

広報

第23号

2024年12月1日

発行

クレオ

発行者:

医療法人社団 創造会

介護老人保健施設クレオ

〒270-1166

我孫子市我孫子 1855-4

TEL:04-7179-7700

今号の表紙

◆敬老の日◆



9月15日、毎年恒例の敬老会が盛大に開催されました。ご利用者様には敬老祝い品として、手作りの写真たてをプレゼント。記念にピース!!

ご挨拶

施設長 坂口昌司

初冬のみぎり、皆様には益々ご清祥でご活躍のこととお喜び申し上げます。

クレオ二代目施設長の坂口と申します。2023年10月、あまりに偉大な渡邊先生の後任となり、クレオ職員に支えられ何とか一年が過ぎました。

新規入所の方々とはご家族含めお会いできておりませんが、既に入所されて久しい方々のご家族とはご挨拶もできておらず、大変恐縮しております。この文面をもって挨拶と代えさせて頂ければ幸いです。

初めましてですので、まず最初は基本に立ち返り、老健の理念と役割についてお伝えさせて頂きます。

老健は、

① 包括的ケアサービス施設として利用者に応じた目標と計画に基づいて適切な資源を提供します。

② 生活機能向上を目的にリハビリテーションを提供します。

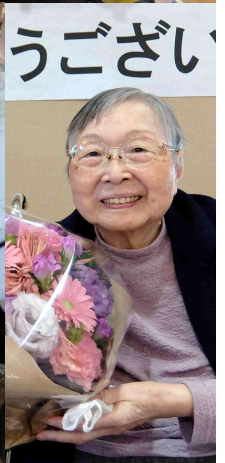
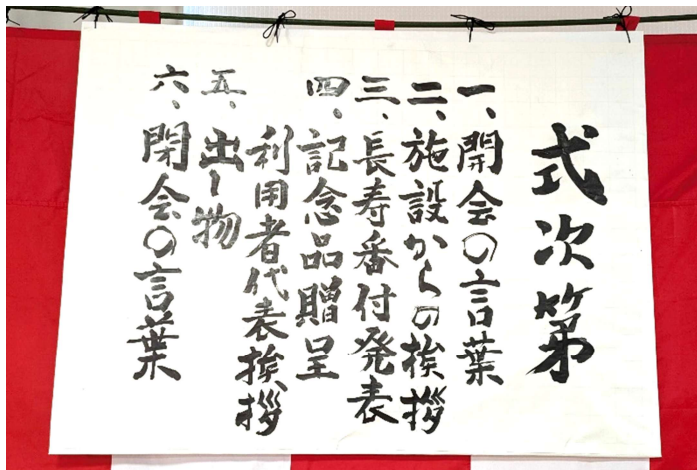
③ 在宅復帰施設として多職種によるチームケアを行います。

④ 各種サービス提供の他、外部機関とも連携して在宅生活支援を行います。

⑤ 家族や地域、各種事業者や行政と連携し、地域と一体となったケアを積極的に担います。

皆様のお役に立てるよう精進して参ります。





11月：百歳を迎え、内閣総理大臣（今は変わってしまいました）が、岸田文雄総理（当時）からの表彰状と銀杯が届いた2名の利用者様に、百寿のお祝い会をしました。

10月：調理クラブは和菓子の「黄身しぐれ」作りに挑戦しました。きれいに表面を割るコツは、蒸し器の火加減にあり。黄身館に抹茶を混ぜて、見た目もきれいに出来ました♪

👉 topics 📖
9月：敬老会では、ゲストとして「TABIKO」さん「アスカ組」の皆さんが力強い踊りを披露してくれました。クレオ・ウクレレ部の豪華衣装にもご注目！

ヒートショックに 気を付けて



朝晩の冷え込みが厳しさを増して、ヒートショックの危険性が高まる季節となりました。ヒートショックとは、急激な温度変化により体がダメージを受ける事です。寒い場所に移動したり、熱いお湯で急に体を温めたりして急激な温度変化で血圧が乱高下すると、心臓や血管に大きな負担がかかります。その結果、めまいやふらつき、意識消失などが発生して転倒したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞、脳出血といった血管疾患に繋がると考えられています。発生時の症状は、軽度の場合めまいや立ちくらみ程度ですが、重度になると失神や激しい頭痛、吐き気、激しい胸痛等が見られます。

