



みぬま★広場

2023年9月号 No.184

発行：医療生協さいたま

介護老人保健施設 みぬま

〒333-0831 川口市木曾呂1347

TEL.048-294-9222

<https://rouken-minuma.jp>

2階新棟の取り組み

2階新棟のご紹介

2階新棟は20床全て個室となっています。利用者様それぞれに合わせた居室環境を提供できます。また2階新棟の特徴として「光庭」の存在が大きくあると考えています。

そこでは野菜を育てて収穫し、そして食べるといった一連の流れを提供する事も行ってきました。それだけではなく、光庭は外と繋がっていますので外気浴に利用される利用者様も多いです。四季を感じて過ごせるといった利点を最大限に活かせるように日々の業務もそうですが、利用者様がより行きたくなるように光庭の手入れにも力を注いでいきます。是非一度ご覧になってください。

2階新棟では毎月行事を企画し実施しています。参加された利用者様のご家族様に「2階新棟だより」と題して請求書と一緒に行事での風景や利用者様の様子を送らせて頂いています。コロナ禍で施設内の様子が分からない状態が続いていましたので少しでも伝わればと思い始めさせて頂きました。



2階新棟副主任
介護福祉士
石森 拓朗



中庭の「光庭」を清掃しました。



原水爆禁止 2023 世界大会に参加して

私たちは、分科会で「青年のひろば」に参加し、被曝者の方からのお話を聞きました。当時の状況を熱く語ってくださり、原爆による無差別で残酷な被害に憤りを感じました。その方は特に、「非人道的」という言葉を強くおっしゃっていました。戦争の悲惨さ、核兵器の恐ろしさを改めて感じ、平和を守っていかねばならないと強く感じました。

私たちが暮らす日本で、こうした歴史があったこと、そして今も世界ではウクライナをはじめ、各地で戦争や紛争が起きています。平和な時代を築いていくために、私たちにできることは何か、核保有国をなくすためには今後どうしていく必要があるのか、私たち一人一人がかんがえていく必要があるとおもいます。戦争中のことや被爆体験のことを後世に伝えていくことはもち



ろん、今は戦争を経験された世代から学べる機会が徐々に少なくなっています。

戦争の悲惨さ、核兵器の恐ろしさを決して風化させてはならないと強く胸に留め、今後の平和への活動に繋がっていきたいと思います。



平和記念行事食

2階本館 室岡 希咲
相談員 大澤 純乃

10ヶア 第3章 トイレに座る

- ・オムツを使用しない生活をしましょう。
- ・便秘にならない食事をしてトイレに座って排泄をしましょう。

人は、身体が形成されていく過程で、細胞に悪影響を及ぼすものを取り込んでも、それを排除する能力が備わっています。体内に侵入した病原菌を破壊・消滅させ、白血球などの「免疫細胞」が免疫力を高め、毎日の排尿・排便で体に必要なものだけを残します。古くなった細胞も入れ替わって、一緒に排泄されています。排泄すべきものが便秘等で腸に残っていたり、オムツを使用し、皮膚や身体に菌をつけたままにしていると、普通の暮らしはできなくなります。排泄は身体から、不必要なものを出し、皮膚から離さないと病気になる可能性があります。オムツを使用せず過ごすためには、ベッドから離れる必要があります。前回、お伝えした「第2章：床に足をつけて座る」を行うことで、離床機会を作り、トイレに座って排泄を行うことが可能になります。トイレに座って行うことは、腹圧をかけやすくなり、しっかり排泄できるようになります。また、食生活では、体を温め、腸の動きをよくする食材を摂取することで、自然に排泄できるようになります。下剤に頼ると、排便に関わる筋力が低下して自然の便意が感じられなくなり、排便が困難になってしまう恐れがあります。

尿漏れ予防体操



- ① 仰向けに寝て足を少し開き、膝を立てます。
- ② 肛門を締めながら10秒くらいギュッと締める意識をする。
- ③ その後30秒くらいリラックスします。

これを5~10回繰り返しましょう。

※肛門を締めることだけ意識して体全体は力を抜いて行いましょう。

言語聴覚士 (ST) とは…

言葉のリハビリと、普段はお伝えしています。対応のご利用者様は主に、言葉が出にくい、話にくい、口の動きが良くない、高次脳機能障害（物事がうまく進みにくい、注意障害、記憶障害等）、飲み込みが弱い、食事で咽る、認知症のご利用者様が多いです。

みぬまでは、言語聴覚士は1人ですので、常に多職種と協力、相談してリハビリを行っています。失語症の方は、できるだけコミュニケーションに困らないよう、また飲み込みが弱くなってきている方は、肺炎（特に誤嚥性肺炎）にならないで、安全に食事をお召し上がりいただけるよう、お一人一人に向き合い、評価、リハビリすることを心掛けています。何か、言葉のこと、お口のことでお困りの方は、お気軽にご相談ください。これからもよろしくお願いたします。

工藤 明子

防災委員会の活動紹介

防災委員会の主な役割は年2回の防災訓練の企画運営と防災備蓄食の管理です。5月には今年度1回目の防災訓練を実施しました。新入職員を中心に参加して、消火訓練・通報訓練・避難訓練・降下訓練を滞りなく遂行できました。防災委員会ではこの他にも緊急連絡システムの訓練発報や非常災害BCPの策定も行っています。



防災委員会 保住 哲朗

デイサービスで
冷たい
アイスクリームをご提供

