

# 広報 こすずめ

2018年 10月 仲秋号

医療法人社団 協友会 介護老人保健施設 ハートケア横浜小雀

<http://www.hc-kosuzume.jp/>

〒244-0004 神奈川県横浜市戸塚区小雀町 2248-1

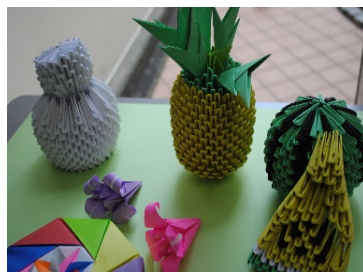
**TEL** 045-852-8611 **FAX** 045-852-8617

## 11月 こすずめ展覧会のご案内

当施設でのクラブ活動やレクリエーションで利用者様が作成された作品や活動の様子の展覧会を開催致します。利用者様のご面会の方々、ご家族そろって、施設内の展示をごゆっくりお楽しみください。

日時 平成30年11月9日～19日  
10時～19時

場所 玄関から1階 エレベーター前  
各階 エレベーター前



大船駅西口よりハートケア横浜小雀まで1日3便 無料の面会用送迎車を運行しています。ぜひご活用ください。※日曜・年末年始は運行していません。

| ハートケア発 | 大船駅西口（花やSAKURA 前） | ハートケア着 |
|--------|-------------------|--------|
| 11:20  | 11:35             | 11:50  |
| 13:20  | 13:35             | 13:50  |
| 15:15  | 15:30             | 15:45  |



8月26日（日）小雀の納涼祭が開催されました。今回は模擬店のメニューを増やし、好きなものを去年より選べるようにしました。食べたい物を自分自身で選択することで、より一層楽しみを増やすことができました。また、ゲームも新たに「ヒモ引きゲーム」を加えました。何が当たるかな？と、とてもわくわくしながら皆様ゲームに参加しておりました。更に今回は催し物の一つとして、職員によるパフォーマンスを用意しました。顔なじみのある職員がステージ上で音楽を演奏したり、ダンスを一生懸命踊っている姿をみて、とても興奮されている様子でした。最後にボランティアのお囃子さんと職員、ご利用者様やそのご家族様と一緒に盆踊りやお神輿を担ぎ、閉会となりました。納涼祭は小雀行事の中で、最も大きなイベントの一つです。是非、来年も遊びに来て下さい。

★8月行事委員会



## お茶会クラブ。人気の理由。



お茶会クラブは「気軽に普段着感覚で抹茶を楽しみましょう」をテーマに、まもなく開催50回目を迎えます。ここまで続いた人気の理由は何だと思いませんか？今回はその理由をこっそりと明かしましょう。

**理由1：**しきたりやルールがない。コーヒーや紅茶を飲むのと同じ感覚で味わって頂いています。

**理由2：**参加者が抹茶を点てる。参加者に体験していただくことを目的に自由に抹茶を点てて頂いてます。もちろん職員がお手伝いしますよ。

**理由3：**抹茶も和菓子も本格的。京都一保堂の抹茶と、和菓子屋さんの練り切りを使用しています。参加者に色、味、香りを楽しんでいただいております。

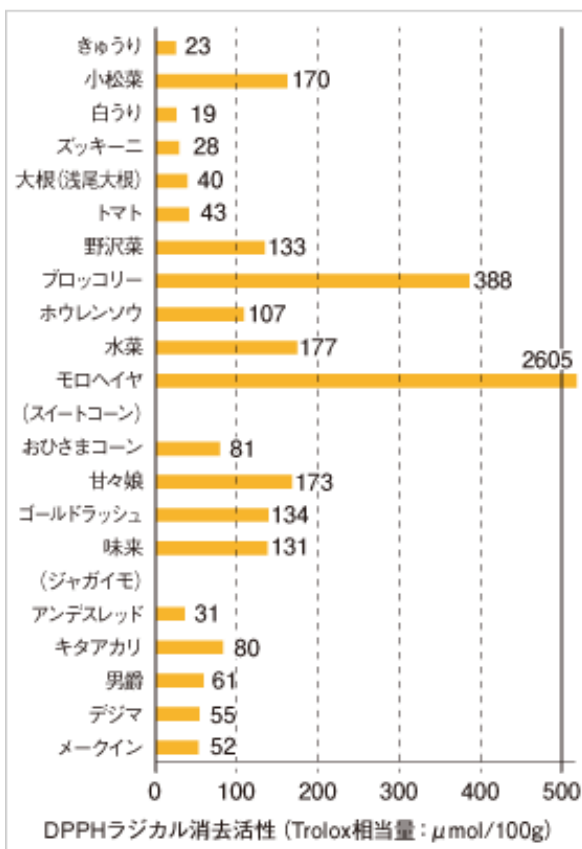
以上3つの理由から「美味しかった」「次も参加したい」と評判良く、人気のあるクラブ活動なのです。





