

響 HIBIKI

IRYOUHOUJIN SYADAN SYOURAIKAI
UTSUNOMIYA NISHIGAOKA HOSPITAL
DAY-CARE NAGAOKANOMORI

vol.49 9月号



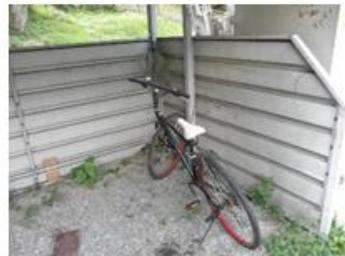
医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 〒320-0004 栃木県宇都宮市長岡町842 TEL 028-621-3171



2020.9.1 Vol.49
DAY CARE MONTHLY MAGAZINE



Photo by kazuya



お祭りや花火大会も中止となり、
今年はいつもとは違う夏になってしまいましたね。
みなさん、いかがお過ごしですか。
熱中症と新型コロナウイルス、
どちらにも気をつけて
楽しみをもって過ごしていきましょう。

---CONTENTS---

- 1 デイ・ケアの活動スペースが広がりました！
- 2 グリーンカーテン／パワーストーンについて
- 3 お盆を過ぎて
- 4 みんなの声
- 5 長岡仙人のひとり言／猫大明神のひとり言／新しいホームへ
- 6 栄養指導
- 7 編集後記

デイ・ケアの活動スペースが広がりました！

感想を
編集委員(料理好き・人面魚)が
インタビュー！

○よかったです12名
麻雀がやれるようになった
1階の部屋の密集がなくなった
スペースが広がった
クローゼットの中をセットしやすくなった



○どちらでもない5名
2階には1回しか上がりっていないので分からぬ
分からぬ

○よくない10名

おおむね好評との結果でした！
確かに、コロナ禍の現在、2Fで麻雀をやるだけでも三密は多少避けられているのではないか。
(人面魚)



給食の牛乳、
2種類あるって知ってました？？



パワーストーンについて

皆さんはパワーストーンを身につけていますか。
パワーストーンは星座によって異なります。
僕は双子座なのでパールがベストで、次にいいのがトパーズ
とムーンストーンです。
だからといってこの3つしか身につけないといけないという訳では
ありません。
ダイヤモンドとかルビーとかサファイアを身につけても何の問題
もありません。
何を身につけるか迷ったら水晶がよいです。水晶は万能なので
どんな願いも叶えてくれるからです。
皆さんもこれを参考に身につけてみたらいかがですか。
何座か教えてくれたらメモしてお渡しします。
(クリスティーン)

右:おもむろにホワイトボードに書かれた目標。すてきです。

下:お菓子作りグループの活動中。おふたりのエプロンの
りぼんがたてむすびだったので、猫村さんを思い出しパチリ。
いつもおいしそうなスイーツを上手に作っていますね。

T.
T.
今年は、夢を持った
よ



お盆を過ぎて

お盆を過ぎて、来月はもう秋の彼岸になります。

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、

今年はどうでしょう。

暦の上では、立秋も過ぎましたが、

まだまだきびしい暑さが続いています。

そうそう、お盆と言えば、墓参りの代行を石屋さんがやってくれるようですが、味気ないものですね。

これもコロナのせいですか。

早く収束してくれないものですかね。

(人面魚)



長岡の百穴仙人の独り言

今年はコロナ禍、
そして猛暑のうちに
もう9月を迎えるようとしているが、
皆の衆元気にあるか。
今年の暑さは、記録的で
熱中症で亡くなる方も
増えているようだから
気をつけた方がよいぞ。
まあコロナの方は
ソーシャルディスタンスをとれとか、
三密を避ける、マスクをつけるなど
個人で出来ることを
やるしかないよ。
先が見えない
不安が残るが
気長に
頑張るしかないよ。



