

# きんせん



編集・発行

医療法人社団 あんず会  
本田クリニック

広報誌きんせん 第60号  
平成29年11月発行

霜降 楓 蔦黄なり  
紅葉や蔦が 色づくころ。  
秋が深まり 山 粧う 季節になりました。



ホームページ公開中

施設の紹介や取り組み、過去の広報誌もご覧頂けます

URL:<http://anzukai.com/>

あんず会金泉



## H29年度 敬老会



お品書き  
お造り 先付 蓋物 蒸し物  
焼き物 揚物 飯物 汁 デザート

祝 米寿  
おめでとうございます



祝  
「敬老の日」  
いつも  
ありがとうございます  
ございます



来年も、皆様お元気で敬老の日をお祝いできますように！



# アロマテラピー



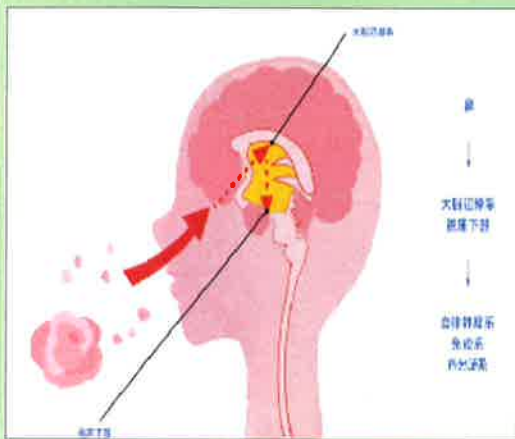
## アロマテラピーとは

花の香り。フルーツの香り。森の香り。植物の香りは、私たちの心や身体にさまざまに働きかけます。

アロマテラピーは、植物から抽出した香り成分である精油(エッセンシャルオイル)を使って、心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てていく自然療法です。

アロマテラピーの目的は以下の通りです。

1. リラクゼーションやリフレッシュに役立てる。
2. 美と健康を増進する。
3. 身体や精神の恒常性の維持と促進を図る。
4. 身体や精神の不調を改善し、正常な健康を取り戻す。



20世紀初頭に「アロマテラピー」という言葉が登場し、精油やアロマテラピーの研究が進んだ現在では、美容、健康の増進、リラクゼーション、スポーツ、介護や医療、予防医学などでも活用されています。人間の五感の中で唯一脳にダイレクトに伝わるのが「嗅覚」です。香りの分子を嗅覚がキャッチすると、感情や本能をつかさどる「大脳辺縁系」や、自律神経系をつかさどる「視床下部」にその情報が伝わり、体温や睡眠、ホルモンの分泌、免疫機能などのバランスを整えます。また、アロマテラピートリートメントなどによって、精油成分が皮膚から身体に働きかけることもわかっています。

## 簡単なアロマオイルの楽しみ方

アロマセラピーの楽しみ方は、

- ①ハンカチやティッシュを使用する方法が最も簡単です。ハンカチ又はティッシュにアロマオイルを1～2滴垂らして、香りを楽しみます。枕元や机の上に置いたり、外出先でも香りを楽しむことができます。
- ②ガラスや陶器の入れ物にお湯を入れ、アロマオイルを数滴垂らして香りを楽しむ方法があります。お湯の蒸気で香りがほのかに漂います。
- ③その他、専用のペンダントや機器を使用する方法もあります。



グループホーム金泉では、専用のAROMIC AIRという、機器を使用して、香りを楽しんでいます。

# デイサービスセンター金泉

でいきーびすせんたー きんせん



貫一さん

金色夜叉



運動会



## 秋の味覚・芋掘りゲーム



デイサービスでは、施設見学を随時受けつけております。  
お気軽にお問い合わせください。昔ながらの造り酒屋の懐かしい空間でゆったりと過ごしてみませんか？



# デイサービスセンターあんず

でいさーびすせんたーあんず

## プラ板でキーホルダー

さっそく  
カバンに付けました



## 調理



スプーンリレー

あんずでは日常生活の一環としての生活リハビリに取り組んでいます。  
自分で出来る事を発見する事でそれが喜びになります。



入浴は、高齢者の楽しみの一つです。リラックスや安眠、血行促進など心身にさまざまな良い効果をもたらす、感染症や褥瘡（床ずれ）の予防効果もあります。しかし、これから寒くなる時期、高齢者の入浴中の死亡事故の危険性も高くなります。転倒や血圧の変化などへの十分な注意も必要です。今回は入浴の方法や注意点などお伝えします。

