

9月

長月 | ながつき

旧暦の9月は新暦だと9月下旬から11月初旬頃であり、この頃になると夜が長くなるので「夜長月(よながつき)」、また稲穂が成長する時期なので「穂長月(ほながつき)」と呼ばれ、それらの呼び名が略されて「長月」になったと言われています。

瓦版

# HIMAWARI

ひまわり

THE NIPPON ARAO JIGEN EN

九月号

基本理念

慈眼苑は、ご利用者及びご家族の皆さんを心を込めてお世話していこうという施設です。「仲間の集う場所」として、地域の皆様方に気軽に、交流の輪を広げ、豊かで充実した生活をおくって頂くことを目指しています。そのため私達は、いつも利用者の方々の健康には十分に注意を払い、その症状に応じた対応をし、お一人おひとりがその人らしく生活できるよう努めています。病院と家庭とを結ぶかけ橋としての役割を果たしながら、地域の皆様方と力を合わせて安心できる町づくりに貢献しようと考えています。

普段の様子をご紹介します！！



起床

< 5時 45分 ~ 6時 30分 >

居室から起床後に髪を綺麗に整え、顔を拭き、1日が始まります。



朝食

< 7時 45分 ~ 8時 30分 >

朝食の時間です。摂取量の少ない方には補助食品(ゼリー、ジュース)を摂取して頂いています。



入浴

< 7時 45分 ~ 8時 30分 >

月曜日 ~ 土曜日の週2回の入浴です。湯につかると「あ〜。気持ち良か〜」とにこやかに話されます。



リハビリ

< 9時 30分 ~ 11時 >

日常生活動作や今後の在宅生活が安全に行えるように、個別に合わせて専門スタッフがプログラムを作成します。



昼食

< 11時 45分 ~ 12時 30分 >

季節に合わせた月に1度の行事食はとても人気で「きれいかな〜。もったいなかな〜」と笑顔で話されます。



おやつ

< 15時 ~ 15時 20分 >

ゼリーや和菓子など様々なおやつを提供させて頂いています。甘い物は人気で皆様の楽しい時間です。



誕生日会



スイカ割りゲーム



魚釣りゲーム

誕生日会

< 13時 45分 ~ 14時 15分 >

月に1度の誕生日会の様子です。その月の誕生日様をみなさんでお祝いしており、なかには涙を流ながら「ありがとうございます」と喜ばれる利用者様もいらっしゃいます。お祝いのあとも喜びや懐かしさ、季節を感じられるようなレクリエーションを行っています。笑顔に加え、普段は少ない拍手、歌声、歓声や対人交流が生まれ、活気のある時間となっています。



余暇時間

自由時間では、居室や食堂でテレビや本を見たり、塗り絵をされたり、他利用者様やスタッフと会話されたりと自由に過ごされています。



夕食

< 17時 10分 ~ 18時 >

管理栄養士により安全に美味しく食べて頂けるように普通食に加え、軟飯、一口大、キザミ、ミキサー食など、利用者様の身体状況に適した食事を提供しています。



口腔ケア、就寝

< 18時 30分 ~ 就寝20時 ~ >

食後の歯磨き、義歯の洗浄後は就寝です。事故なく安全・安心に眠って頂けるように夜間はスタッフが巡回し対応しています。

# 01 2階療養棟

今年度、2階療養棟に新入職員が5名入職しました。現在、看護職6名、介護職13名、作業療法士2名、相談員1名、管理栄養士1名の明るい職場です。ご利用者様にとって、この慈眼苑が居心地の良い場所であり、ご家族様にとって安心できる場所を提供する為にスタッフ同士が声を掛け合い、協力しながら日々のケアに全力で取り組んでいます。ご利用者様が自分らしく、楽しく、穏やかな生活が送れるにはどうするべきかを考え、1人1人に合った個別的ケアを行っていききたいと思います。今後も皆様のお力になればと思いますのでよろしくお願い致します。



リハビリ室



食堂(デイルーム側)



食堂(コーナー側)



個室



2人部屋



4人部屋



介助浴



個浴



リフト浴

## 02 祝100歳 おめでとうございます!

大正13年生まれの〇〇〇子様が100歳を迎えられました。浅田敏彦市長が来苑され、表彰状と記念品の贈呈があり、小川様もとても感激されていました。100年間で一番うれしかったことは「終戦後、中国から日本に帰って来られたこと」と感慨深く話されていました。これからも元気に過ごして頂けるようにサポートさせていただきます。おめでとうございます。



## 散髪03

定期的に訪問理容に来て頂いています。中々、外出する機会がないご利用者様にとって散髪は大きな気分転換にもなり、楽しみにされています。散髪後はすっきり、さっぱりとされた気分で笑顔で喜ばれます。



## 04 慰問

めぐみ幼稚園の子どもたちが来苑してくれました。1階療養棟スタッフのアーザーさん、エリーさん、井上看護部長の3名で園児と交流し、子どもたちの元気と可愛さに力をもらうことができました。最後に園児より花束を頂きましたので、お返しに折り紙をプレゼントしました！本当にありがとうございました！



## 05 秋の豆知識 秋バテとは？

秋になって過ごしやすくなったのに家事や仕事のやる気が出なくてだるいという方は秋バテかもしれません。

以下の症状が複数ある場合は秋バテの可能性がります。

- 疲れやすい
- 疲れがなかなかとれない
- 身体がだるい
- 朝スッキリ起きれない
- 1日中眠い
- 勉強や仕事に集中できない
- やる気が起きない
- 食欲がない
- 肩こりや頭痛がする
- めまいや立ちくらみがある
- 胃の調子が悪い
- 胸やけがする

解決策

1. お風呂でじっくり身体を温める！
2. 適度に運動する！
3. 旬の食材を食べる！
4. 室内外の温度差が大きにならないようにする！

お風呂や食事で身体を温めたり、適度な運動で自律神経を整え、秋バテを改善しましょう！