

小春日和

介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター



☆発行☆
2008年5月
第41号

花見だんごづくり

お花見の季節になりましたねえ❁❁ 施設の裏にある桜も咲き始めました♪ 当施設では、花より団子ということで3階西では、花見団子を作りました★ 桜が満開であればお団子を持って、桜の木の下で食べたかったのですが桜は二分咲き。。。風は冷たい。。。お花見にはまだ早かったです。



白玉に絹ごし豆腐を入れてよく混ぜる！ モミモミ♪♪

白玉と絹ごし豆腐を混ぜたものをひとまとめにして一つずつ小さく丸めます。数が多くて丸めるのが大変です。



★ゆでる★

餡子は時間がない為、缶詰を使用しましたがみたらしは手作り★ 砂糖醤油に片栗粉を入れてとろみをつけます。あま～～い♡



出来上がり



☆今月のもくじ☆

- ①ページ 花見団子作り
- ②ページ 五月病
- ③ページ 福祉器具(入浴偏)
- ④ページ 老健新人紹介

来月の行事は。。。

外食ツアー

です



医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院

tel 0248-63-7299

介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

tel 0248-63-7279

春日居宅介護支援事業所

tel 0248-63-7297

住所 所: 福島県須賀川市南上町123-1

ホームページ ☒ <http://www.minamitouhoku.or.jp/kasuga/index.htm>



福祉用具の使い方 (入浴編)



シャワーチェア



シャワーを浴びたり、体を洗ったり、洗髪の際に座る椅子です。どういった種類の入浴用の椅子がふさわしいかは、浴室の構造、浴槽の構造、入浴の方法、本人の希望によって異なります。シャワーチェアは、背もたれのあるものとなないものがあり、使用者が座位保持可能であるかどうかによって選択します。また、座面の高さが使用者にとって適切であるかどうかを確認すべき重要なポイントです。

バスグリップ

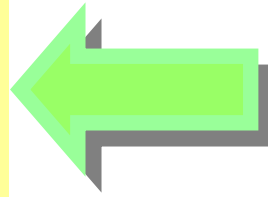
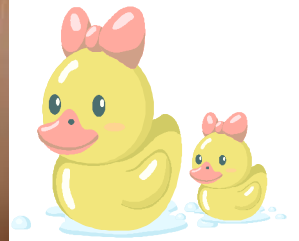
浴槽用手すりは、浴槽の縁に手すりを固定し、浴槽への出入りや浴槽内での立ち座りを補助すると同時に、転落事故を防止するための福祉用具です。

＜浴槽用手すりの選び方＞

使用者の浴槽への出入り・浴槽内での立ち座りでの動作を確認します。使用者の入浴動作(立って出入りするか、浴槽縁もしくは浴槽内に座って出入りするか)により、手すりの方向や高さ、形状、取り付け位置を決定します。

☆浴槽をまたぐことができる場合は、またぐ際の姿勢保持として手すりを使いましょう。浴槽をまたぐできない場合は、補助用具だけに頼ると危険です。専門員にご相談下さい。

☆浴槽内で立ち座り動作を取ることが出来る場合は、転倒防止のために手すりを使いましょう。浴槽内で立ち座り動作を取ることができない場合は、浴槽内椅子の併用も検討しましょう。



入浴台(バスボード・移乗台)

＜バスボード＞

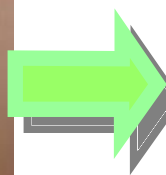
浴槽の上に固定・設置します。一旦バスボードの上に腰を下ろし、座った姿勢で浴槽への出入りを行います。片足立ち等の不安定な姿勢にならず、転倒の危険も少なくなります。洗い場側にスペースがない場合に便利です。

＜移乗台＞

浴槽の縁に固定し、洗い場側に設置します。一旦移乗台の上に腰を下ろし、座った姿勢で浴槽への出入りを行います。片足立ち等の不安定な姿勢にならず、転倒の危険も少なくなります。浴槽が広く使えて便利です。

＜入浴台の選び方＞

☆浴槽をまたぐ動作を取ることが出来る場合は、入浴台は必要ありません。浴槽をまたぐ動作を介助があればなんとかできる場合は、転倒防止等の予防から入浴台や他の用具(浴槽内椅子、手すりの取り付け、浴槽手すり)との組み合わせによる利用を検討しましょう。浴槽をまたぐ動作を取ることができなく座位が取れない場合は、他の用具(リフトの利用、簡易浴槽)の利用を検討しましょう。



浴槽内椅子

浴槽内椅子は、浴槽台とも呼ばれます。浴槽が深すぎる場合の出入りを容易にします。また、浴槽からの立ち上がりが困難な場合に、腰かけて入浴すると、立ち上がりが容易となりますが、肩までお湯につかれないことが多いです。





5月病をやっつける!!!



この時期になると、よく聞かれる「5月病」。みなさんはこの「5月病」が一体どんな病気かご存知ですか？
だんだん暖かくなって、ポカポカしてきて体がダルい・・・というのではないんです。気持ちが無気力になったり、
食欲がなくなったりする等の症状がみられるのですが、この症状に対応した身体的病気の無いものをさします。
つまりココロの病ということです。

みなさんと一緒に5月を乗り切る為に「5月病」をやっつけるぞお！

☆5月病ってなに？

4月は進学、就職、配置転換などで環境が大きく変わる季節です。新しい環境にうまく適応できず、あるいは
適応しようと頑張りすぎて、5月の連休を過ぎたあたりからうつ的な状態になることを5月病とっています。
5月病とは正式な病名ではなく、俗称。もともとは、厳しい受験戦争を勝ち抜いて大学に入学した学生に、ま
とまった休みをきっかけに急激に気力を失う人が多くみられることから名前がついたものです。
環境が変わると、新しい生活に慣れるために肉体的にも精神的にも疲れるもの、それは大きなストレスとな
って心身にのしかかります。5月病は通常一過性ですが、ストレスをためたまま引きずってしまうと、登校拒
否や入社拒否、うつ病など心の病の引き金になってしまうこともありますから、そうならないための予防が大
切です。

