

高喜苑便り

3月号

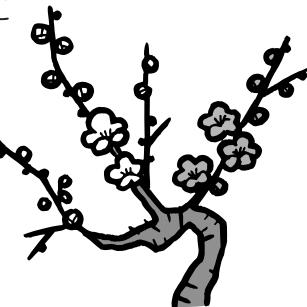
梅の花が開花し、木蓮のつぼみがほのかに膨らみを見せる季節となりました。

閑散としていた山肌や畠なども少しずつ、色合いを見せつつあります。この時期、季節の変化へ目を見張ることも多くなり、私たち日常生活では、就職、職場の移動や転勤、学校の入学卒業など、季節と共に変動の時期を迎えます。

済生会鹿児島地域福祉センターでも、3月より新たに鹿児島市の委託事業で

「元気づくり高齢者推進事業（運動機能向上事業）」を開始致します。これまで、地域の方々からのご要望が多かった取り組みです。要支援・要介護状態になる恐れが高い高齢者に対して、筋力向上トレーニング等の運動を行い状態の悪化を予防し、在宅や地域において自立した生活を営む事を支援する事業です。

これからも皆様のご要望にこたえ、地域の拠点となれるよう取り組んでまいります。



3月・4月 各事業所行事予定



○特別養護老人ホーム 高喜苑（284-8253）

行事案内 3月 「ひな祭り」 4月 「花見」

クラブ 3月 1日 「書道クラブ」
6日 「生け花クラブ」
15日 「クッキングクラブ」

理髪→ 3月 5日、19日 4月 9日、23日
美容→ 3月 13日、21日、29日 4月 10日、18日、26日



○シルバーフラット武岡台「ケアハウス」（283-6870）

3月 2日 誕生会 5日 手芸教室 6日 カラオケ
8日 あん摩マッサージボランティア 14日 書道教室
15日 懐かしの映画鑑賞会 17日 ストーンマッサージボランティア
22日 陶芸教室 27日 花見
4月 誕生会、24年度武岡台学校開講式（講演会）



○武岡台デイサービス（283-6880）

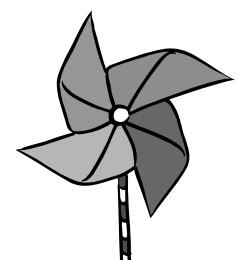
3月 3日 雛祭り（尺八・琴ボランティア）
10日 ハーモニカボランティア
12日 お楽しみ会 下旬 押し花作成レクリエーション
4月 お花見ドライブ フラワーアレンジメント 他

○デイサービスセンター高喜苑（284-8254）

3月 1~7日 雛祭り

○グループホーム武岡ハイランド（283-7231）

3月 ひな祭り・お誕生会・生け花
4月 お花見・お誕生会・理髪・生け花



○グループホーム武岡5丁目（282-6081）

3月 ひな祭り・お誕生会
4月 お花見・ドライブ

骨の健康を考えよう！

骨粗しょう症は昔からある病気で決して新しいものではありませんが、高齢化の進行に伴い問題となっています。また最近は若い人の発症も増えているので年代に関係なく注意が必要です。骨粗しょう症は骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気ではじめのうちは、自覚病状はなく次第に腰や背中に痛みが出てひどくなると骨折を起こし寝たきりの原因になることもあります。これまでは、閉経後の女性や高齢の男性に多くみられましたが最近は若い人でも栄養や運動の不足、過激なダイエット・ステロイド剤などの影響で増えています。骨粗しょう症は食生活の偏りも大きな原因の為、グループホームでは毎日の食事をバランスよく取ることを基本とし、カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を摂取できるよう献立を考えています。また、併せて骨を丈夫にする為に、運動により骨を作る細胞の働きを活発化し、骨量が増えるよう、レクリエーションでリハビリ体操を毎日続けています。入居者の皆様が健康で楽しく笑い声や笑顔がたえないようスタッフ一同、創意・工夫しています。

グループホーム武岡ハイランド 283-7231
グループホーム武岡5丁目 282-6081



弥生三月、草木にも春の息吹を感じる季節になりました。施設前の土手の梅花がちらほら綻び始め、玄関前の花壇に植えたおよそ100球のチューリップもぼちぼち芽生え始めています。昨年まで五階食堂の座敷に飾っていた雛人形を今年は一階ロビーに飾ってみました。最上段は金屏風の前に内裏雛の男雛と女雛。二段目に三人官女。三段目に五人囃子。四段目、隨身(左大臣と右大臣)。五段目、仕丁と衛士。六段目には簾笥・長持・鏡台・茶道具・化粧道具。七段目に御駕籠・重箱・御所車を飾って豪華七段飾りの出来上がり。

「灯りをつけましょ雪洞に お花をあげましょ桃の花 五人囃子の笛 太鼓 今日は楽しい雛祭」サトウハチロー作詞のこの曲が作られたのは昭和11年のこと。今とあまり変わらない雛祭の様子が伺えますね。

時節柄風邪など召されないよう御身大切にご自愛下さい。

シルバーフラット武岡台 283-6870

今年の冬は、日本各地でインフルエンザが流行し、福祉施設でもインフルエンザによる死者がでるなど、痛ましいニュースを耳にしました。当苑では、2月末現在、入居者の方でインフルエンザに罹られた方はいらっしゃいませんが、今後もこのような状態が保てるよう予防に努めてまいりたいと思います。

最近はインフルエンザの新薬で、一度吸入することですぐに解熱効果のある新薬も出ているようですが、解熱後3日ほどは、インフルエンザの菌の排出による他者への感染が考えられるため、安静に心がけたいものです。ともあれ、罹患の際は、主治医や薬剤師と相談の上、服薬や療養に努める事が必要ではないでしょうか。皆さんも風邪、インフルエンザにはまだまだ、お気を付けください。

特別養護老人ホーム高喜苑 284-8253

住み慣れた家をリフォームで快適に

プロが教える部屋別住まい改善の3つのポイント

<寝室>：夜間にも移動しやすい配慮を

- ① 介護用ベッドで立ち座りがラクに
- ② ベッド用手すり、サイドレールで転倒防止
- ③ 足元灯の設置で夜間のトイレ時も安心



<浴室>：事故が多いので特に安全性に配慮を

- ① 手すりの設置で浴槽の出入りが安全に
- ② 滑り止め効果のある床で転倒防止
- ③ ドアの変更、段差解消で浴室の出入りがスムーズに



<トイレ>：できる限り自分でできる環境に

- ① 和式から洋式便器に変更して立ち座りをラクに
- ② 手すりの設置で方向転換時の姿勢が安定
- ③ 自動点火照明、自動開閉便座で動作をスムーズに



<玄関・階段>：車いすになんしても外出しやすく

- ① 手すりを設置して転倒防止と姿勢をラクに
- ② スロープの設置、段差の解消で転倒防止
- ③ リフト、エレベーターの設置で移動をスムーズに

リフォームの際には使いやすい事が絶対条件ですが、心理的に「安心、安全」であることが求められます。その他、住環境で困りごと等は、担当のケアマネジャーか居宅事業所にお尋ね下さい。

指定居宅介護支援センター高喜苑 283-4737

指定居宅介護支援センター武岡台 281-9332