

【ふじみだより】

富士見台特別養護老人ホーム

平成22年 5月号

新年度を迎えて、早1か月が過ぎました。そして、外に出ると新緑がまぶしい季節となりました。3月4月は天候の変化が激しく空調、衣類の調整に気を日々でした。さすがに5月は、穏やかな連休から始まりました。墨田区押上には、観光客が押し寄せているようです。その人気スポットは、スカイツリーです。みなさまに馴染みの東京タワー（333m）は昭和33年に完成し、東京のシンボル、観光名所として活躍してきましたが、新たにタワーが建設中で完成時には634mになる予定です。3月29日にその高さは東京タワーを抜きました。その時の様子を写真に収めてくださった方から、資料の提供がありました。廊下に掲示いたします。このタワーが次世代のシンボルとなり、名所になっていくことでしょう。しかし、東京タワーも大事に見守ってほしいものです。

ところで、介護保険制度も法改正と介護給付費の見直しを重ねながら今年で11年目になりました。法改正と介護給付費の見直しが重なり実施される2012年には、介護保険サービスを利用する人、従事する職員にとって発展的な声を届けたいものです。



施設長 海老根典子

医務通信

唇や口の周りに異変を感じたら・・・



☆唇が赤い・白い・紫色

健康な人の唇は貼りとつやがあり、ほんのり赤みを帯びています。赤すぎるときは発熱や体内の水分不足、白っぽいときは貧血、紫色は血行不良の可能性がありますが。

☆唇が乾く

外気や紫外線などの影響を受けると唇は乾燥します。その他、口呼吸、唇をなめる、唇に刺激を与える事により乾きやすくなります。又、唇を潤しているのは唾液ですが、過労、老化、発熱、胃炎の炎症、糖尿病などの体内の水分が不足すると唾液も減り、唇が乾燥する場合があります

☆口腔内に痛みがある

口内炎や口角炎は、暴飲暴食による胃腸の疲れ、便秘や下痢などが原因の場合が有ります。寝不足、過労、月経などで体調が低下したときも出来やすくなります。塩っ気、辛い、熱いなどの刺激で痛みは増します。

医務室

リハビリテーションだより



～～ “入力” のつぎに “出力” !? のお話 ～～

これまで、人間の“はたらき”を理解するために、“パソコン”という“器械（機械）”になぞらえて、“入力”という機能について考えてきました。たとえば、“入力”には、“視覚”がありますよ、などです。そして、今回は、“出力”についてです。

“出力”は、“入力”とは逆に、おおよそ外に向かって表現されるものです。いちばん典型的な例が、手を動かしたり、足を動かしたりすることです。そのほかにも、いろいろあります。顔の表情もそのひとつです。また、食事するとき、口を動かしたり、のみ込んだりするという動きも、ここでいう“出力”のひとつといえます。

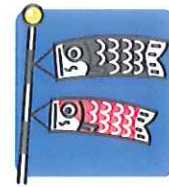
ここで、重要なのが、“出力”は決して単独では存在しないということです。つまり、前回までお話ししました“入力”と密接な関係を持っているということです。

次回からは、この“出力”を“入力”と関係づけてお話をしてゆきます。

※ リハビリテーション実施計画書は、個別機能訓練実施計画書に名称と書式を変更しています。その点以外は今までと同様です。原則として3か月ごとに見直しをします。内容に変更がない場合はそのまま継続とさせていただきます。よろしくお願ひいたします。

機能訓練係・OT（作業療法士）若林より

栄養だよい5月



「BMIについて」

BMIとは、栄養状態をみる指標で、体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))と計算します。25以上が肥満、18.5未満が低栄養とされています。

例えば体重50kgで160cmだとBMIは $50 \div (1.6 \times 1.6) = \text{BMI } 19.5$ で丁度よい体格ということになります。

しかし、BMIはあくまでもひとつの基準にすぎず、数ヶ月の様子を見て急激に体重が減っているとか増えているなどの変化をみていくことが大切といわれています。健康でいきいき生活しているのであれば、数字にこだわり過ぎないほうがいいと思われれます。

同じ栄養を摂取しても、すぐ体重が増える人となかなか吸収しない人と個人差があります。施設では毎月体重測定を行い、各職種が協力しあって健康管理をしております。



「栄養ケア計画」についてのお知らせ

4月末に見直し検討に該当するお客様については、変更なしの場合、継続させていただきます。宜しく願い申し上げます。

管理栄養士 岩下 知代

介護係長の仕事 (遊び?)

先日、「高齢者施設における大規模災害対策」という研修に参加してまいりました。老人福祉施設での大規模火災のニュースは、まだ記憶に新しいかと思えます。あのニュースをご覧になって、「富士見台は大丈夫だろうか?」と心配された方もいらっしゃるかと思います。富士見台特養では、防災委員会が設置されており、委員会が中心となって施設内の全事業で火災や地震などを想定した防災訓練を実施しています。他にも年に1回、石神井消防署のご協力を得て、合同の訓練や実際に消火器を使用しての訓練なども実施しています。また、石神井消防署管内で実施されている「消火栓を使用した自衛消防審査会」にも訓練の一環として、参加しております。このような訓練を中心とした防災計画だけではなく、建物もスプリンクラーの設置やカーテン、寝具類などは防災素材の物だけを使用するなど、消防法で定められた基準は全てクリアしています。

私も防災委員会のメンバーの一人なので、研修で得た知識を役立てられるように努めてまいります。



担当：介護係長 桜本

富士見台 リレー エッセイ

5月の「リレー エッセイ」は ^{むらいなおと}「村井直人」 介護士からのバトンで



^{ふじた}「藤田 ^{かおり} 薫」 介護士です。

こんにちは。介護士の^{ふじた}「藤田 ^{かおり} 薫」です。今回は、私の今年の目標についてお話させていただきます。ずばり！目標は「料理が出来る事」です。短時間で、簡単に作れるようになりたいと思っています。以前、あるお客様に包丁さばきを見ていただいたところ、「まだまだ修行が足りない」と厳しい一言を頂きました。今年は、そのリベンジをしたいと思っています。皆様！簡単に出来る料理などを、ぜひ教えてください。よろしくお願い致します。