## <入浴前>

浴室と脱衣所の温度差を少なくするため浴室と脱衣所を温めておきます。急激な温度の変化によって血圧がいきなり変化します。体調が悪くないかを事前にチェックします。血圧が高すぎないか、発熱していないかなど確認してから入浴します。



## <入浴中>

お湯の温度を確認し足元からゆっくりお湯をかけていきます。体を洗う際は、なるべく本人ができる部分は自分で洗ってもらいます。お湯に浸かる時間は5分程度にします。長湯は血圧が低下し意識障害につながる恐れがあります。



## <入浴後>

入浴後は血圧の変動でふらついてしまうこともありますので、いすに座ってゆっくりと着替えをおこないます。しっかり水分補給をします。



## <注意すること>

- 40℃を超えるような熱めのお湯は避け、心臓病や高血圧症の方は半身浴を心がけましょう。
- 食事直後や早朝、夜遅い入浴は避け、入浴前に家族の方に声をかけ、家族のいるときに入浴しましょう。
- 浴室の床は滑りやすくバランスを崩しやすいので、転倒には十分注意が必要です。介護保険の住宅改修で手すりの取り付けや床材の変更、段差解消など行うことができます。また入浴用の椅子や浴槽用手すりなど購入する場合は1割または2割で購入できます。ケアマネジャー等にご相談下さい。
- 自宅で一人や家族の介助で入浴が困難になった場合、無理はせずヘルパーさんやデイサービスでの入浴などの利用を考えてもよいでしょう。



住宅改修や福祉用具購入、サービス利用などありましたらお気軽にお問い合わせください。すぐに対応させていただきます。日曜日も営業しています。

# 内部研修 「感染症対策」



9月19日 県立安芸津病院の感染管理認定看護師の吉田 美香様を講師としてお招きし、インフルエンザ・食中毒（0-157、ノロウイルス）について研修会を行いました。

対策には予防が大切で 手洗い、うがいが とても有効です。そしてインフルエンザ予防接種。丁寧な手洗い、うがいを心がけて 私たちが広げることのないようにしなければなりません。



嘔吐物の処理の体験しました

## 避難訓練の実施

9月25日に東広島市消防局安芸津分署の方のご指導のもと、職員と入居者様、利用者様全員が参加し避難訓練を実施しました。

職員の通報後、「**火事だあ、火事だあ**」の声に一同、玄関に向かっていちもくさん！

無事、全員 取り残されることなく避難できました。

**ピン・ポン・パン**の掛け声を習得し、水消火器を使い、使い方の実習も手際よくできました。



# さつま芋団子



## 材料

- ・さつま芋 200g
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・水 大さじ4
- ・きな粉 適量



## 作り方

1. さつま芋は皮をむき、適当な大きさに切り柔らかく茹で、水気を切り潰しておく。
2. 鍋に1と砂糖・塩・水溶き片栗粉を入れ火にかけて弱火にし混ぜ、ぼつてりしてきたら火から下ろす。
3. 2を8等分位に分け丸める。
4. 3にきな粉をまぶす。



## 編集後記

静かに 秋が やってきました。  
吹く風もさわやかに、そして 時々  
ひんやりとしはじめるころです。  
毛布を出したり 厚手の靴下  
をそろえたりと冬支度に忙し  
くなりますね。



## エコキャップ運動

皆様のご協力のおかげで  
平成29年10月10日現在

**334835個**

集まっています。  
ありがとうございます。



## 医療法人社団あんず会 本田クリニック

〒739-2102 東広島市高屋町杵原1292-1  
TEL082-434-8811 FAX082-434-8812

グループホーム金泉  
デイサービスセンター金泉  
金泉居宅介護支援事業所

〒739-2402 東広島市安芸津町三津4333-1  
TEL 0846-46-1080

デイサービスセンター金泉高屋  
本田クリニック居宅介護支援事業所

〒739-2102 東広島市高屋町杵原1263-1  
TEL 082-491-1071

ここで掲載されている写真の使用については、本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。