

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.278
令和3年11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



季節の移ろい ～秋を感じて～

リハビリの一環で、久しぶりに施設の周りを散策しました。秋のやわらかな陽ざし、心地よい風、白・ピンク・黄色のコスモス、黄金色に実った稲穂。『秋』の訪れと移ろいが感じられました。



リハビリ活動報告

11月8日は...



大切な口腔ケア

歯科衛生士は、ご利用者・ご入所者の口腔（口の中）が清潔で、痛みなく、機能が維持できるように、歯や義歯、歯茎、舌、唾液の状態を確認したり、歯磨きやうがいのやり方をアドバイスしたりしています。

口腔ケア・口腔衛生は、食事をするだけにとどまらず、身体を健康に保つために、とても大切です。



ブクブクうがい中。口から水が漏れないよう、注意してやっています。

舌のブラッシングが自分で出来るよう、練習しています。

滑舌を良くするために、舌の筋肉を鍛えています。



口が乾燥するので、唾液が出やすいよう、頬のマッサージをしています。

歯茎をきれいに磨く練習をしています。





職員紹介

今年の4月から理学療法士としてリハビリ課に勤務させていただいています辻寧々です。3階のご入所者のリハビリを行わせていただいています。

ご入所者たくさんお話ししたり、同期の仲間や相談できる先輩方がいて、充実した日々を過ごしています。

昨年から家で過ごす時間が増えたため、家族でゲームをよくやるようになった。最近はずっとテトリスとぷよぷよに夢中で、いい記録を目指しながらみんなでワイワイ楽しんで対戦しています。



理学療法士

辻 寧々



気をつけたい高齢者の感染症

秋冬に気をつけたい感染症の特徴と対策をお伝えします。

◆ インフルエンザ

急激に発症し、流行は爆発的で短期間に広がります。主に、咳やくしゃみなどの飛沫から感染し、潜伏期間 平均2日、急な発熱(38℃~40℃)、全身症状(頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、倦怠感)が現れます。ワクチン接種が有効ですが、合わせて、こまめな換気、手洗い、うがいを行うことが大切です。

◆ 肺炎(肺炎球菌など)

高齢者の肺炎の主な原因菌の肺炎球菌は、咳やくしゃみなどの飛沫から感染します。のどの違和感、咳や痰(黄色の膿性)、悪寒、発熱(高熱)、胸痛、呼吸困難などの症状が出ます。こちらもワクチン接種が有効です。インフルエンザから肺炎に移行しないよう、インフルエンザワクチンも有効です。また、目、鼻、口を触る前に正しい手洗いを行いましょう。高齢者は病状の進行が早いいため、重症化する前の治療が大切です。

◆ 感染性胃腸炎(ノロウイルス感染症)

ノロウイルス感染症は、吐き気・嘔吐、腹痛、下痢の症状を引き起こす感染症で、飛沫・接触・経口(糞口)・空気感染します。汚染されたカキなどの貝類や生もの、あるいは調理済み食品を加熱不十分で食べた場合や、トイレのノブに触れた手を十分に洗わないで調理をするなどして、ウイルスが手を介して口から体内に入り、感染します。せっけんで指先から手首まで30秒以上しっかりと手洗いうがい、食品は十分加熱(85℃以上1分間以上)して食べることで、便や吐物の処理は慎重に行うことが大切です。

栄養「しらん」(なすの話)

『なす』は、インドのベンガル湾からマレー半島の地域で食べられていたそう、5世紀ごろに中国へ伝わり、日本に伝わったのは8世紀、奈良時代のころだったそうです。

朝廷へ献上され、身分の高い人だけが口にすることができた高級な野菜で、一般的な野菜として庶民の食べ物となったのは江戸時代になってからでした。

『なす』の語源は、夏にとれる野菜『夏の実(なつのみ)』から『なすび』になり、いつしか『なす』になったというのが有力のようです。

なすの紫色は、アントシアニン系の色素であるナスニンです。アントシアニンは、ポリフェノール類ですので、動脈硬化、発がんの抑制、老化の防止、高血圧などに効果があるといわれています。

今月は、なすを使ったメニューをたくさんご用意しています。意識しながら食べてみてください。



こみにデイケア活動報告

三
二



射的ゲームで景品ゲット!!



★景品★

◎1位・2位・3位

エコバック

◎課長賞

マスク 1箱

◎参加賞

ポケットティッシュ

みなさんに喜んでいただいていたよかったです!



11月のお誕生会

11/15 (月) ~ 20 (土)

11月生まれの方、お誕生日おめでとうございます!



11月のお風呂

ゆずの香り



★お知らせ★

ご家族様のご面会について

新型コロナウイルス蔓延の中、面会制限が長期にわたり、ご家族様に多大な心配をおかけいたしております。

10月中旬より窓ガラス越し面会を再開いたしました。ご理解ご協力をお願い申し上げます。

■事前予約制 TELにて受付。1回15分程度。詳しくはお問い合わせください。 ☎054-209-7000

毎週火曜日・木曜日 10:00~11:00 13:30~14:30 15:00~16:00

毎週日曜日 9:00~11:30

※ 感染状況により、予定を変更する場合があります。

★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。