

幸寿園がより

令和7年

No.302

1月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070



2025年 新年の御挨拶

明けましておめでとうございます。

昨年は元旦から能登半島に大地震が起こり、新年のめでたさもどこかへ行ってしまいました。今年は晴天に恵まれた穏やかな良いスタートが切れました。

世の中は「ウイズコロナ」から「ポストコロナ」へ移り変わり、いろいろな制限がなくなりましたが、幸寿園でも夏から秋にかけて職場単位の懇親会を開くことができました。これにより職員同士の雰囲気が一層明るくなったように思えます。私もたくさんの職員の皆さんの新しい一面を知ることができ、幸寿園により一層溶け込むことができたのではないかと考えています。今後も引き続き親睦の機会を設けていきたいと考えています。どうぞよろしくお願ひいたします。

現在、インフルエンザが大流行しています。この兆しがあったので年末からご家族の面会を一部制限させていただきましたが、それでも完全には園内へのインフルエンザの侵入を防ぐことができず、数名のご入所者様が感染されました。

職員の皆さんの対応は素晴らしく、迅速にそして的確に対応できており、新型コロナウイルス感染症でのクラスター発生の際の経験が生かされていると思っています。

それでも重症化して入院が必要な方もあります。今後も皆さんと共に、よりの確に迅速な対応ができるように努力していきましょう。

最後に私事です。昨年の6月で伊万里有田地区の医師会長を後進に譲ることができました。今後は幸寿園に専念していきたいと思ひます、どうぞよろしくお願ひ致します。



施設長
小嶋 秀夫

12月誕生会

12月生まれの誕生者の皆様、
おめでとうございます★

DCご利用者様

中野 啓子様(74歳)
佐々木 勝彦様(78歳)



2F入所者様

池田 キミ子様(94歳)



3F入所者様

森 恵子様(56歳)
吉永 和子様(75歳)
池田 登様(82歳)
青井 廣直様(85歳)



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

ディケア

12月、デイケアでは楽しいクリスマス会を開催!ご利用者さんと一緒にクリスマスケーキのデコレーションをしました。クリームやフルーツたっぷりで、きれいに仕上がったケーキは大好評☆クリスマスプレゼントも用意して、みなさん大満足でした♥最高のひとときを一緒に楽しみました(((o(*◡*)o)))



2階

12月24日、2階ではクリスマス会を開催。ビンゴゲーム大会は大盛況でした!参加者は笑顔いっぱい、和やかな雰囲気の中、楽しいひとときを過ごしました。景品を手にした利用者様のうれしそうな声が響き渡り、心温まる思い出で2024年を締めくくりました。皆さんが元気に参加された事に感謝し、これからも素敵なイベントを企画していきたいと思っております!



3階

3階のクリスマス会では、あわてんぼうのサンタクロースが登場!プレゼントを忘れた彼は、代わりに笑いの芸を披露!皆さん、思いっきり大口で大笑い!久しぶりのカラオケも盛り上がり、サンタさんのおかげで楽しいひとときに~♪ありがとう、サンタさん!来年は忘れもの、しないでね!





幸寿園 リハ室から発信!!

高齢者が一年中寒い理由～在宅介護で気を付けるべき寒さ対策～

一年中「寒い」と言っている理由として考えられることは、「寒さに弱くなったこと」ではないでしょうか。加齢によって、筋肉量の低下、食生活の変化などがおこることで、若い頃のような身体の耐久性は失われていきます。また、加齢で寒さを感じるのは女性の方が多く、その原因は、ホルモンの周期的な変動によって、自律神経のバランスを崩しやすいことだといわれています。もともと冷え性の方も多いと思いますが、体温の調節機能がうまく機能しないことで、寒さを感じるが多くなるようです。

「寒さ」を我慢する危険性～覚えておきたい寒さによる代表的な症状～

低体温症 低体温症が続くことで、心臓や肺などさまざまな機能を低下させてしまう可能性があります。低体温症患者は高齢者が多いのも特徴で、屋内発症と屋外発症では、約3:1の比率で屋内が多いといわれています。また、糖尿病や甲状腺機能低下症、心疾患、血液疾患などの持病やケガ、麻痺等で自力で動くことが難しいなどの症状からも低体温症になりやすいので、注意が必要です。

