

東大泉デイサービスだより

「ありのままのあなたを大切にします」

平成 27 年 7 月 223 号

発行 練馬区立東大泉デイサービスセンター
練馬区東大泉 5 丁目 1 番 2 号

先日職員全体で会議を持ちました。主なテーマは水道光熱費の節約。職員皆で今現在、どこか無駄に電気や水道、ガスを使用しているところはないか？を話しました。話し合いを持って分かったのは節約すべき部分を多くの職員が気がついていたということ。これからはそれを実行にうつすばかりのようです。



平成 27 年 7 月 1 日
所長 津上 敏明

ちょっと笑える話

私は昔『諸人こぞりて』の歌で『主は来ませり、主は来ませり』と言う歌詞を『シュワッキマセリ、シュワッキマセリ』と神様を呼ぶ時の呪文だと思っていた。会社に入って友達とその話をしていたら、横で聞いた後輩が『え！それって神様が出てくる時の音じゃなかったんですか！？』と驚いていた。ウルトラマンじゃあるまいし・・・



保健だより

高齢者の方の食中毒予防

高齢者の方は体の抵抗力が弱くなっており、持病のある方もいらっしゃるから、少量の菌でも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです。

食中毒の特徴

主な症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸

症状です。

食中毒予防の 3 原則

- ① 菌をつけない
 - ・手洗いは薬用石鹸を使ってこまめに行う。
 - ・食品は蓋やラップを使って保管する。
 - ・肉、魚専用の包丁とまな板を用意する。
- ② 菌を増やさない
 - ・食品を長時間室温に置かない。
 - ・食品は冷蔵庫で保管する。
 - ・調理後すぐに食べる。
- ③ 菌を殺す
 - ・よく加熱する。
 - ・器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒をする。



特に注意したい食品

1. **生肉**: 生肉は、O-157、サルモネラなどの食中毒菌がついていて、重い食中毒の原因となることがあります。肉は中までしっかり火を通し、生食は避けましょう。
2. **生卵**: 新鮮なものを購入し、購入後は冷蔵庫で保管しましょう。生で食べることは、できるだけ控えましょう。
3. **魚介類**: 生の魚介類は腸炎ビブリオに汚染されていることがあります。生食用であるか、表示を確認しましょう。腸炎ビブリオは真水に弱いため、流水でよく洗ってから調理しましょう。食べる直前まで冷蔵庫で保管しましょう。

食中毒かなと思ったら

1. 直にお医者さんにみてもらいましょう。いつ頃から調子が悪くなり、どんな症状なのか、最近何を食べたのかを伝えます。
2. 素人判断で胃腸薬や下痢止めを飲まないで下さい。不適切な服薬は症状をかえって悪くすることがあります。



おやつ作り

昨年度からお客様と一緒におやつ作りを月2回行っております。この日は男性2名、女性2名の方に三角巾・エプロン・マスクをつけてお手伝いいただき、エビせんべいを作りました。

ご飯をつぶしたところに乾燥したエビをいれ、丸めて伸ばしてこんがり焼くと出来上がり。

さて、お味の程は…

「おいしかった。2枚くらい食べたかった。」

「塩加減がちょうど良かった」

「最後にエビを上に乗せるともっと良かった」



庭づくり

デイの庭の畑でとれた野菜を料理しました。茄子とピーマンの味噌炒めを少しずつでしたが、おやつ時間に皆さんに召し上がっていただきました。獲れたて新鮮でおいしいと好評でした。



体力測定

6月11日から13日で体力測定を実施しました。目的としては、年齢が進む毎に体力低下はついてしまうものですが、普段生活している中ではなかなか気づき難いものです。そのため、年4回体力測定を実施して現在の体力を知り、今後体力が落ちないように何をすればいいか考える機会になればと思い実施しています。項目は全部で4項目、①握力②立ち座り5回③片足立ち④5m歩行です。みなさん片足



立ちに苦戦している印象を持ちましたが、片足立ち時間が少ないと転倒の危険もあります。このように、体力測定で見えてくる苦手な部分がどなたでもあると思います。苦手な部分をほっとくのではなく、東大泉デイサービスのリハビリ室はいつでも解放しているので、是非リハビリしていない方もお立ち寄りいただき、一緒に苦手を克服し、いつまでも元気にいられたらと思います。



作業療法士 上川



職場体験

大泉第二中学校の生徒3名が6月22、23日職場体験に来所しました。グループ活動でお客様と交流しました。

- ボランティアも授業の一つだとお聞きし、本当に素晴らしい事だと思いました。やさしい笑顔で私ども老人と話してくれ、嬉しく思いました。若い力をありがとうございました。(O様)
- 未来はあなたたちのものだ。明るくのびのびと過ごして持ち前の能力を十二分に発揮してくださいね。(G様)
- デイサービスでの体験ご苦労様です。ここでの体験はあなたの人生にとってもよい糧となることでしょう。何事もやってみるといことは自分の大切な経験となります。一生懸命精進してくださいね。(S様)



編集後記

職場体験に来所した三人の中学生。2日間という短い期間でしたが、初日と2日目では別人のような変化を感じました。成長期の子供たちに驚かされた2日間でした。

介護士 本間妙子