

社会福祉法人毛里田睦会 特別養護老人ホーム毛里田

# 毛里田の風



11月11日の介護の日と11月24日に地域の研修会に行ってきました。

テーマは「地域でいきいきと暮らす」と、「地域まるごとケア～多世代で創るまちづくり～」でした。

昨今の少子高齢化社会で話題に上がるのが、地域との関わり大切さという言葉をよく聞きます。

今回の講師の2名の先生がおもしろいことを言っていたのですが、地域との関わりを通じて、いつまでも元気である秘訣は、教養と教育だと言っていました。

教養=きょう用がある、教育=きょう行くところがある、と言っていました。

私もこの研修でやれることから始めましょうと聞き、駅周辺のごみ拾いのイベントに行ってきました。町がきれいになるすがすがしさと、参加している人との会話、再会の約束など、教養と教育を少し高められたかなと思います。特養 毛里田でも行くところの提供として、太田市介護支援ボランティア事業に登録しました。

施設長 高橋 政巳

**太田市介護支援ボランティア事業**とは、太田市へボランティア登録した方が、特別養護老人ホームなどの受入機関でボランティア活動を通して社会参加、社会貢献することにより、ポイントが付与され、太田市では、50ポイントが上限となり、最高5,000円の太田市金券に転換できる事業です。

毛里田での活動内容としては、

- ①レクレーション等の指導、参加支援
- ②お茶出し、配膳、下膳等の補助
- ③喫茶等の運営補助
- ④散歩、外出、館内移動の補助
- ⑤行事の手伝い（模擬店、会場設営等）
- ⑥話し相手等
- ⑦場内の環境整備（草むしり、植栽、花壇の手入れ、ごみだし等）
- ⑧趣味活動（書道、絵画、絵手紙折り紙等）の指導
- ⑨その他（洗濯物整理、裁縫、シーツ交換等）等、皆さんが培ってきた才能を活かしていただければと思います。

11月の誕生日はこんな感じでした

## 12月の予定

- ・入居者様健康診断
- ・今月の誕生日の方は天ぷら、フルーツ盛り  
スイーツポテト、刺身を希望しています。
- ・クリスマスバイキング
- ・職員インフルエンザ予防接種



医務室より

## ヒートショックに気を付けよう！

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へ移動することで起こる、急激な温度変化が影響し、血圧が大きく変化することが原因で起こる健康障害です。

失神、脳梗塞、心筋梗塞や不整脈などが引き起こされ、浴室で起こると転倒の危険や、湯船で溺れるなど、命に関わる場合もあります。

寒い季節、脱衣所や浴室を温かくすることで、ヒートショックは予防できます。

また、トイレも体を露出させる場所なので温かく保つことが重要です。



栄養部門より

免疫力アップで風邪予防！

からだのもととなるたんぱく質と抗酸化作用をもつビタミンをとりましょう！

<たんぱく質>

のどや鼻の粘膜をつくるもとになり、たんぱく質からのアミノ酸摂取が抵抗力の強化につながります。

おすすめ食材・・・鶏肉、油揚げ、納豆

鶏肉を使った鍋料理はたんぱく質と野菜を一緒にとれて手軽ですし、身体も温まります。

最後はおじやにして食べると食材の栄養が丸ごと摂取することもできますよ。

<ビタミン>

特にビタミンA・ビタミンC・ビタミンEが大切です。どれも体内で発生する有害な活性酸素の働きを防ぐ抗酸化作用があり、免疫細胞の機能低下を防ぎます。

おすすめ食材①ビタミンAが豊富・・・人参、かぼちゃ、ほうれん草、レバー

②ビタミンCが豊富・・・果物、緑黄色野菜

③ビタミンEが豊富・・・かぼちゃ、アーモンド、鮭

ビタミンAとビタミンEは脂溶性ビタミンの為、炒め物など油を使って調理すると吸収率がアップしますよ。