隠れ脱水 冬でも気づかぬうちに脱水症状に陥ることがあります。これを防ぐためには、喉が乾いていなくても、保温ボトルなどに暖かい飲み物を入れるなどして、こまめに水分補給をすること、部屋の温度や湿度を保つことを心がけましょう。成人は体重の60%が水分ですが、65歳以上となると水分は体重の50%になります。高齢者は身体の中の水分が少ないため、脱水症状になりやすいので、注意しましょう。

ヒートショック 高齢者は、季節の変わり目や寒暖差が苦手です。特に、台所や浴室、お手洗いなどで、ヒートショックのために死亡することもあります。室内の温度をできるだけ一定に保つことが重要です。

簡単にできる寒さ対策～冷やさないことが大切～

入浴で血行を良くする

安眠・免疫力アップが期待できる

就寝時は暖かくする

布団を温めておくとよいです。湯たんぽなどは火傷に注意しましょう。

筋肉量を減らさない運動と食事(日中は活動する、タンパク質を意識して食べる)

主に、マグロ、カツオ、牛サーロイン、鶏胸肉、納豆、卵、豆腐、ヨーグルトなどタンパク質を多く含む食品を毎食に一品でも追加

3首(首・足首・手首)を温める

自律神経の乱れを防ぐ(規則正しい生活でリズムを整える)

朝はカーテンを開けて日の光を部屋に入れる、日中はできるだけ身体を動かしたり、活動したりするように心掛ける、夜はやや部屋の照明を落とす。



作業療法士
光武 留美

引用：わたしの看護師さん より

栄養課より



12月12日

誕生会メニュー

- 散らし寿
- 炊き合わせ
- 紅白なます
- 茶碗蒸し
- フルーツ
- おやつ)レディーボーデンアイス



12月25日

クリスマス

- バターライス
- シーフードマリネ
- おやつ)クリスマスケーキ
- クリスマスハンバーグ
- ミネストローネ



12月31日

大晦日

- 年越しそば(かき揚げ・海老天)
- ご飯(小)
- フルーツ
- 春菊のお浸し

出前講座 in 上内野公民館

12月は有田町上内野地区の上内野老人クラブ様にお伺いしました。

今回は「転倒予防」をテーマにお話をさせていただきました!

12月に入り非常に厳しい寒さではありましたが、総勢30名の方に来ていただき、質問もありながら非常に充実した出前講座になったと思います。

これからも出前講座のご要望がありましたらいつでも遠慮なくご連絡ください!



消防避難訓練

幸寿園で実施した消防避難訓練。今回は入所者様も救助者として参加し、リアルな状況を体験しました。消防署の協力を得て、実際の通報訓練も行い、重要性を実感。最後には消火訓練を通じて火を消すコツも学びました。

いつ起こるか分からない火災に備え、日頃からの確・安全に行動できるよう心がけていきたいと思います。



今年も有田町卓球大会に出場しました!

幸寿園の職員たちが地域の卓球大会にチャレンジ! 前回はCチームで輝く優勝を果たし、今回はBチームに昇格。高齢者チームとの再戦では、まさかの接戦に! 相手チームの卓越した技術におどろかされ、平均年齢80歳越えとはとても思えませんでした。結果は堂々の準優勝! 次回は更なる高みを目指して、練習に励みたいですね! 卓球の楽しさと高齢者の力強さを再発見した一日でした。次回が楽しみです!



編集後記

2025年の始まりに、皆様と共に明るく楽しい一年を迎えたいと思います!

幸寿園では、笑顔があふれるイベントや活動を計画中です。楽しい出会いや体験を通じて、心温まる時間を共有しながら一緒に支え合い、素晴らしい一年を共に創り上げましょう!

(A・K)



謙仁会Facebook・Instagramにて随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホームページより、お越し下さい
幸寿園ホームページ <https://kenjin-kai.com/koujiyuen/>



Facebook

左のQRコードからリンクへ移動するか、Facebookの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。



Instagram

左のQRコードからリンクへ移動するか、Instagramの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。