## 身体の酸化を予防しよう！

図1 一般野菜の抗酸化活性



酸化は、さまざまな病気や老化の原因とされ、がんや認知症、生活習慣病とも密接な因果関係があるといわれています。これらの疾患に対して食物がパワーを発揮してくれます。

有名な抗酸化作用があるものと言えばポリフェノール、緑茶に含まれるカテキン、大豆に含まれるフラボノイド等とされていましたが、近年注目されているのが、「**ファイトケミカル**」です。ファイトケミカルは野菜、果物、豆類、芋類、海藻、お茶やハーブなど、植物性食品の色素や香り、アクなどの成分から発見された化学物質で、抗酸化力、免疫力のアップなど、健康維持・改善に役立つのではないかと期待されているものになります。

ファイトケミカルをビタミンやミネラルと共に上手に取り入れ、身体の酸化を防ぎ、いつまでも元気な身体を維持しましょう。

栄養科

山梨県工業技術センター研究報告NO.20 (2006年) より引用

## インフルエンザ・ノロウイルスに注意



「食中毒といえば夏！」と思っていませんか？確かに、細菌による食中毒は高温多湿となる夏場に多く発生しますが、湿度や気温が低くなるこれからの時期は、ウイルスによる感染症や食中毒に注意が必要です。

ノロウイルスの主な症状は、吐気・嘔吐・下痢・腹痛・軽い発熱などです。ノロウイルスは感染力が非常に高く、免疫力の弱い高齢者や乳幼児などは重症化することがありますので、早めに医療機関へ受診しましょう。

一方、インフルエンザの主な症状は、38度以上の高熱・全身の倦怠感・強い悪寒・筋肉痛や関節痛・頭痛などで通常の風邪より症状の進行が早いので、「いつもの風邪より症状がより重いかな？」と思った場合には、インフルエンザの可能性もあります。インフルエンザに有効な薬が多数ありますので、早めに医療機関に受診しましょう。

とはいえ、まず発症を予防することが最重要です！

1. 手洗いやうがいをする。
2. 良質な睡眠をとり、免疫力を高める。
3. 食べ物は良く火を通してから、食べる。



これらの点に注意し、インフルエンザやノロウイルスを防ぎましょう★

感染対策委員会



今回はご家族からいただいたご質問に、ケアマネジャーが  
お答えします。

「ハートケア横浜小雀から施設が『基本型施設』から『在宅強化型』に変更になりました」、っていう知らせがあったけど在宅強化型になったらいつかは自宅に帰らせなければいけないの？

★自宅に帰る事だけが在宅復帰扱いになるわけではありません！

例えば、在宅復帰扱いになる退所先として次にあげるようなものもあります。

### ①介護付有料老人ホーム

介護スタッフが 24 時間常駐し、食事・入浴・排泄等の介護全般から掃除・洗濯等の家事サービスも受けられます。月々の介護費用が固定で、終身利用にも安心です。

### ②サービス付き高齢者住宅

高齢者向けの賃貸住宅です。安否確認と生活相談のサービスが義務付けられている為、一定の安心感がありつつ自由な生活ができます。必要な分だけ外部の介護サービスを洗濯できます。

### ③住宅型有料老人ホーム

提供しているサービスは食事と生活支援、緊急時の対応です。

介護スタッフは外部が中心ですが、最近は施設内に居宅介護事業所や訪問介護事業所のある所も増え、自分で必要な分だけ選んで介護サービスが受けられます。

### ④グループホーム

医師から認知症の診断を受けた高齢者が援助や介護を受けながら5～9人のグループで共同生活を送る施設です。家庭的な雰囲気の中で、認知症の高齢者ができることを役割分担することで認知機能の低下をゆるやかにし、その人らしく暮らせるよう配慮しています。

「もっと詳しく知りたい」と思った方は、お気軽に担当ケアマネジャーもしくは相談員にご相談下さい。

どんぐり

金子みすゞ



どんぐり山で、どんぐりひろて、

おぼうしにいでて、前かけにいでて、

お山をおりりや、おぼうしがじゃまよ、

すべればこわい、どんぐりすてて

おぼうしをかぶる。



お山を出たら、野は花ざかり、

お花をつめば、前かけじゃまよ、

どうとどんぐり、みんなすてる。