

感染予防対策の基本は手洗いです

正しい手の洗い方
ご存じですか？

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 6 手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

「指先」、「指の間」、「親指」は
洗い残ししやすい箇所です。
丁寧に洗いましょう

温もりとぬくもり

温もりは「あたたかさ」「温かみ」として使われることが多く、「人肌程の温もり」というように心地よい温度を表現するために使われるようです。では、ぬくもりはどうでしょう。一般的には「ほんわかした」「ほんのり」「穏やかな」というように、人との共感や愛情を伝えるときに使われるようです。人と人とのつながりに、私達は心のあたたかさだけでなく、居心地の良さ、優しさを感じながら日々癒され、生活をしているんですね。まだまだ自粛した生活が続きますが、抱きしめる、声をかける等、表情やしぐさを大切に、身近な人を大切に生活していきたいですね。

お知らせ

介護・認知症のよろず相談所
オレンジキッチンもも

「最近、親の物忘れが多い気がするけれど認知症かな？」「父の介護をしている母の介護疲れが心配」「妻が怪我をしてから元気がない」「近所の一人暮らしのおじいさん、大丈夫かな」等々、ちょっと誰かに聞いてほしい介護にまつわる独り言、聞かせてください。「キッチンもも」で、1日シェフ兼社会福祉士の「福ちゃん」がお話をうかがいます。些細なことでも構いません。ぜひお気軽にお声がけください。

【日時】第2・4木曜日 営業時間中(9:00~14:00)

【窓口】ナーシングホームもも・いなべ

TEL: 0594-72-3530 (担当: 福本)

編集後記

第14号もも便り、いかがでしたでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、体調を崩すことなく春を迎えたいですね。春はもうすぐそこまで来ているよ！今後とも、もも便りでより一層興味深い情報をお届けできるよう、取り組んで参ります。次号もお楽しみに！

★職員募集中★

私たちと一緒に働きませんか？
詳細はホームページを
ご覧ください

ナーシングホームもも

検索

<http://www.momo3.net>

【東員】

〒511-0254 員弁郡
東員町中上790-1
TEL 0594-75-0302

【鳥取】

〒511-0241 員弁郡
東員町鳥取917-2
TEL 0594-86-1110
TEL 0594-86-1113

【いなべ】

〒511-0428 いなべ市
北勢町阿下喜3514
TEL 0594-72-3530

【四日市】

〒512-8054 四日市市
朝明町441-1
TEL 059-336-3330

【桑名】

〒511-0901 桑名市
筒尾1-13-1
TEL 0594-33-0302

第14号 もも便り

ナーシングホームもも
令和4年2月発行



昨年末の雪がついこの間のように感じますが、今年も早いもので2ヶ月が経とうとしています。

そして、この「もも便り」も早いもので14回目の発行になりました。

これからも、沢山のの人に読んでいただけるような内容を発信していきたいと思います。

今シーズンの冬は例年にない寒波や雪の多さを感じます。

まだまだ寒い日が続きますが、体調に気を付けて、コタツや暖房の効いた部屋で温まりながら、「もも便り」を楽しんでいただければ幸いです。

今回のもも便りのテーマは【ぬくもり】です。

温度の「ぬくもり」だけでなく、人と人との交流の中でのぬくもり、
安心できるぬくもりのある場所等、
様々な視点からの「ぬくもり」をお届けいたします。

TOPICS

お風呂でゆっくり介護予防

TOPICS

千葉にある大学の研究で、65歳以上の男女を対象に、湯舟に浸かっての入浴頻度を2年間にわたって調査したところ、毎日入浴している方は、入浴頻度が週3回以下の方に比べ、要介護状態になる方が3割少なかったそうです。生活習慣など、一概に入浴だけで効果が出たわけではないそうですが、それでも湯舟に浸かっての入浴は血行促進、軽い運動にもなると言われ、介護予防やうつ予防に効果があるとされています。また、入浴しながらその日あった事を思い出したり、軽く指を動かしたりすることで、認知症予防になるとも言われています。まだ寒いこの時期は脱衣所と浴室の温度差に気を付けながら、時間のある時は湯舟に浸かってゆっくりと、ぬくもって介護予防しながら寒い冬を元気に過ごしましょう。

いなべ

ミサンガと歌で繋がる ぬくもりの輪

もも・いなべには、様々な提案をして利用者様を巻き込む達人スタッフがいます。ある日のデイで、その達人スタッフがミサンガ作りを提案しました。

利用者様に「ミサンガは願い事を叶えるために手首や足首に巻き付けるお守りで、肌身離さず付けていると願いが叶うんですよ」と説明し、ミサンガの編み方を利用者様に手取り足取り、コツコツと教えていきました。ゆっくりしたペースでしたがミサンガを作り上げ、利用者様には達成感を味わっていただけました。