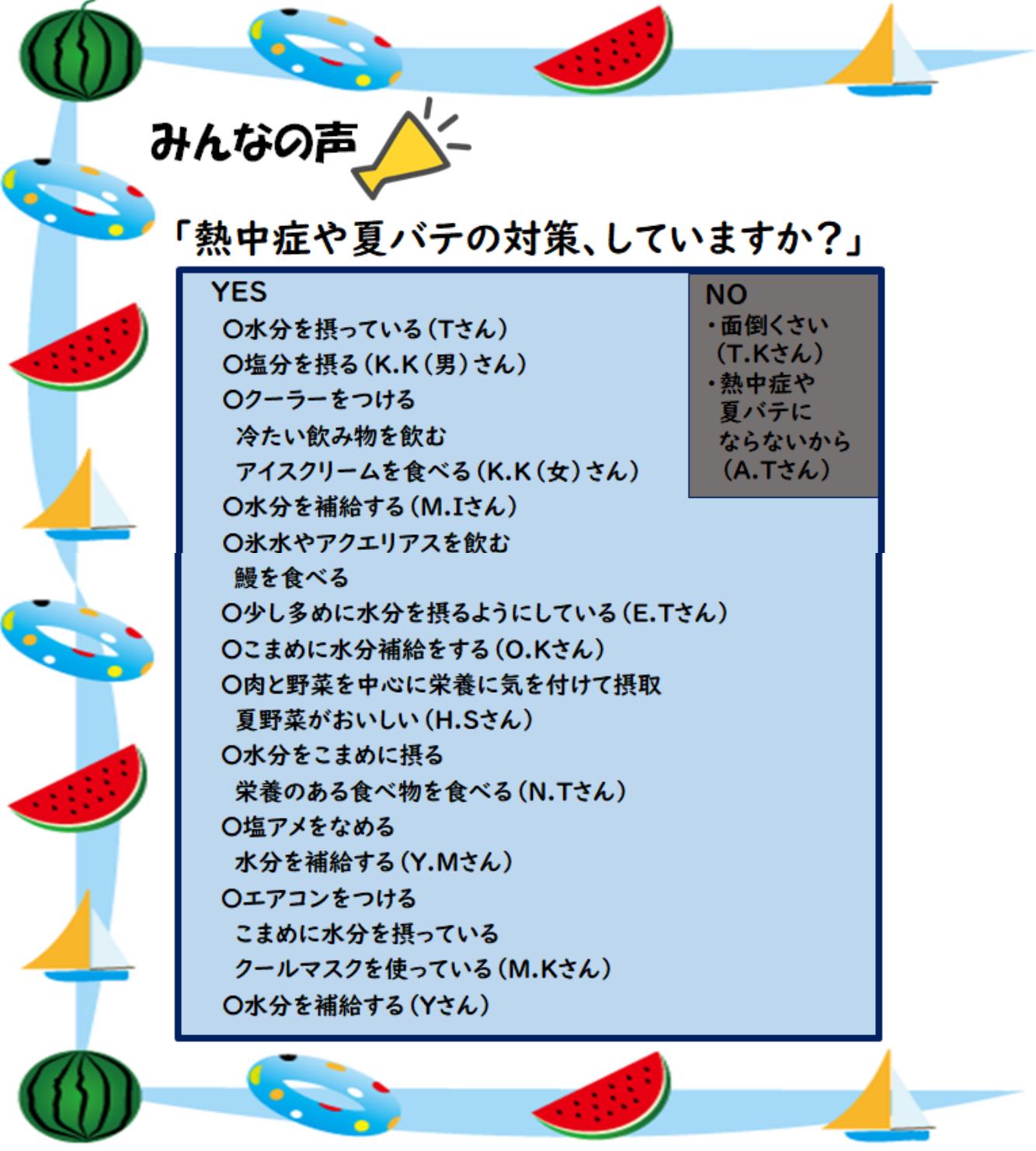
猫大明神の独り言

デイのベランダの
机の上から
眺めていると
色んなことが
見えて来る。
もちろんワシは
院長先生公認のデイの守り神じゃから
通所者のさらにスタッフの、
もっと大きく言えば
西ヶ丘病院の患者さん、職員の皆さん
の健康と安全を心より
お祈り申し上げますが、
とにかく
コロナ禍・残暑(熱中症)には出来ること
を確実にやるしかないようじゃから、
頑張れとは言いたくないのだが
頑張れ。



新しいホームへ

令和2年2月の頃、グループホームスタッフからこんな事をいわれた。
「ステップアップで、新しいホームを見学してみませんか」主治医の先生からも
許可がでたので。
3月上旬の頃グループホームのスタッフ2人と自分の3人で見学。
B棟より少し狭いし、風呂場も狭い。クローゼットの中も3段に仕切られている。
冷蔵庫も小さくてあまり食料品が入らない。
だから、時々近くのコンビニへ買い物をしている。
時々、ヘルパーさんが来てくれて掃除や整理整頓をしてくれるので助かっている。
たまに、今まですんでいた時の事を思い出す。
荷物も、たまに少しだが整理している。
(料理好き)



