



# 友愛会だより



「やれ、怖やの～（泣）」  
大勢の鬼に囲まれビックリの岡本ヨシコさん

2018  
3月号

平成30年3月1日発行

No. 48



社会福祉法人 友愛会  
特別養護老人ホーム  
希望ヶ丘荘  
希望ヶ丘荘アネックス



〒795-0081

愛媛県大洲市菅田町菅田丙495番地34

TEL (0893) 25-3101

FAX (0893) 25-3105

E-mail : kibou@shirt.ocn.ne.jp

URL : <http://kibougaokasou.jp/>

発行責任者：施設長 三原 美津夫

今年度の  
重点目標

自立支援とターミナルケアの充実 ～その人らしい生き方を援助する～



# 節分・豆まき



2/2(金)



鬼は外～  
福はうち



ピース!



鬼は外～  
福はうち



コシあげるけん  
帰ってくれんかの～

鬼が束になっ  
てかかってき  
ても、怖くな  
んかないぞ!!

鬼は外～  
福はうち



豆 100 個  
食べた!



鬼じゃ～

太鼓の音が  
怖いな…



豆まくぞ～



鬼は外～  
福はうち





# 年男・年女のみなさん



友永イチ子さん  
大正 11 年生



泉花子さん  
大正 11 年生



玉木澄子さん  
昭和 9 年生



稲田ハル子さん  
大正 11 年生



尾崎ハルコさん  
大正 11 年生



季節を分けるということから春夏秋冬の季節の分かれ目（年に4回ある）を節分といいます、現在では冬から春に変わる立春を意味するようになってきました。

節分の豆まきの風習は、中国から伝わったものです。季節の変わり目には、鬼を象徴とする邪気が入り込んできやすいとされていて、その邪気を追い払うために豆をまいたとされます。邪気とは、「目に見えない恐ろしいもの」、「この世のものとは思えないもの」を指しており、昔の人々は、災害や病気は鬼の仕業であるという考えが強く、無病息災を祈って、節分の豆まきが行われました。

豆をまく理由は諸説あるものの、豆は魔目、魔滅を意味し、魔除け、厄除けのために炒った（射った）豆をまいたとされています。まいた豆から目が出ることは縁起が悪いため必ず炒った豆を使います。

なお、厄除けの儀式には、縁起がいい＝神が宿るといわれる『年男・年女』が選ばれています。

# ほっとホット情報局



今年はどうたんぜ、  
雪がよう降っていけないのお～

2/6(火)



誕生日のプレゼントに  
大好きな羊羹もろた！  
ありがとう！これであと  
50年は生きられる!!




私の誕生日には、大好きな  
おはぎを作ってもらったよ！  
みなさん、ありがとう



できたてのおはぎ  
おいしいの～  
もっと食べたいの～






年明けて  
桃の花咲く  
初節句  
匿名希望

婆ちゃんが  
うれしい  
おひなさま  
道庭 朱子





## 職員研修

### 「褥瘡予防対策」

2/22に「褥瘡予防対策」について研修をしました。

褥瘡対策として体位交換、身体の清潔保持、予防用具の使用、十分な栄養を摂ることなどが  
あります。当施設では入院中での発症など現在3名のご利用者が治療をされています。

日頃からのご利用者の皮膚観察が必要であり、発見が遅れて悪化させないためにも、発見  
した際には職員間での情報を共有し速やかに対応することが  
大切であると再認識しました。(水岡)





# こんにちわ



若宮 マサエさん（九十三歳）

平成二十八年十一月十一日入所

「筍」

文 長男 若宮 友和さん

筍はあまり好きではありません。

南予の山あいの段々畑で細々と農業を営む我が家にとって、筍は春の貴重な収入源でした。筍は一気に成長するので時間との勝負。まだ地中にあるものを探し当てて掘り出します。見逃して二、三日経ってしまうと成長しすぎて硬くなってしまいます。だから旬の頃は半端ない数の筍が取れます。売り物にならないものもそれなりにあって、それは当然我が家の食卓に並ぶことになりません。

母は豪快と言うか大雑把と言うか、小皿に数切れなんてお上品な食卓ではありません。大鍋にいっぱいのお筍を入れて鍋のままドンと出てくる。それも毎日のように。そんな日が何日も続くとさすがにいくらなんでも・・・あまり好きでない理由です。

