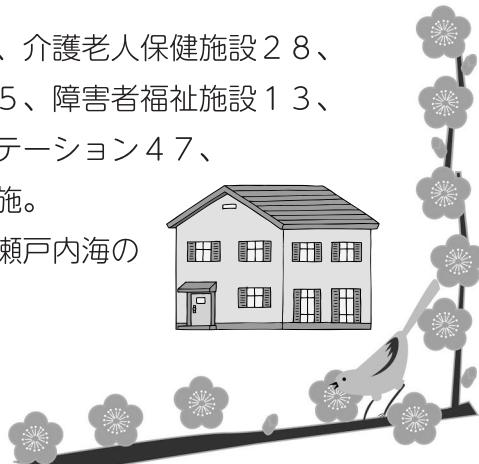
明治44年2月11日、明治天皇は、時の総理大臣 桂 太郎 を召されて「恵まれない人々の為に施薬救療による済世の道を広めるように」との済世勅語に添えてお手元金150万円を下賜された。

桂総理はこの御下賜金を基金として全国の官民から寄付金を募って、同年5月30日恩賜財団済生会を創立した。以来今日まで、100年、本会は創立の精神を引き継いで保健・医療・福祉の充実・発展に必要な諸事業に取り組んで来た。

現在全国に病院80、診療所15、介護老人保健施設28、老人福祉施設60、児童福祉施設25、障害者福祉施設13、老人デイサービス41、訪問看護ステーション47、その他62、合計371の事業を実施。

さらに巡回診療船「済生会丸」が瀬戸内海の67島の診療活動に携わっている。

職員数は全国で約5万1千人。



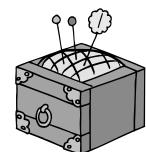
2月・3月 各事業所行事予定

○特別養護老人ホーム 高喜苑 (284-8253)

- | | | |
|------|-------------------------------|---------------|
| 行事案内 | 2月 「節分」 | 3月 「ひな祭り」 |
| クラブ | 2月 2日「書道クラブ」
16日「フッキングクラブ」 | 7日「生け花クラブ」 |
| 理髪→ | 2月 6日、20日 | 3月 5日、19日 |
| 美容→ | 2月 7日、15日 | 3月13日、21日、29日 |

○シルバーフラット武岡台「ケアハウス」(283-6870)

- | | | |
|-------|---------------------|----------|
| 2月 3日 | 節分・誕生会 | 8日 書道教室 |
| 9日 | ストーンマッサージボランティア | |
| 14日 | バレンタインデイ (チョコレート作り) | |
| 16日 | 懐かしの映画鑑賞会 | 17日 健康体操 |
| 21日 | カラオケ | 23日 陶芸教室 |
| 3月 | 誕生会 他 | |



○武岡台デイサービス (283-6880)

- | | | |
|------------|------------|--|
| 2月 | 3日 節分行事 | |
| 6~12日 | お菓子作りウィーク | |
| 14~16日、18日 | 日本舞踊ボランティア | |
| 22~25日 | 雛祭り飾りつけ | |
| 3月 | 雛祭り行事 他 | |

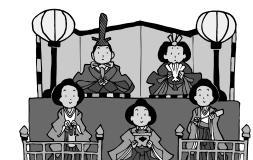


○デイサービスセンター高喜苑 (284-8254)

- | | |
|---------|------|
| 2月 1~7日 | 節分行事 |
| 3月 1~7日 | 雛祭り |

○グループホーム武岡ハイランド (283-7231)

- | | |
|---------|--------------|
| 2月の行事予定 | 節分・理髪・生け花 |
| 3月の行事予定 | ひな祭り・誕生会・生け花 |



○グループホーム武岡5丁目 (282-6081)

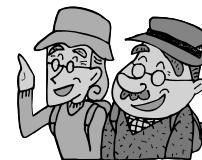
- | | |
|---------|----------|
| 2月の行事予定 | 節分・誕生会 |
| 3月の行事予定 | ひな祭り・誕生会 |



昔話に花を咲かせましょう

認知症の高齢者は、少し前の事を忘れていても過去の記憶を保つことがあります。高齢者の語る思い出に共感することで、認知症の進行を抑えたり情緒安定などの効果を得ることが出来るのが「回想法」という療法です。最近の研究では、脳の血流も高まって免疫力のアップにもつながるとのデーターもあるそうです。

高齢者の中、「回想法サロン」を設けて地域ぐるみで取り組んでいるある町では、病院への受診率減少にもつながったという効果がみられています。



思い出すきっかけとして「ふるさと」「子供時代」「結婚」などのライフステージを示したり昔の写真や懐かしい生活用品などを通して、時には昔話に花を咲かせてみてはいかがでしょうか。

指定居宅介護支援センター高喜苑 283-4737

指定居宅介護支援センター武岡台 281-9332



暖房中も換気を忘れずに!!

大寒を過ぎたと言っても、毎日寒い日が続きますね。

皆様のお宅でも暖房器具がフル稼働している事でしょう。最近は環境に優しい電気を使った暖房器具が増えていますが、やっぱり石油ストーブやファンヒーターを使用される方も多いかと思います。

灯油を使用する器具は、燃焼時に一酸化炭素を発生させ、お部屋の空気を汚してしまいます。

長時間換気もせず暖房し続けると、頭が痛くなったり、息苦しくなるなど体調を悪くする事が知られています。

定期的に寒くても窓を開け、お部屋の空気の入れ換えを行いましょう。
新鮮な空気で眠気も取れてリフレッシュできますよ。



なでしこ訪問看護ステーション 281-9292

入浴時のヒートショックへ注意!

2月は1年で寒暖の差が激しい体調を崩しやすい月です。自宅での入浴時は「ヒートショック」に注意してください。

「ヒートショック」とは、

温度の急変で受ける体の衝撃（心臓への負担増、血圧の変動など）のことです。この季節の入浴は、脱衣所や浴室を温め、普段いる場所の温度と外気との温度差を少しでも少なく出来るように心がけ、湯温は、38～40℃ぐらいの低めのお風呂に入り、体に負担のかからないようにしたいものです。



訪問入浴センター高喜苑 283-4731



冬も水分補給を!

乾燥や暖房の利用が多いこの季節、喉が渇いていなくても、汗をかいていなくても、1日1リットル程度は、意識して少しづつ回数を多く水分を摂りましょう。温度は13℃前後がおいしいと言われています。

「ドロドロ血液を予防する水の飲み方」としては、寝る前、起床時、入浴の前後、のどが渴く前、長距離移動時に特にこまめに水分を摂る事が良いそうです。水分は身体の筋肉に蓄えられます。筋肉量が少ない女性や高齢者は積極的に水分を摂る事が望まれます。



この季節は、温かいお茶やスープなどが良いですね。

ホームヘルプステーション高喜苑 283-6875

★★★★★ ボランティアありがとうございました ★★★★★

・1月14日 誕生会・新年会

「飛梅司」様

誕生会にて琴を弾いていただきました。小さなお子様も演奏してくださいり、とても可愛らしいものでした。入居者の皆様、琴の音に合わせ歌を口ずされたり、手拍子をされたりと大変喜ばれておりました。

特養高喜苑・シルバーフラット武岡台

・ボランティアセンター登録の皆様

年初めに照国神社や護国神社、鹿児島神社への初詣へ出掛けました。付き添いや介助などのお手伝いを頂きありがとうございました

武岡台デイサービスセンター