危険性の高い人は・・・

- * 65歳以上の高齢者
- * 狭心症や心筋梗塞、脳出血、脳梗塞等の脳疾患の経歴がある
- * 不整脈や高血圧、糖尿病等の持病がある
- * 食事や飲酒後に入浴する習慣がある
- * 熱いお湯に浸かったり一番風呂に入る習慣がある

ヒートショックの予防には

- * 脱衣所やトイレを事前に暖め、温度差を減らす
- * 入浴前の食事・飲酒は避け、入浴後に水分をしっかりと摂る
- * お風呂の温度は38℃～40℃とし長湯は控える
- * 入浴前に家族に一声かける等

もしもヒートショックになったときは・・・



引用:「HOME ALSOK 研究所」より

ヒートショックは冬場に多く発生しますが、夏場でも気温差によって生じる可能性があります。サウナなどで起きることもあります。ヒートショックの多くは予防が可能です。対策をして、冬も元気に過ごしましょう。
(看護師 土谷のみ子)

人生 100 年時代



今年の敬老会でも90歳以上の入所様が全体の4割、100歳以上の方は6名と、年々ご長寿の方が増え、私たちの「高齢」の感覚がどんどん上がっていく今日この頃。100歳を超えたご利用者様に元気の秘訣をうかがってみました♡



澁谷みつ様 104歳

クレオの最高齢のご利用者様です。「最近の楽しみは何ですか?」

ぼーっとするのが苦手だから、鶴をたくさん作っています。編み物や手先のことは大体できますよ。



左:全老健イメージキャラクター「ROCKYくん」のニット帽と横のひざ掛けは澁谷様作です。



右:職員も帽子編んでもういました♪

鶴は、チラシの裏紙で少し硬めの紙で作ると上手に作れるそうです!昔から手先を使うことが好きで、今も楽しまれていらっしゃいます。「好きな食べ物は何ですか?」



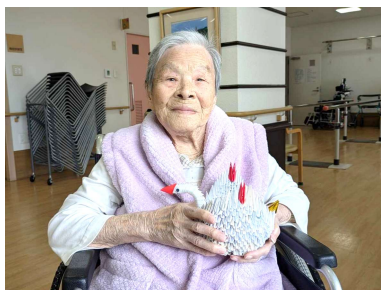
一番は果物が好き。特に梨が好きですよ。

若い頃は川の魚も食べたし、肉も食べました。馬の肉も食べたし、おいしいものは何でも好きよ。シャキシャキした野菜も好き。ゴボウとかにんじんとかね。

日々元気に過ごされて

いる澁谷さんの姿に、私たちも元気なをいただいています。

下:鶴と一緒に。





9月16日から20日までの5日間、敬老会を開催いたしました。今年の敬老会は初めての試みとして、ご利用様に特技を披露していただく場といたしました。

ウクレレを演奏しながら、日本語・英語・ハワイ語を織り交ぜた歌を披露してくださる方、コーラスサークルで修練を重ねた綺麗な歌声を響かせてくださる方、朗読のボランティア活動をされていた方の川端康成の朗読などを発表していただきました。

また、ご利用者様扮する『しゅうまい先生』によるマジックは、半月前からの猛練習の成果を遺憾なく発揮され、笑い声の絶えない敬老会となりました。

職員の出し物としては、クレオのウクレレ部に所属するスタッフ3人による『涙そうそう』『知床旅情』などの演奏や、やさしいソーランを披露し、皆様に楽しんでいただきました。



行事やクラブ活動などの様子をブログやInstagramでご紹介しています。

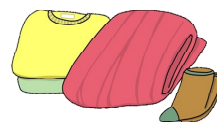
<ホームページ>



<Instagram>



衣替えのお願い



朝夕だいぶ寒くなってきましたが、衣替えはお済みでしょうか？

施設内は真冬でもひどく冷え込むことはありませんが、パジャマを薄手の物からやや厚手の物にかえたり、カーディガンやベストなどの羽織物をご用意いただければ幸いです。

記名も忘れずに、よろしくお願い致します。

介護老人保健施設 **クレオ** は、リハビリテーションや介護、看護等、必要なサービスの提供を通して、生活機能の維持と住み慣れた地域での生活を支援します。

■提供サービス■

- 入所 ■短期入所(ショートステイ)
- 通所リハビリテーション(デイケア)

お問い合わせ・ご相談は…

☎ 04-7179-7700

担当相談員までお気軽にお問い合わせください。