みんなの声

「熱中症や夏バテの対策、していますか？」

YES

- 水分を摂っている(Tさん)
- 塩分を摂る(K.K(男)さん)
- クーラーをつける
冷たい飲み物を飲む
アイスクリームを食べる(K.K(女)さん)
- 水分を補給する(M.Iさん)
- 氷水やアクエリアスを飲む
鰻を食べる
- 少し多めに水分を摂るようにしている(E.Tさん)
- こまめに水分補給をする(O.Kさん)
- 肉と野菜を中心に栄養に気を付けて摂取
夏野菜がおいしい(H.Sさん)
- 水分をこまめに摂る
栄養のある食べ物を食べる(N.Tさん)
- 塩アメをなめる
水分を補給する(Y.Mさん)
- エアコンをつける
こまめに水分を摂っている
クールマスクを使っている(M.Kさん)
- 水分を補給する(Yさん)

NO

- ・面倒くさい
(T.Kさん)
- ・熱中症や
夏バテに
ならないから
(A.Tさん)



〈編集委員の感想〉

クリスティーン

僕はまめに水分を補給しています。

作業中に行く時は水筒に水道水に食塩を入れて持つていきます。

霜月

私はエアコンを使ったり、こまめに水分補給をしています。

〈看護師からのアドバイス〉

毎日暑い日が続いてますね...(*_*)

暑い環境に居る事で体温を調整する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れて、めまいや頭痛、重症化するといれん、意識障害が現れる症状を熱中症と言います。

～熱中症の対策～

のどが渇いていたくとも、こまめに水分を摂る事が大切です。水分の吸収がスムーズにできるスポーツドリンクがおすすめですが、糖分が含まれているので飲みすぎには注意です。

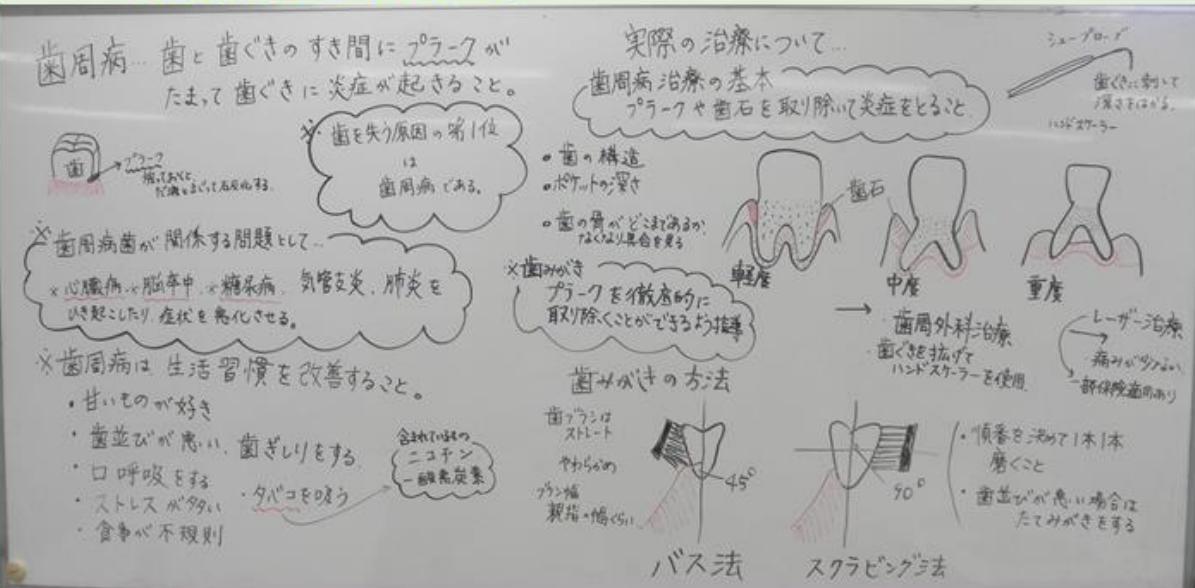
また汗をかくと塩分も失われていますので毎日の食事を通してほどよく塩分も摂りましょう。塩分の制限があるかたは医師に相談の上その指示に従いましょう。

