



特別養護老人ホーム

# こころの丘高山 便り

第29号  
R2/5/1

私たち職員は、入居者様、利用者様の気持ちに寄り添い、それぞれの考え方や生活スタイルを大切にしながら、安心して過ごしていただけるよう努めています。

自分で歩行ができない方は職員が付き添い、自分で車椅子を操作される方には環境整備を行い、物にぶつかる等ないようにする事で、事故を防いでいます。

認知症がある方は、それぞれに思いがあり、その思いを訴えられます。職員はよく話を聞き、時には慰めや助言をしながら、思いを受け止めています。そうする事で、本人様の不安が少しでも和らげ、心穏やかに過ごしてもらいたい。

本人様の笑顔を見させていただく事は、職員にとって一番の喜びであり、その笑顔を守る事は職員の使命です。

本人様の権利を守り、どのような時も自分らしく、遠慮なく思いを伝えられる環境を作っていきたいと思えます。

身体拘束委員会  
委員 東田 恭子

## 知って得する豆知識

### 【メタボリックシンドロームの雑学】

暖かくなりお出かけをしても風は心地よく気持ちが良いですね。つつい美味しい物を見つけては食べ歩き・知らない間に「あれ？太ったんかなー？」なんて経験ないですか？

男性ではウエスト周囲径が85センチ以上、女性は90センチ以上でメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と診断されます。でもなぜ、女性の方が体は小さいのに太めの値なのでしょう？

それは女性の方が皮下脂肪がたまりやすく、その分ウエスト周囲径も大きくなるそうです。メタボリックシンドロームは放置しておく、症状がでないまま動脈硬化症が忍び足で進行していきます。腎臓には負担がかかり、糖尿病を発症したり心臓病脳血管障害などを引き起こしていきます。ドミノたおしのよう次々と倒れていくように様々な症状が連鎖的に進行する事から、「メタボリックドミノ」と言われています。「最近ベルトがきついな？」「腰回りにお肉が付いたような・・・？」そんな頃はまだ自覚症状は感じないかもしれませんが、進行するにつれメタボリックドミノを引き起こすと後戻りは困難になってきます。

原因となっている食生活を見直し、摂取エネルギーは消費エネルギーを上回らずに、トントンか少し下回るくらいが目安です。



## お雛様



## 高山祭



4月3日と4月15日は、特別料理を出させていただきました。高山祭はコロナ感染症の為中止となりましたが、施設ではお祭り気分を味わっていただきました。

## 昔の日本の暮ら

各階のエレベーターホールを利用し、NHK「昔の暮らし、日本に各地」を上映しました。回想法にも利用されているDVDで、懐かしさを感じ思い出しながら、良い時間を過ごしました。



## 保育



ご要望に応じ短時間からお預かりする事ができます。  
お気軽にご相談ください。



## ショートステイ

こんにちは！ショートステイです！新型コロナウイルスの感染拡大もあり、ストレスが溜まる毎日を過ごされている事かと思えます。ショートステイでも外出レクの予定も組めず、利用者様には窮屈な思いをさせてしまっている事に、少しでも発散出来たらと職員一同毎日身体を動かす体操や、みんなで歌を唄ったりしています。今回は手遊びを含めたカラオケレクや、施設屋上へ日光浴に出かけた様子をお伝えしたいと思います。

毎日感染拡大の報道を見るたびに、終息はいつになるのか？と先の見えない不安はありますが、しっかり感染予防してまた楽しくレク出来るように、職員一同努めていきますので、よろしくお願い致します。

### 歌と一緒に、身体を動かそう♪

今月もカラオケレクを行いました。今回はただ歌うだけでなく、手遊びや簡単な体を動かすような歌を中心に、職員と一緒に楽しみました。「幸せなら手を叩こう」や「おもちゃのチャチャチャ」、日頃体操で身体を動かす「三百六十五歩のマーチ」などを職員がお手本となって、楽しくリズムカルに体を動かして歌いました。たまにはこんなカラオケレクも良いですね。



# 日光浴に行きました！

※施設の屋上だけど(笑)



気持ちいい♪



天気の良い4月某日。新型コロナの影響で外出レクが出来ず、外の空気を吸いに施設の屋上に日光浴に行きました。

施設の屋上は遮るものも無くちょっと風が強かったけど、久しぶりに外の空気に触れ、利用者様も喜んで下さりました。

写真からは分かりにくいですが、屋上から乗鞍岳も良く見えて、とても素晴らしい眺望でした。

新型コロナの終息のメドが立たない中、また機会を作って太陽の光を浴びに屋上に行きたいと思います。

いつも笑顔で居られる毎日を過ごせるように・・・  
介護に関するご相談やお悩みも、お気軽にご相談下さい。

入 所 80室 社会福祉法人恵雄会  
ショートステイ 30室 特別養護老人ホームこころの丘高山  
〒506-0045 岐阜県高山市赤保木町1164-1  
TEL 0577-33-0556 FAX 0577-33-0555  
お問い合わせ先 生活相談員 東田 ・ 栢