☆どんな人がなるのでしょうか？

学歴社会の日本では、学校や会社に合格することだけを考えて生活している若者が増えているのは周知の
事実です。その後、自分の力で次の目標を見定める時間が必要なのはわからないでもないです。優等生タ
イプや、過保護に育てられた人にも多く見られるといいますが、主には下記の3タイプの人になりやすいよう
です。

まじめ **几帳面** **内向的**

☆具体的な症状

精神面：やる気が出ない、何をしてもおっくう、なんとなく気持ちが落ち込んでいる、イライラする、興味や
関心がわいてこない、不安や焦燥感があるなど。。

身体的：よく眠れない、途中で目が覚める、朝起きられない、いくら寝ても疲れがとれない、食欲がない、頭
痛や腹痛がするなど。。

行動面：お酒やタバコの量が増える、つい食べ過ぎる、刺激物を好むようになるなど。。

☆ストレスと上手に付き合う方法

ストレスの多い現代社会で、完璧にストレスを避けるのは無理なこと。ならばスト
レスと上手に付き合っていくしかありません。そのため以下のことを心がけて、ス
トレスとうまく付き合っていきましょう。

- ・ストレスを前向きにとらえよう
悪い面ばかりでなく良い面を考える、試練を自分が成長できるチャンスととらえる
- ・完璧主義は捨てよう
うまくいなくてもいい、失敗は成功のもとと考える
- ・自分を客観的に観察
冷静に自分を見つめることも必要。自分のストレス状態をきちんと把握できれば
ストレスを溜め込む前に対処が可能
- ・できないことはできないと言おう
無理に頑張らない、何もかも自分ひとりでやろうとしないで人に助けをもらう、時には逃げ出すことも必要
- ・愚痴をこぼそう
いやなことを自分の中にためこまない。家族や仕事の仲間以外に、悩みを話せる友人がいると心強い
- ・自分に合ったストレス解消法を
入浴、森林浴やガーデニング、ハイキング、ペットを飼う、旅行、スポーツ、音楽、趣味など



これまで見てきたように、5月病はココロの病と言われます。気持ちが不安定にな
った時に症状が表れますが、大半は1、2ヶ月で治るそうです。もし、家族が5
月病になってしまったら、ゆっくり話を聞いてあげたりするなどして、気持ちの整
理がつくまで、優しく見守ってあげましょう。アナタが5月病になっている張本人
なら、自分らしさを取り戻すために好きなことをしたり、のんびりするの効果が
的。イライラしたり、焦ったりしないでくださいね☆☆☆

★新入社員紹介★

3階西



小林 睦

初めまして。四月から新入社員としてお世話になってます。介護福祉士の小林睦と申します。須賀川市内に住んでいて車で通勤しています。休日は友達と温泉に行ったり、食事に行ったりする事が多く、外出しない時にはビデオ鑑賞して過ごしています。わからないことが多くて皆さんにご迷惑おかけすることもあると思いますが、精一杯頑張りたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

3階西



中野 良平

こんにちは、3階西でお世話になることになりました。郡山市出身の中野です。趣味はドライブで、車だけじゃなく大きなバイクにも乗っちゃいます。いつか、バイクで日本縦断したいです。これからは一職員として、職員の方々、利用者さん方に認めて頂けるよう、「明るい笑顔」と「元気な挨拶」をモットーに業務に励んでいきたいです。最後に、背は小さいですが、器と心が大きな人になれるように頑張ります。

3階東



菅野 有希美

こんにちは！！4月から3階東のユニットを担当することになった菅野有希美(かんのゆきみ)です。須賀川市内に住んでいて、病院までは車で通っています。趣味は、カラオケで、学生時代はよく友達と行ってました。様々なイベントや行事に参加することが好きなので、運動会や夏祭りなど、楽しみにしています。色々ご迷惑おかけすると思いますが、一生懸命頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

2階東



菅井 治樹

社会人になるにあたって、きちんとした行動や言動を心掛け、利用者の方の障害の部位・程度を理解し、個人個人に合った援助を提供し、安心・安楽と感じていただける介護ができるように、これからの仕事を一生懸命に頑張っていきたい。

2階西



大野 哲也

この度、2階西に勤務することになった大野哲也です。利用者の方々が、自分らしい生活が送れるよう援助し、人生の大先輩でもある利用者の方と関わっていくことで成長できればと思います。

社会人としてのマナーを守り、謙虚な態度・強い気持ちで生活を送っていききたいと思います。皆さん、宜しくお願いします。

編集後記

こんにちは、ミートです。まさに！！お花見シーズンですね☆☆須賀川の釈迦堂川沿いを散歩し、見足りずに、夜桜まで堪能しました。所変われば、景色もまったく変わります。長野県と富山県を結ぶ『立山黒川アルペンルート』が開通し、道路の両脇には、数メートルの雪の壁がずっと続いています。崩れそうな、雪の壁。。。観光客は100万人を超えるそうです。しかし、本当に日差しも暖かくなり、これからはたくさんのお木々が花をつけます。そして、僕の活躍の場所。。。南東北系列の、球技大会の開催が来月になりました。結果は、来月に☆☆

アクセスマップ



ホームページ、随時更新しています。

Webから

南東北春日

検索

内科外来は、土曜日全日診療。
午後の診療時間が**5時まで**となりました。
休診日：日曜日、祝日