利用者様のひとは編み方を完璧にマスターし、他の利用者様やスタッフの分までミサンガを作っておりました。利用者様同士で作り方を教えあったり、互いのミサンガの感想を伝えあったりして、いつも以上に和気あいあいとした雰囲気になりました。ミサンガ作りで、手首に巻かれたカラフルな輪だけではなく、利用者様とスタッフ間にぬくもりの輪ができました。

また別の日の達人スタッフは、利用者様に「東京ブギウギ」の歌詞をお渡しして、「この歌あまり知らないの皆さん教えてくださいね！」とお願いしました。利用者様は歌詞を見て、♪東京ブギウギ♪と口ずさみ、「ここは知ってるけど～」と、それぞれに口ずさみ始めました。歌を知っているスタッフが先導し、少しずつ思い出しながら、最後には皆でリズムにのって肩を揺らして歌いました。

この歌をきっかけに、「この歌は笠置シズ子の歌やね！」「服部良一が作った歌！」「戦後を元気づける歌！」「なつかしいわ～」と、ふつから笑顔でたくさんお話して下さり、もう一回歌いましょう！と皆でリズムにのって、最後は「ヘイッ！」と、腕を上げてポーズを決めました。利用者様もスタッフも、皆に笑顔があふれた一日でした。

激動の時代を生きてこられた大先輩の利用者様に、これからもいろんなお話を聞かせていただけるよう、ぬくもりのあるデイサービスでお迎えしたいと思っております。

文責: 近藤(知)



Kさんは、呼吸機能の低下により、常に酸素が必要な状態です。在宅医のサポートを受けながらご自宅での生活を続けてきましたが、徐々に自由に活動することが難しくなり、ベッド上で過ごすことが多くなってきました。

ご家族様の介護も難しくなり、鳥取の有料老人ホームに入居されました。仲睦まじく暮らしてみえたお二人が離れて暮らすことになり、入居後は、ご夫婦共々、身体的な疲労は楽になったものの、日に日に寂しさが増し、笑顔が少なくなっていました。

ご面会中の奥様は、“1分でも長く傍にいたい”。そのようなご様子でした。「会いたい」「一緒に家で暮らしたい」これが、お二人の正直な気持ちです。

もも鳥取の看護小規模多機能の特徴は、「訪問介護」「訪問看護」「通い(デイサービス)」「泊まり」の4種類のサービスを組み合わせて、介護と看護の両面から柔軟に24時間365日の体制でサービスを提供できることです。

そこで、Kさんは一旦ご自宅へ帰られることになりました。Kさんの呼吸状態から身体への負担を考慮し、通い(デイサービス)は使わず、訪問看護・訪問介護のサービスを提供させて頂くことになりました。

ご自宅へ帰られた後、しばらくは「これで良かったのだろうか」と、どこか不安気なご様子の奥様とは反対に、どこか安堵された表情のKさんです。今では笑顔も多くみられ、喧嘩をするほど仲が良い、といったご様子です。ご自宅で暮らせる安心感が、お二人にとって何よりも大切なことでした。我が家のぬくもり、家族のぬくもりに勝るものはありませんね。



文責: 青木

ぬくもりを感じてもらいたい

四日市

もも四日市では、利用者様の手によって作成された展示物をフロアに飾っています。季節感を感じていただくため、手先のリハビリのためにと始めたものですが、色ムラがあったり、大きさがチグハグしていたりする作品が、かえって手作りのあたたかみを感じさせ、フロア全体の雰囲気柔らかく、華やかになっています。

どのような作品を作るかも、利用者様とスタッフであれこれ相談をして、その季節に合ったデザインを選んでいきます。

作品作りでは、紙をちぎる、より合わせる、貼る、折る、丸める、書く、塗る、切るといった作業が必要になります。利用者様それぞれの得意な作業、できる作業をお願いし、皆で協力し合いながら、楽しく取り組んでいただいています。

作ることで刺激になることに加えて、見ることで良い刺激を与えてくれる壁面飾り。利用者様にも、「ひとつ出来上がると、“次は何にしようか”と考えるのも楽しい」「はさみで紙を切るのが大変だけど手を動かすことは大事」「家にいると何も無いけど、こうやって作業するのが生き甲斐になってるわ」と好評です。

利用者様のご家族からも、「なかなか家では季節のイベントなどもできないから、色々楽しませてもらってありがたいです」「家に帰ってきて、その日の出来事や作った物を嬉しそうに話してくれるんですよ」と、喜ばれています。