でもそれも仕様がなかったんだと大人になって思うようになります。なにせ働き手は両親と年老いた祖父。父は耳が不自由で、あらゆるものが母の負担になってくる。毎日の畑仕事。収穫したものはその日にリヤカーで売りに出る。これも母の仕事。帰ってきて家事、そ



れらはすべて子供の世話をしながら…。それこそ休む暇もなかっただろうと思います。耳が不自由なため思うように動いてくれない父への苛立ち、そうこうするうち祖父は認知症になりさらに拍車がかかります。そんな苦労をしながら三人の子供を育ててくれました。そりゃ、お上品なことやっておられませんよね。鍋でドン、納得です。脳梗塞を発症してから畑仕事は出来なくなりましたが、今も何でも自分でやろうとして職員さんを困らせています。

今年も筍の季節が近づいてきました。母もベッドの上できっと竹やぶのことが気になって仕方ないはずですよ。鍋いっぱいのお筍、今ならもっと美味そうに食べられるかな。



カラオケ中



「ぬた」作り



優しい笑顔がステキな若宮さん



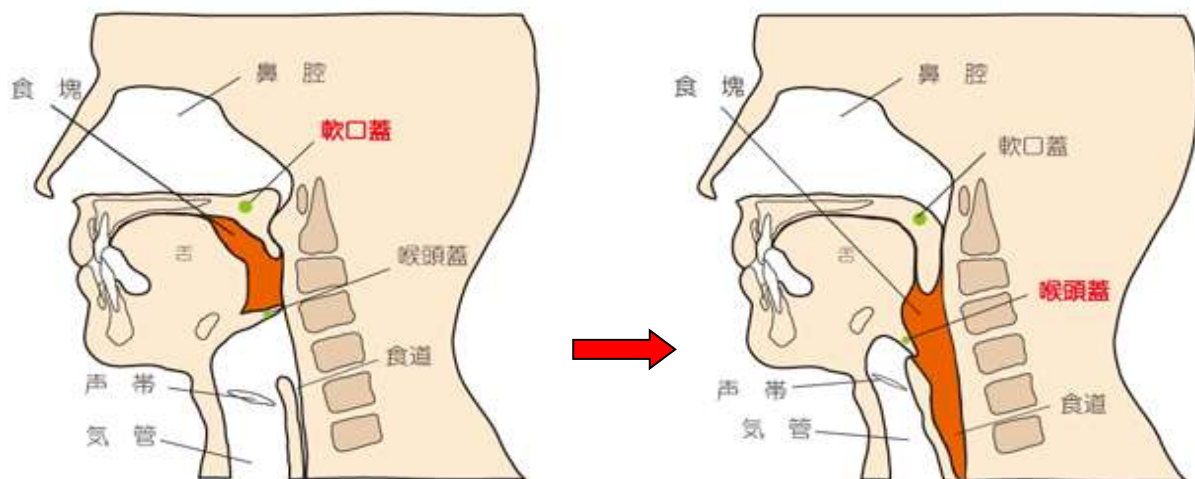
## 介護のワンポイント

### 『むせ込み』

#### むせ込みとは…

加齢や病気など色々な原因により、嚥下<sup>えんげ</sup>の反射運動が低下してしまうと、軟口蓋<sup>なんこうがい</sup>(鼻へ通じるドア)や喉頭蓋<sup>こうとうがい</sup>(気管へ通じるドア)を閉じるタイミングが遅れてしまい、食べ物の一部が気管に流れ込んでしまいます。この事を誤嚥<sup>ごえん</sup>と言います。

むせ込みとは、この誤嚥<sup>ごえん</sup>を防止するための防御反応、簡単に言うと、気管に入った食べ物を咳をすることにより、気管の外に出そうとする反応のことです。



飲み込み時 (口からのどの奥へ)

飲み込み時 (のどから食道へ)

#### むせ込みの対処法…

咳をしやすいように前傾姿勢にして、優しく背中をさすってあげながら、「ゆっくり大きく咳をしましょうね。」「遠慮せずにしっかり咳をしてください。」などと声を掛けながら、遠慮なくむせ込めるようにタオルやティッシュを渡し、大きくむせを促す環境を整えます。むせるのを邪魔してはいけません。

