

# みどり通信 No.57

発行 藤白台デイサービスセンター  
吹田市藤白台2-9-1-115  
(ゆらら藤白台内)  
TEL 06-6835-7676  
FAX 06-6835-7667



## 春号

2022年4月1日発行

この冬は寒い日が多く、近畿地方でも京都や滋賀などでは大雪に見舞われた所もありましたが、一気に暖かくなり春を感じられるようになりました。新型コロナウイルス感染、第6波もようやく収束に向かいつつありますが、皆様お変わりございませんか。

今回の第6波では、多くの高齢者施設でクラスターが発生しニュースにもなりましたが、当デイサービスセンターにおいては、おかげさまで一人の感染者も出さず通常どおり営業することができました。今後も気を抜くことなく基本的な感染症対策を続けて参ります。引き続き、皆様ご理解とご協力を宜しくお願いいたします。

### 突撃インタビュー

第9弾

今回は、職員で看護師の春名さんです。

✂ いつから勤務していますか？

✿ 約14年前からです。全く経験のない介護現場で戸惑う事ばかりで、各種セミナーなど受講していました。

✂ 日々の業務では？

✿ 第一は利用者さんに安心・安全に過ごして頂くことです。また体調の変化に気づけるよう観察しています。将来、自身が介護される時に、されたい事、されたくない事を基準に介護したいと思います。

✂ 日々、反省することは？

✿ 利用者さんと親しくなって、ついタメ口調になってしまい反省⇒礼儀を踏まえ、言葉づかいに気を付けること。

✿ ご利用者さんの後方から声かけをして反省⇒前方からできれば顔を見て声をかけること。

✿ 声かけと同時に介助（脱衣や移乗、椅子を動かしたりなど）を行って反省⇒前方から声かけを終えた後で行うこと。

✿ 安全を思って余裕のない時、強い口調の発言や、「座って、ダメでしょ、そこにいて、などのスピーチロック」の声かけをして反省⇒口調をやわらげ言い換え言葉で対応すること。

✂ 今後は？

✿ 日々の反省点を意識して改善すること。また、スタッフ同志が思いやって、お互い気持ち良く働ける職場であり続ける事を願っています。そして当デイサービス内で多くの利用者さんの笑顔がみられ、穏やかに過ごしていただきたいです。



### ✿園児さんへプレゼント✿

コロナ感染対策の為、もみの木保育園、もみの木千里保育園の園児さんとの交流会が2年続けて開催出来ませんでした。卒園のお祝いとして今年も胸章リボンと、ぞうきをプレゼントする事ができました。制作に関わってくださったご利用者様、本当にありがとうございました。



### ✿ある日の昼ごはん✿

毎月行事食があります。3/3のひな祭りは、ちらし寿司の春らしいメニューを楽しみました。



### ホームページ更新しています

<http://suitamidori-f.jp/>



## ～健康ワンポイント～ 「骨粗鬆症予防に大切な栄養素」

「カルシウム」・・・乳製品・大豆製品・海藻・魚・ごま・緑黄色野菜  
「ビタミンB群」・・・肉・魚・緑黄色野菜・精製されていない雑穀  
「ビタミンD群」・・・魚・きのこ  
「ビタミンK群」・・・納豆・緑黄色野菜・卵  
「たんぱく質」・・・肉・魚・卵・乳製品・大豆製品



カルシウムだけを摂取しておけば良いと言うものではありません。カルシウムの吸収を高めたり、骨を形成する働きのある栄養素を摂りましょう。また、日光を浴びることでビタミンDを肌で作ることができます。夏なら木陰で30分程度、冬であれば手や顔に1時間ほど日光に当たるよう心がけましょう。紫外線が気になれば日焼け止めや帽子、日傘などで対策しましょう。

### 「骨粗鬆症に効果のある運動」

骨に負荷をかける運動が良いと言われています。例えば、ウォーキング、ジョギング、エアロビクスなど、また階段の上り下りや散歩などを毎日の生活で意識するのも良いでしょう。

開眼片足立ちなどは、片足に負荷がかかると同時にバランス感覚を高めることになり、転倒予防対策になります。眼は明けたまま、両手を左右に伸ばし、片足を床から5センチ上げます。不安な人は、壁や机を片手で支えましょう。無理せず転倒しないようにしましょう。



骨粗鬆症を予防するには 日本介護予防協会より

## 🏠おうちで筋トレ🏠

### ～楽に感じる動作で効果的に筋力アップできるトレーニングを紹介します～ 「椅子座りトレーニング」

座る動作は、立ち上がる動作より楽に感じますが、ゆっくり座ることで太ももやお尻の筋肉に高い負荷をかけることができます。

- ① いすとテーブルを用意し、太ももとお尻にしっかりと力を入れ、いすの前に立つ。
  - ② テーブルに軽く手をつき、太ももの力を抜かずゆっくりと5秒かけていすに座る。この時、かかととはしっかり床につけておく。
  - ③ 立ち上がる時は、テーブルに手をつき、太ももの力はできるだけ抜いて楽な姿勢で立ち上がる。
- ★無理のない範囲で、1セット5回を、1日に3セットほど行う。

①



②



③



### ★編集後記★

三寒四温を繰り返し、だんだん暖かくなりちょっと散歩でも・・・と思えるようになってきたのではないのでしょうか。実は、太陽の光を浴びて、一定のリズムで運動する事で、脳内から「幸せホルモン」が分泌され、心と身体を安定させ幸せを感じやすくしてくれるのだそうです。

そこにもう1つ、「笑う」事で体内への酸素摂取量が通常の呼吸の3～4倍になり、免疫力をアップさせてくれるそうです。太陽を浴び、散歩をしながらマスクの下で笑う。マスクの欠かせないご時世だからこそ出来る簡単な健康法。ぜひ試してみてくださいはいかがでしょうか。