嬉しいご意見を受けて、これからも利用者の皆様の『持てる力』を発揮していただき、四季折々の「ぬくもり」ある空間を共有していけたらと思っております。

文責: 小林

「手入れ」が大事
日本の伝統食 ぬか漬け

今回は、もも東員の職員のランチタイムを紹介します。もも東員では、時々、職員が手作りしたカレーや煮物、サラダやケーキなどを持ち寄ることがあります。それぞれの家庭の味があり、どれもとても美味しいです。その中でも、数年前からブームが到来しているのが“ぬか漬け”です。1～2日に1回上下返すように混ぜる“天地返し”を繰り返したぬか床に食材を漬けて出来上がるぬか漬けには、手のぬくもりを感じます。ぬか床の元となる糠も東員職員が自宅から持ってくるので、まさに「もも印」のぬか漬けです。これまでに、きゅうりや人参、トマト、アボカド、みょうがなど、様々な食材のぬか漬けをいただきました。



気になるぬか漬けの塩分は？

ぬか床には塩分が添加されているので食材にしっかりと塩分がしみこみます。塩分を取り過ぎると、高血圧やむくみの原因となります。ぬか漬けは健康に良いと言われる食品ですが、食べ過ぎると塩分の摂り過ぎになります。食べる量は1日2～3切れ程におさめましょう。

文責: 平野

ぬか漬けが「健康に良い」といわれる理由は？

- ① 乳酸菌と食物繊維の効果
(腸内環境を整え免疫力をアップ):
ぬか漬けからは、植物乳酸菌や野菜の食物繊維が摂れます。食物繊維を含む野菜は噛む回数が自然と多くなり、唾液の分泌が促進され、胃腸の働きが活発化し、食べ物の消化が良くなります。食物繊維と乳酸菌は共に整腸作用があるので、胃腸の健康を促し、便秘の解消、免疫力のアップなどの作用で、アレルギーの緩和や胃がん・大腸がんのリスク低下にもなります。
- ② ビタミンB1・カリウムなど栄養価アップ:
糠にはビタミンB1やカリウムなどの栄養素が豊富に含まれ、そこに野菜を漬け込むことで野菜の栄養価もアップします。
カリウムは余分なナトリウムを身体から排泄する働きがあります。ぬか漬けは食塩の摂りすぎにもなりやすいので、カリウムを同時に補給できるのはうれしいポイントです。また、ビタミンB1は糖質の代謝に欠かせない栄養素です。ご飯に含まれる糖質の代謝を助けてくれるので、ぬか漬けとご飯は栄養学的にみてもぴったりの組み合わせです。

桑名

けんさんの腕の中で死にたいの

「けんさんの腕の中で死にたいの」は、私達看護師の大先輩、Aさんの素敵な言葉です。現在70代のAさんは、ご主人とは病院で出逢われたそうです。働きながら、ご主人とお子さんを一生懸命支え、職場でも、若い人たちの精神的支えでした。看護職退職後は色んなお仕事を経験し、趣味のカラオケ大会では、沢山の賞をとられていました。そんな時、病気がみつき、余命が短いことを告げられました。

コロナ禍での入院は、面会ができません。Aさんとご主人は共に寂しい日々を過ごされていました。体に沢山の管をつけながらも、寂しそうに闘病しているAさんの様子に胸を痛められたご主人は、“在宅で看取ろう”と思い切って覚悟を決められました。

退院後は、Aさんの周りは男女を問わずいつも沢山の人が集まっていました。家の中は息子夫婦とお孫さんの笑い声、お孫さんが描いてくれた絵、誕生日の家族写真で溢れていました。訪問看護の私たちにも、ご主人不在時に大好きなご主人の昔の話や素敵な所、仕事の話や沢山の思い出を話してくださいました。

徐々に体調が優れなくなってきた時、ご主人に、「一緒に寝て腕枕をして欲しい」とおっしゃいました。体に管が入っているためご主人は心配されましたが、看護師が手伝い、ご主人に腕枕をしていただきました。その時のホッとした、少女のような素敵な笑顔は今でも忘れられません。

その後は、寝ている時間が多くなり、長い時間をご主人の腕枕で過ごされました。亡くなるまでの数日間はずっと手を繋いで過ごされ、苦しそうな表情もなく、ご主人に見守られ永眠されました。

当初は自宅へ帰ってくるのを不安がられていましたが、「1クリニックの往診、訪問看護のご利用で、とても安心して過ごせている」と何度も言うてくださいました。お家に帰って来られ、息子さん家族の温もり、たくさんの仲間たちの温もり、そして1番にご主人の「あったかい、あったかいぬくもり」を感じられたことと思います。コロナ禍で大変な日々を過ごされていると思いますが、温もりを少しでも感じられるといいですね。



文責: 吉岡