出掛ける時は、飲み物を準備しておくだけでなく、涼しい服装をしたり帽子を被るなど工夫をしましょう。

普段から暑さに負けない身体づくりとして適度な運動、適切な食事、十分な睡眠が摂れることも必要です。



「栄養指導」 ～歯周病について②～



先月に引き続き、今月も「歯周病について」です。

みなさん、正しい歯周病の治療と歯の磨き方を知っていますか？

歯周病(歯と歯茎の隙間にプラークがたまり、歯茎に炎症が起きること)の治療では、生活習慣を見直し、改善することも大切です。

正しいはみがきを行い、歯科での定期検診もお忘れなく。

来月もお楽しみに。

「栄養指導」を受けた感想

歯周病を治すには歯科に行って治療することが大切です。

歯の状態によって治療法が異なります。

治療したら正しい歯の磨き方をしなければなりません。

少し柔らかめの歯ブラシを歯に45度の角度をつけて磨くことです。

歯並びが悪い人は歯に90度の角度の角度であって、縦磨きます。

歯科に行っても歯を正しく磨かない意味がないので、毎回意識し磨こうと思います。
(クリスティーン)

*毎月最終週の月曜日に、皆さんに健康や栄養についてお話をさせていただいている。

…栄養というより身体の疾患についてばかりだろう?と、ツッコミをされそうですが…(;^Д^)

今後も皆さんに役に立つお話やDVD鑑賞を提供できたらと思っております。

一緒に学んでいきましょう。

(スタッフW)

■編集後記■

☆料理好き

もうすぐ彼岸だというのに暑い日が続いています。皆さん熱中症になってしまいませんか。今年は、梅雨が長かったのでお米ができるかどうか心配です。台風が、来ませんように。



☆人面魚

月1回の発行に戻ったりで、お盆もあいだに入ったため、あわただしい1ヶ月でした。月1で中身が薄くなつたと言われないようにしたいものです。読んでいただきて感想など投稿していただければ幸いです。



☆クリスティーン

最近は暑いので冷房をつけたり水分を補給したりし熱中症の対策を取っています。



☆霜月

梅雨も明け、暑さや日差しが戻り、熱中症に気を付けてないといけないです。コロナにも気を付けて過ごしてください。



☆スタッフ

夏らしいことは何もないまま夏が終わっていきます。今月号から、編集委員さんによっては背景やフォントをご自身で選んで記事にしていただきました。頼もしい！



*デイ・ケア「長岡の森」って どんなところ？

「生活リズムを整えたい」「仲間作りをしたい」
「日中の居場所が欲しい」「就労に向けて準備をしたい」

こんな希望や悩みはありませんか？

デイケア「長岡の森」は、プログラム活動やメンバーとの交流を通じて
ステップアップしていく場です。

少しでも興味・関心のある方は、ぜひ見学にいらして下さい♪

◎プログラム活動とは…

プログラムとは、主に個人やグループで取り組む活動のことで、
その種類は創作や料理・スポーツ・麻雀など様々です。

主治医やデイケアスタッフと話し合いながら利用者の興味や目的に応じて選択できます。
必ず参加しなくてはならないものではなく、その日の体調に合わせ、
ゆっくりと一人で過ごすこともできます。



デイケアメンバーの皆様へ !!!原稿大募集!!!

「響」では、デイ・ケアで行っているプログラムや
季節ごとのイベント・行事の紹介、利用者の日々の体験
談等を掲載予定です！

デイ・ケア等で撮影した写真やメンバーのイラスト等
も募集していますので、原稿をお持ちの方は、お近くの
編集委員またはスタッフまでお声掛けください。

皆さんの原稿をお待ちしています。

●スケジュール
活動日:月曜日～金曜日
(土日・祝日は休み)

●活動時間:
デイ・ケア(1日)
9:30～15:30
ショート・ケア(半日)
9:30～12:30
12:30～15:30

反響 残響 響
饗宴 交響曲



医療法人社団 松籟会
宇都宮西ヶ丘病院

*原稿については、原文のまま掲載させて頂きました。誤字・脱字等がありました際には、ご容赦下さい。
-----月刊デイ・ケア機関誌・発行元 医療法人社団 松籟会 宇都宮西ヶ丘病院 「デイ・ケア 長岡の森」 -----
発行日 2020年（令和2年）9月1日、vol.49