いちがお園だより

発行 社会福祉法人はしうど福祉会
発行日 令和 5年 12月 1日
No.345

丹後町文化祭 作品展示会

11月3日～5日、京丹後市文化協会主催の「令和5年度作品展示会」が丹後地域公民館で行われました。

いちがお園デイサービスのご利用者や手芸クラブの皆様の作品とあきばの里のご利用者の作品を展示させていただきました。

地域公民館での展示作品も楽しみました。

ちぎり絵やポンポンのれんなどの力作をたくさん展示しました。月2回の手芸クラブでは、編み物や縫物など細かな作業に手際よく取り組まれています。

サルコペニア予防について

いよいよ師走となり、寒さが身にしみるようになってきました。
家でどのように過ごされているか尋ねると「こたつのも～り（お守り）だ」とご利用者がよく言われます。温かいこたつでじ～と過ごされていませんか？

握力や下肢などの筋力が低下して、杖や手すりが必要になるなど身体機能が低下している状態をサルコペニアといいます。
転びやすくなったり、ペットボトルのふたが開けにくい、といった症状に心当たりはありませんか？

指輪っかテストでチェック

筋肉をつけましょう

筋肉がつくと体が動かしやすくなり、外出がしやすくなります。気持ちも前向きになります。
家でもできる筋力トレーニングをやってみましょう。
ケガに気をつけて、より低い負荷で、回数を多くすることで同じ効果が得られます。同時に持久力も養えます。

昼寝の後は体操～

タンパク質をとりましょう

NHKでも取り上げられた京丹後市民の腸内環境の良さ。
高齢になるとさらに毎食、たんぱく質がとれるようなバランスの良い食事を心がけましょう。
若い頃のようにタ食でお肉をとって筋肉を維持することが難しくなります。
日常的に体を動かし、バランスの良い食事をとり、しっかり睡眠するだけで十分筋力は維持されます。もう少し筋肉をつけたいと思ったときに、少し体に負荷のかかる筋肉トレーニングを行う事で筋肉を増やすことができます。

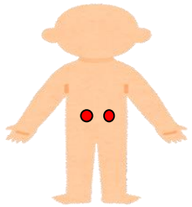
YouTubeを見ながら脳トレ体操

在宅介護支援センター

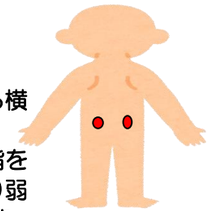
こんにちは！　ケアマネジャーです

11月7日　令和5年度第2回介護者教室を開催しました。
今回は京丹後市立弥栄病院訪問看護ステーションきずな　主任　梅田まゆみ様と田家由美子様を講師にお招きし、訪問看護サービスの紹介と排便のお話や、日ごろそれぞれのご家庭で工夫されていることをお話しいただきました。

排便に適した姿勢（ロダンの考える人をイメージ）の紹介や排便にきくマッサージ（温める　便秘に効くツボ「天枢」の周りを通るようになでる　大腸兪（だいちょうゆ）を気持ちよい痛さでぐりぐりおすこと等）たくさん教えていただきました。



天枢
（てんすう）
位置：おへそから横に指幅3本分外側
方法：ツボに親指をあてて、ゆっくり弱めに5～10回おす



大腸兪
（だいちょうゆ）
位置：ベルトを締めるライン上で背骨から外側に指2本分外側
方法：ツボに親指をあてて、ゆっくりおす

交流会では、参加いただいた皆様に、介護において試行錯誤していることや、皆さんの日頃の頑張りをたくさん聞かせてもらったり、教えてもらったりと楽しく交流する事ができました。

訪問看護ステーションきずな様　ご参加いただきました皆様　ありがとうございました。

11月18日　　宇川通所リハビリテーションでも令和5年度1回目の家族介護者交流会を開催させていただきました。
ご多用にもかかわらず16名のご家族の皆様にご参加いただきました。ありがとうございました。

今後も、通所リハビリに通っていただき、リハビリを行う事で心身機能の向上をはかり、ご利用者様が「宇川に行くのが楽しい」ご家族様が「宇川に通って良かった」といっていただけるように今後も職員一同頑張ります。

爪楊枝を利用した作品です

休診のお知らせ

宇川診療所

内科	12月28日午後～1月3日	
歯科	12月30日	～ 1月4日
デイケア	12月30日	～ 1月2日

年の瀬となり、何かと気ぜわしい毎日です。サービスご利用時は体温を測り、元気にサービスを利用していただきますようお願いいたします

12月

4日　書道
12日　生花
1・13日　手芸

2日　宇川いちがお園家族会
8日　第2回評議員会
20日　全体研修

いわきの里

紅葉ドライブ

山々が色づく季節となりました。
ドライブ当日はあいにくの雨でしたが、車窓から見える紅葉をバックに記念写真を撮り、ご利用者からは「おおきに、いいもん見せてもらったわ、また連れてってーな」と感謝の言葉も頂き、とても楽しい１日となりました！

文化祭出展！

窓をつかってのステンドグラス風の作品は好評だったようです。
ハロウィンのかぼちゃも目をひく作品でした。

11月は待ちに待ったカニ解禁！
あきばでもカニが大漁！？

宇川診療所　冬の三大感染症について

宇川診療所
内科・外科・
整形外科
松田 哲朗 所長

秋から冬にかけて流行する代表的な感染症の原因病原体が、ノロウイルス・インフルエンザウイルス・RSウイルスです。

ノロウィルス

感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスです。毎年11月～2月頃に流行することがほとんどですが、1年を通じて発生しています。

ノロウイルスは感染力がとても強く、10～100個と少量のウイルスでも感染するため集団感染がおきやすいことも特徴です。
（カキや2枚貝からの感染が有名ですが、実際は人から人への感染が80%以上です）

ウイルスの潜伏期間は24～48時間。主な症状は吐き気、突然の嘔吐下痢、腹痛で、一般的に発熱は軽度です。通常、このような症状が1～2日続いたのち、回復に向かいます。

インフルエンザウィルス

例年12月～2月に流行のピークを迎える事が多く、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感といった全身症状の他に、喉の痛み、鼻水、咳など風邪と同じような症状も見られます。通常の風邪と比べて急激に強い症状が現れる事が特徴です。

RSウィルス

RSウイルスによる呼吸器の感染症です。生後2歳までにほぼ100%の子どもが少なくとも一度は感染するとされています。
感染後4～6日の潜伏期間を経て発症し、発熱、鼻水や咳など軽い症状で済むことが大半ですが、初めて感染発症した場合や乳幼児は症状が重くなりやすく、ひどい咳やゼーゼーという呼吸音、呼吸困難などの症状が現れる事があるため注意が必要です。

標準予防策

ノロウイルス・RSウイルスには有効なワクチンが現在ありません。手洗いやうがいをしっかりして基本的な感染症予防を心がけることが必要です

- マスクを正しい位置で装着をする
- 手洗いを石鹸で隅々までする
- うがいをしっかりする
- 規則正しい生活を送る

宇川いちがお園

11月　宇川保育園交流会や金毘羅山に紅葉ドライブに出かけました

宇川保育園交流会では、少し肌寒い日でしたが、心温まる子供たちの踊りも見せていただき、ほっこりした時間を過ごさせていただきました。

金毘羅さんは、七五三のお参りの参拝の方が多かったので、降りる事がかなわず、車窓から紅葉を見させていただきました。
前日は大荒れでしたが、この日は秋晴れで気持ちよくドライブを楽しみました