

こみに通信



〒420-0963 静岡市葵区赤松8-16

介護老人保健施設こみに 地域連携 054-209-7001

ホームページ

こみに

検索

No.267

令和2年12月7日発行

<http://www.communi.or.jp/>

こみに理念

寄り添う心と温かな手



お寿司とお鍋に舌鼓



スピーチロック

身体拘束とは、ご利用者の安全を確保するために、自分の意思では自由に動くことができないよう、身体の一部を拘束すること、または運動を制限することです。

身体拘束することにより、身体機能の低下や免疫力の低下、さらにご利用者の精神的苦痛、人間としての尊厳をも侵してしまいます。

当施設では毎年、身体拘束廃止週間を設けており、11月2日（月）～15日（日）に実施しました。今年は各フロアで『スピーチロック』を課題に挙げ、接し方の見直しや改善を行いました。スピーチロックとは、『言葉による拘束』で、「ちょっと待ってー」や「危ない！座ってー」などがあり、言われた相手は不快な思いになりやすいです。これらの言葉を言い換えて、「～しているので待っていていただけますか？」や、「〇〇さん、どこかに行けますか？」とすれば、温かい声かけになります。

職員からは、「不快に感じないような言葉を考えながら仕事ができた。」「身体拘束廃止週間が終わった後も気をつけて接したい。」など、ご利用者への接し方を見直すことができたとの声が多かったです。

忙しい時などに配慮の欠けた話し方になりやすいですが、少しの気遣いで相手の受け取り方は変わります。身体拘束廃止週間後も一人一人が看護・介護に携わる者として、常に優しい言葉遣いができるよう、気を付けていきたいと思えます。

スピーチロックを使わないようにしましょう



動いちゃダメ！
食べちゃダメ！
やめてください！

言葉の暴力。
無意識に
してませんか？



リハビリコラム【フレイルって何？】

『フレイル』という言葉聞いたことがありますか？

フレイルは、加齢に伴って心身が衰え、健康な状態から要介護状態へと移行する段階です。

しかし、フレイルであることに早めに気づき、対策に取り組めば、回復・改善できる状態でもあります。

新型コロナウイルスの流行により、家にいる時間が増えた方が多くいらっしゃるかと思います。みなさんは、何項目、該当されましたか？

1～2項目あてはまる → プレフレイル（フレイル予備軍）

3項目以上あてはまる → フレイル状態

フレイル予防には、

- ①適度な運動をする、身体を動かしましょう。
- ②バランスの良い食事、たんぱく質を多くとりましょう。
- ③社会参加、人とできる限り交流しましょう。

フレイルの主なチェック項目

<p>体重減少 ~~~~~ 半年で2.5kg減</p> 	<p>筋力が弱い ~~~~~ 男性20kg、女性16kg未満</p> 	<p>疲労感がある ~~~~~ おれもなく 疲れた感じがある</p> 
<p>歩くのが遅い ~~~~~ 歩行速度は0.8m/s未満</p> 	<p>運動習慣がない ~~~~~</p> 	

フレイル予防に必要な3つのこと



職員紹介

昨年10月から送迎ドライバーとして勤務
させていただいています木原 雅始です。

まだまだ慣れないことが多く、周りのスタッフ
たちに助けてもらいながら仕事をさせて
もらっています。

スポーツ観戦、スキー、音楽（コンサート）
等、多趣味ですが、今は、エスパルスの応援
中心になっていて、ホームゲームはスタジア
ムで観戦しています。



デイ送迎ドライバー

きはら まさし
木原 雅始

明るく、楽しく、元気よく、頑張りたいと
思っています。よろしくお願いします。

昨年の11月から通所リハビリ課に勤務
させていただいております、歯科衛生士の
鈴木 基代乃です。

以前は、訪問歯科医院に努めており、
1日数ヶ所の施設に伺い、口腔ケアをして
いました。



こみにに入り、最初は戸惑いましたが、
職員の方々の協力でなんとか慣れてきま
した。

これからもみなさまのお口の健康のお
役に立てばと思っております。
よろしく願いたします。



写真は割愛させて
いただきます

歯科衛生士

すずき きよの
鈴木 基代乃

栄養コラム 「海藻の話」

『海藻』といってもいろんな種類があり、昆布・
わかめ・もずく・ひじき・海苔などはよく食べる
海藻です。

海藻にはミネラルが豊富に含まれていますが、
特に鉄分やカルシウム、カリウムが多く含まれて
います。また、水溶性食物繊維も豊富に含まれて
おり、もずくやめかぶに含まれているぬめりは、
フコイダンという水溶性食物繊維で、免疫細胞を
活性化する効果が期待されています。



その他に海藻に多いミネラルにヨウ素があり
ますが、過剰に摂取すると甲状腺の機能に影響が
出るので注意が必要です。とは言え、
味噌汁やだしなど、通常に使用する量では心配は
ありません。

これから寒くなると、鍋や汁物、煮物など、温
かい物が食べたくなります。昆布やわかめなどに
はグルタミン酸といううまみ成分があるので、
美味しく栄養を摂りましょう。

こみにデイケア レクリエーション



10月の毎日ナンバーワンコンテストは『ピストルダーツ！』
みなさん、緊張していながらも高得点を獲得していました！(^^)！



11月の毎日ナンバーワンコンテストは、『帽子フック』
2週にわたってフックにひっかけた点数を競いました。最高得点者に豪華景品！



喫茶で使えるドリンク券



職員手作りキーホルダー



思い出たくさんのアルバム



久しぶりにたくさんの笑い声と声援がホールに響きました(´▽`)☆ 12月のコンテストもお楽しみに～！

12月のお誕生会

12/21(月)～26(土)

12月生まれの方、お誕生日おめでとうございます！



12月のお風呂

生姜風呂



★感染症からご入所者を守るため、面会を中止しております。
ご理解を賜いますようお願い申し上げます。

★ウエスのご協力をお願いします。布きれ、古タオル、シーツなど大歓迎。