

## 入浴にはメリットがたくさん！

寒いこの季節、冷えと疲れを解きほぐしてくれるお風呂。日本人は世界中で類を見ないほどのお風呂好き民族といわれていますが、今回は入浴のメリットをご紹介します。

「入浴頻度が週7回以上の高齢者は、週2回以下しか入浴しない高齢者と比べて、要介護リスクが約30%低い」ということが、国内の研究によって明らかになりました。入浴に伴う一連の動作や温熱・水圧による刺激に運動効果があり、要介護リスクの低減につながっていると考えられています。

### ■ 新陳代謝の促進

髪や体を洗って刺激を与えたり、湯船に浸かって体を温めたりすると血行が良くなり、新陳代謝が促進されます。

### ■ 皮膚を清潔に保つ

入浴して雑菌や汗などの老廃物を流し、体を洗って皮膚を清潔に保つことは、床ずれやかぶれの防止策になります。

### ■ 眠りの質を上げる

多くの高齢者は活動量が低下するため、睡眠の質も低下しやすい傾向にあります。入浴により血行が改善し心地よい疲労感が訪れ副交感神経も刺激されるため自然な眠りにつきやすくなります。

### ■ リラックス効果

湯船に浸かったときの温かさや開放感には、全身をリラックスさせる作用があるとされています。

このようにたくさんのメリットがある入浴ですからヒートショックや転倒事故などに注意しつつ安全で健康的な入浴を習慣づけましょう。(敏)

## 新型コロナウイルス感染症対策への取り組み

土筆では、感染症拡大防止対策の一環として、入居者様および全従業員を対象にPCR検査を実施しています。

新型コロナウイルスは、感染して5日程度で症状が出て発症すると言われていますが、その2日前からウイルスを他者に感染させてしまう力があります。無症状の状態でも感染している場合があります。知らないうちに他者へ感染させてしまう可能性があります。

利用者様が安全・安心して生活が出来、従業員も安心して支援に従事する事が出来る環境を提供するために唾液採取によるPCR検査を実施しています。



## スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。(担当：小野)

### ■ 介護員 (正社員・パート)

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

### ■ ホームヘルパー (パート)

資格・普通自動車運転免許

- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は必要ありません！  
資格取得を目指す方のお手伝いも致します。



## (有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://tukushi-t.jp/>

〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号(土筆の郷)

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200 (土)

January 2021

今年もありがとうございました  
良いお年をお迎えください



## No.48 土筆広報誌 Winter news

▼大きなジェンガに挑戦！(小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)



# 土筆 News



雪が降り積もるにつれ、早朝から除雪車の音がします。出かける前に雪かきをする必要があることを知りながら、布団からなかなか出られない日が増えました。外出行事だけではなく、人が密にならないようにする必要もあり、行事を行うことが難しい日常の中でも、利用者様からたくさんの暖かい笑顔を受けています。

## クリスマスの準備



12月に入り、今年もクリスマスの季節となりました。各事業所では、ツリーの飾り付けを利用者様と楽しみました。丁寧に飾り付けられたツリーが素敵に完成しています。また、小規模多機能では、クリスマスの記念にフェルトで赤い長靴の飾りをプレゼントとして作りました。グループホームでは、折り紙でサンタクロースや雪だるまを作り、小窓から雪が降る仕掛けのある、スノードームカードをご家族様宛てに心を込めて作成していらっしゃいました。どの事業所でも室内は、華やかなクリスマスの雰囲気にもまれ、素敵な笑顔がカメラに向けて微笑んでくださいました。

## 大豆の脱穀



畑の枝豆を秋まで育て、完熟させた後、よく乾燥させた大豆の脱穀を利用者様にお願いしました。乾燥した大豆は、さやの中でカラカラと良い音がします。「昔は、外でピンなどで叩いて豆を取り出していたよ。」と昔の様子を入居者が教えて下さいました。今回は、外も寒くなって来ていますので、室内でさやから大豆を取り出す作業を行いました。たくさん採れた大豆で「何を作ろうか?」と話し合いながら「豆腐がいいかな?」「味噌もできるかしら?」「きな粉もいいね。」と何に加工されるのか楽しみにしてくださっています。

## まるごとかぼちゃグラタン

(小規模多機能型居宅介護 土筆の郷)



11月中旬、土筆の郷の畑で育てた、ブッチーニというオレンジ色のかぼちゃを使ってグラタンを調理いたしました。かぼちゃのくりぬき作業は、小規模多機能の利用者様が行っていただきました。かぼちゃのへた部分を切り取り、スプーンを使ってぐるりと一周させると種とわたがきれいに外れます。くり抜いたかぼちゃは、厨房でグラタンに調理され、まるごと食べることができるグラタンが完成いたしました。グラタンを召し上がった皆様は「おいしいから、器のかぼちゃも食べられちゃうわ〜」ととても好評でした。



## 壁面かざり

(グループホーム土筆の郷)



11月下旬、外出行事もコロナ感染防止対策のため自粛させて頂くことが多くなり外に出る機会が少なくなりました。室内にいる時間が長くなってしまったため、少しでも季節を感じようと壁面飾りを入居者様と一緒に作成いたしました。雪だるまの体にお好きな色の帽子や手袋、マフラーなどの飾りをつけて、雪だるまの顔は、入居者様にご自分の似顔絵を描いていただきました。めがねをかけている雪だるまやマスクをつけている雪だるまなどユニークな顔ぶれが揃い、雪の結晶を背景に可愛らしい冬の壁面飾りができあがりしました。



## 健康を守る口腔ケア!

口腔環境は、全身の健康と密接に関連しています。口の中は、温度・水分・栄養分の面で、細菌が繁殖しやすい場所で、これらの細菌が肺に入り繁殖して炎症を起こしてしまうと「誤嚥性肺炎」となります。口腔（口から喉までの空洞部分）機能が落ちていないか確認し、意識的にのどを鍛えましょう! 口腔機能とは主に ①食べる ②話す の二つの事です。

### 飲み込む力を調べてみましょう!

- 喉仏に指を当てながら唾を飲み込みます。
- 喉仏が指を乗り越えるくらい持ち上げる事を確認してください。
- 30秒間に3回以上、喉仏を上げながら唾を飲み込む事ができれば、心配する事はありません。

### 衰えの兆候

- 電話で相手に聞きづらいと言われた。
- 食べにくい物が増えた、水でむせやすい。
- 葉が飲みにくくなった。

これらの症状があれば、気を付けましょう

### のどのトレーニング

ゴクン筋肉を鍛えましょう!

1



10秒間、口を大きく開きます

2



その後、10秒間休めます

5回繰り返すことを1セットとします。1日2セットを4週間行いましょう!

のどのトレーニングで鍛える筋肉は、食べ物などを飲み込む際に「ゴクン」と喉仏を持ち上げる筋肉と同じです。簡単な訓練ですが、よく効きます。体調にもよりますが、トレーニングをした後に「口の周りがちょっと疲れたな」と感じる程度に頑張りましょう!