



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65号
平成30年9月発行

7月の西日本豪雨災害により、被害を受けられました皆様に
心からお見舞い申し上げます。
くれぐれもご健康に留意され、
一日も早く復旧されますようお祈り致します。



公開中

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>

あんず会金泉

フェイスブック URL:<https://www.facebook.com/anzukai/>



壁絵作り

太陽に向かって花開いてるひまわりの
元気をもらうために作りました



レクリエーション

風船バレーをしました。



災害時の過ごし方

災害時一番大切なのは「手洗い」

避難所など多くの方が生活する集団生活では「手洗い」次第で細菌やウイルスなどに感染し食中毒などのリスクが高まります。手をきれいに保つことを心がけましょう。

<手洗い>

◎手洗いのタイミング

・食事前 ・配膳前 ・トイレ後(オムツ交換後) ・外での作業後

◎手洗いが不十分になりやすい所

(手首から指先まできちんと汚れを落とし清潔にしましょう。)

・指先や爪の間 ・指の間 ・親指 ・手首

◎手洗い後

・菌が移りやすくなる為タオルやハンカチの貸し借りはせず、使い捨てのティッシュやペーパータオルなどを使いましょう。

<トイレ>

◎清潔に保つ掃除のポイント

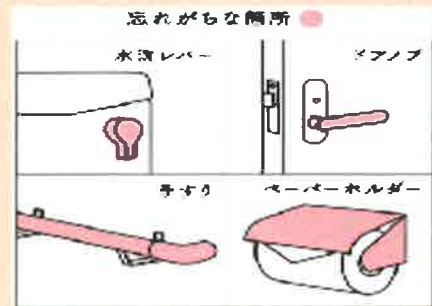
・手袋、マスクを着用 ・トイレ専用スリッパを使用
・トイレ用洗剤、洗浄剤を使用

◎忘れがちな箇所 (便器や床以外)

・水洗レバー ・ドアノブ ・手すり
・ペーパーホルダー

◎家のトイレが使えない場合

・市販の簡易トイレの用意
・ビニール袋2重+尿を吸収出来るもの(新聞紙など)を使ってトイレの代用に。



<歯磨き>

◎水も歯ブラシも無い場合

・濡らしたガーゼや清潔なハンカチ、歯磨きシートなどを指に巻いて歯ブラシ代わりにし全体の汚れを優しく拭き取りましょう。

◎水は使えないが歯ブラシがある場合

・歯ブラシでブラッシングし少量のお茶などですすぎます。
(液体歯磨きや、洗口液がある場合はブラッシングの前後に使用します。)

◎唾液腺マッサージをしましょう。

・唾液には浄化、消化、殺菌作用など口の中を清潔に保ち、健康に関わるさまざまな働きがあります。

しかし、唾液の分泌は夜、寝ているときや、ストレス、疲れ、加齢に伴い、減少。唾液が少ないと夜間、細菌が繁殖しやすく口の中が粘ったり口臭が気になりがちです。唾液の分泌は夜寝ている時にもっとも少なくなります。就寝前には、より丁寧なケアを心掛けることが大切です。

グループホームやショートステイのご相談については
いつでもお問い合わせください。

担当 佐々木

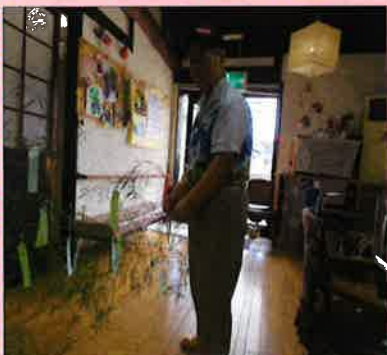
レクリエーション



生活リハビリ



七夕



手芸



匂い袋作成



生活リハビリ



夏の終わりの季節の変わり目に胃の不調を感じる人には

「暑さ寒さも彼岸まで」と言葉があるように夏の暑さは秋分の日が過ぎるころから徐々にやわらいでいきます。朝夕の涼しさは心地よいですが季節の変わり目の寒暖差をストレスと感じる人もいます。 「そういえば毎年、秋口は不調になる」と思い当たる人は寒さ対策をとりましょう。

実は激しい寒暖差は、自律神経への負荷となるからです。また寒さや冷えそのものも、ストレスになります。寒暖差が激しい3月頃や涼しくなり始める9月頃に胃の不調や体調不良に悩まされるという人は寒暖差や寒さへの対策を知り、季節の変わり目を健康に乗り切りましょう。

<対策>

- ・寒さや冷えがストレスになりやすい人には腹まきや使い捨てカイロ等でお腹を温める
- ・食べ物や飲み物は冷たいものから温かいものにチェンジ

デイサービスセンター金泉では、見学、ご相談など、随時受け付けております。
夕食を食べて17時30過ぎに帰る事ができますし最大19時までサービスを提供しております。
どんなことでも、お気軽にお問い合わせください。お待ちしております!