むせたときに背中を叩く人がいますが、背中を叩くことで気管に落ちそうになっている食べ物を更に下に落としてしまう可能性があります。そして、お茶を飲ませるのはとんでもなく逆効果です。むせている最中に水分を摂るとさらに誤嚥をしてしまう可能性が高くなります。

ちなみに、食事中に背中を叩くのは喉詰まりを起こした時ですので気をつけましょう。

むせたあとに、呼吸が落ち着いているなら、そのまま食事続けても大丈夫です。ただし、呼吸が乱れていたり、顔色が変わっていたりするようなら、食事を中止して背中をたたくなどし、救急搬送しましょう。

大事なことはむせ込んだらどうするではなく、むせ込まないようにするにはどうしたら良いかを考えることです。(岡本)





# 3月誕生者紹介



山本 節子さん  
89歳



若宮 マサエさん  
94歳



友永 イチ子さん  
96歳



金森 清さん  
87歳



梅林 照子さん  
88歳



谷上 初美さん  
88歳



お誕生日おめでとうございます  
笑顔いっぱいのステキな日々を  
お過ごしください



## 介護クイズ



Q. 睡眠に関する次の記述のうち、正しいものをひとつ  
選んでください。

- ①ヒトは下垂体に体内時計がある。
- ②抗ヒスタミン薬は覚醒作用がある。
- ③睡眠は深さよりも長さが重要となる。
- ④レム睡眠は30分ごとに繰り返し出現する。
- ⑤最も深い眠りの段階はノンレム睡眠である。



(解答は8ページ)



〔伝言板〕

様

(記入日)

平成  
年  
月  
日  
担当  
より

**3月行事予定**

- 5日(月) 泉徳寺ご住職講話
- 6日(火) A コープ来荘
- 7日(水) 訪問理美容
- 9日(金) 菅田小学校6年生交流会
- 15日(木) ホーム喫茶
- 20日(火) A コープ来荘  
傾聴ボランティア
- 23日(金) 傾聴ボランティア
- 28日(水) 誕生食事会
- 29日(木) 生け花クラブ

**4月行事予定**

- 2日(月) 創立記念式
- 3日(火) A コープ来荘
- 4日(水) 訪問理美容
- 10日(火) 家族会役員会
- 14日(土) 家族会総会・懇談会
- 17日(火) A コープ来荘  
傾聴ボランティア
- 26日(木) 生け花クラブ
- 27日(金) 傾聴ボランティア



**◇7ページの介護クイズの答え◇**

- ⑤が適切 ノンレム睡眠は、深い眠りであり、大脳を休ませて回復させる特徴があります。一方、レム睡眠は、浅い眠りであり、脳が覚醒している状態に近く、夢を見ることが多いという特徴があります。
- ①× ヒトの体内時計は、脳内の視床下部の視交叉上核に存在するとされています。
- ②× 抗ヒスタミン薬には、眠気、判断力低下、集中力低下などの副作用があります。
- ③× 睡眠は、長さだけでなく、深さや質も重要となります。
- ④× レム睡眠とノンレム睡眠は、おおむね90分の周期となっており、一晩に4~5回、一定のリズムで繰り返されます。

**お知らせ**

**◇ボイラー工事◇**

老朽化のため3月14日から19日までボイラーの入替え工事を予定しています。工事中はお風呂が使用できないため清拭になりますので、ご了承ください。



**◇家族会総会・懇談会◇**

家族会を4月14日(土)13:30から開催いたします。ご家族の皆様へは別途ご案内状を送付いたしますので、ご出席いただきますようお願いいたします。

◇感染症予防のため、ご面会時には必ず手洗い・マスク着用をお願いいたします。

なお、少しでも症状のある方は、面会をご遠慮ください。

現在当施設でインフルエンザ罹患者はいませんが、今後、面会を規制させていただく場合があります。ご来荘前には電話でご確認いただきますようご協力をお願いいたします。

つばざせ...

今年は三月六日に二十四節気の「啓蟄」を迎えます。「啓蟄」には寒い冬を土の中で越した虫たちが春の暖かさを感じ穴から出てくるという意味があるそうです。春の訪れとともにみなさんよりいっその幸せが訪れますように...。(一)

〈編集委員〉

浅岡潤・岡本里美・思田寿子・佐々木美紀・津田和恵・松田悟・水岡学