変形性膝関節症について

症状

女性に多くみられ、高齢者になるほど罹患率は高くなります。主な症状は**膝の痛み**と**水が溜まる**ことです。

初期では立ち上がり、歩きはじめなど動作の開始時のみに痛みがあり、休めば痛みがとれます。中期には正座や階段の昇降が困難となり、末期になると、安静時にも痛みがとれず、変形が目立ち、膝が伸びず歩行が困難になります。

原因

原因は関節軟骨の老化によることが多く、肥満や素因（遺伝子）も関与しています。加齢によるものは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使い過ぎによりすり減り、関節が変形します。

診断

問診や診察、時に触診で膝内側の圧痛の有無、関節の動きの範囲、腫れやO脚変形などの有無を調べ、レントゲン等で検査し診断します。

治療

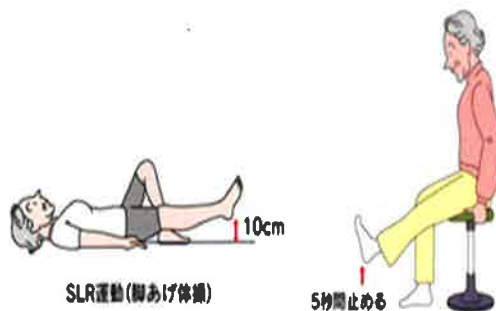
症状が軽い場合は痛み止めの内服薬や外用薬を使い、膝関節内にヒアルロン酸の注射などをします。また大腿四頭筋強化訓練、関節可動域改善訓練などの運動器リハビリテーションを行ったり、膝を温めたりする物理療法を行います。足底板や膝装具を作成することもあります。このような治療でも治らない場合は手術治療で、人工膝関節置換術などがあります。

予防（日常生活での注意点）

- ・ふとももの前の筋肉（大腿四頭筋）を鍛える。
- ・正座をさける。
- ・肥満であれば減量する。
- ・膝を冷やさず、温めて血行を良くする。
- ・洋式トイレを使用する。

以上のことなどが挙げられます。

また福祉用具で手すり・歩行器等を活用することで、膝関節への負担を軽減する事もできます。



ご相談があればすぐに対応させていただきます。お気軽にお問い合わせください。

社内研修 AED



7月27日(金)14時から、デイサービスセンターあんずにて、AEDの社内研修会を開催しました。安芸津分署の皆様のご協力のもと、いざという時の為に、心肺蘇生法やAEDの使い方を学び、確認しました。



体験学習

今年も夏休みを利用して、安芸津町内の小中学生の福祉体験を開催しました♪

はじめは緊張気味でも、すぐにご利用者さん達と仲良くなり、テキパキと動いておられました。

ご利用者さん達も、若いパワーが
いい刺激になり、ますます元気いっぱいになられたようです♪



西日本豪雨災害義援金

7月の西日本豪雨災害への義援金を募り、8月8日(木)、日本赤十字社を通じて36,094円送金致しました。引き続き義援金の活動を継続していきたいと思います。

あんずカフェ

～高齢者介護・認知症のなんでも相談室～

次回 9月23日(日)

毎月第4日曜日開催 参加費無料

10時～11時30分 デイサービスセンター金泉
テーマ:「笑いヨガ」



健康や認知症予防に関心のある方、介護に悩みがある方など
気軽にどなたでもご参加いただけます。
コーヒーや紅茶などを飲みながらみなさんと楽しくお話ししましょう!

公開中

ホームページ URL:<http://anzukai.com/>

あんず会金泉

フェイスブック URL:<https://www.facebook.com/anzukai/>



編集後記

7月の大雨では思いがけず大きな災害に見舞われ、自然の怖さを体験するとともに、助け合いの心、思いやりの精神など、大切なことを思い出せたような気がします。これからの季節、台風や大雨などあるかも知れませんが、備えをしつつ、普段からまわりとの連携を図っていったらと思います。

エコキャップ運動



皆様のご協力のおかげで
平成30年7月31日現在

380,119個

集まっています。

引き続きよろしくお願い致します。

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

☎ 082-434-8811 FAX082-434-8812

グループホーム金泉

デイサービスセンター金泉

デイサービスセンターあんず

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

☎ 0846-46-1080 FAX 0846-46-1081

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

☎ 082-491-1071 FAX 082-491-1072

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。