



明けましておめでとうございませう。みなさまにおかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より、ご利用者様、「ご家族様、地域の皆様、事業所等、関係者各位の方々からの温かいご支援と、ご協力を賜り、無事新年を迎えることができたことを心より御礼申し上げます。

今年「亥年」。干支では「己亥（つちのこ）」です。草木が成長を終え、植物の生命が引き継がれて種の中にエネルギーを蓄えている状態と云われています。昨年春には診療報酬・介護報酬の同時改定があり、私たち介護事業所にとって厳しい状況ではあります。冬の木々が栄養を蓄え春の芽吹きに構えるように、今までの経験の積み重ねと知識の蓄積によって、より良い介護サービスを提供することができるよう努めてまいります。

また、今後更なる信頼を皆様からいただけるよう初心にかえり、当法人の理念である「心温かな介護を通じ、生きる喜びと感動あふれる地域社会づくりを目指します」を実現するために、基礎固めを行う一年にしたいと思っております。例年以上に皆様のお力、ご協力をいただきます。地域に根ざし、共に生活する施設として努力してまいりますので、更なるご支援を心からお願い申し上げます。末筆ながら、皆様のご多幸とご健康を祈念し、新年のあいさつとさせていただきます。

新年のご挨拶



園長 横田弘美

社会福祉法人 新井頸南福祉会

◇地域密着型介護老人福祉施設 みのりの丘中郷◇ ◇グループホームあすなろ◇
◇小規模多機能型居宅介護事業所 ほのぼの中郷◇ ◇えんじゅの郷デイサービスセンター◇

〒949-2302 新潟県上越市中郷区藤沢998番地1
TEL 0255-74-2525 FAX 0255-74-2533

介護豆知識 第3回 ヒートショックについて

入浴は体が温まって血行がよくなり、リラックス効果を高め、日々の疲れを癒やしてくれる場です。しかし、家庭の浴室でヒートショックによる急死が多く発生しています。ヒートショックが関連した入浴中の心肺停止者数は、気温が低下する10月ごろから増えて1月が最も多くなっています。予防対策を知って、安全で快適な入浴をしましょう。



予防するための6つの対策

- ①脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下**
脱衣所や浴室は、暖房で暖かくしたほうが血圧の変動は少ないといわれています。暖房がない場合は、浴室を開けてシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差がなくなります。また、お湯の温度は41℃以下にしましょう。
- ②入浴時は、家族にひと声かけよう**
入浴は家族がいるときや冷え込まない日中にしましょう。入浴時は家族にひと声かけて、とくに高齢な方に対しては、5分おきに様子を見てあげましょう。気を失ってもお風呂のふたにもたれかかって、助かることもあります。浴槽にふたを置くことも予防対策になります。
- ③飲酒後の入浴は控える**
飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がります。飲酒後の入浴は、血圧が二重に下がりやすく危険な状態です。飲酒後の入浴は、控えるようにしましょう。
- ④入浴前に血圧を測定**
高齢者の場合、血圧が高くても体調が悪くても気付きにくいので、入浴前に血圧を測定することは、よいことです。体調を知る目安になります。血圧が高いときは、用心してください。また、室温が低くても血圧は上がります。温度の管理も一緒に行うとよいでしょう。
- ⑤若くても油断は禁物**
ヒートショックは、高齢者以外でも起きています。一人暮らしの場合は、銭湯なども活用し、深夜や疲れているときは、浴槽につかる入浴は控えるようにしましょう。
- ⑥入浴後の血圧変動にも注意**
また、ヒートショックによる急死は、入浴中に多発していますが、入浴した後も注意が必要です。温まった体が急に冷えて、数時間後にリビングで亡くなっていた事例もあるということです。血圧の変動は入浴後、数時間は続きます。急激な温度変化に十分に気をつけましょう。

編集後記

年も明けて、暖冬と言われていましたが寒さが続いている今日この頃です。そしてインフルエンザの流行シーズンに突入しました。前回の広報紙でインフルエンザの予防方法を紹介しております。ぜひ、参考にいただき、インフルエンザに負けない体づくりをし寒い冬を乗り切りましょう！
今年もみのりの丘中郷をよろしく願いいたします。

寄贈物品・金品

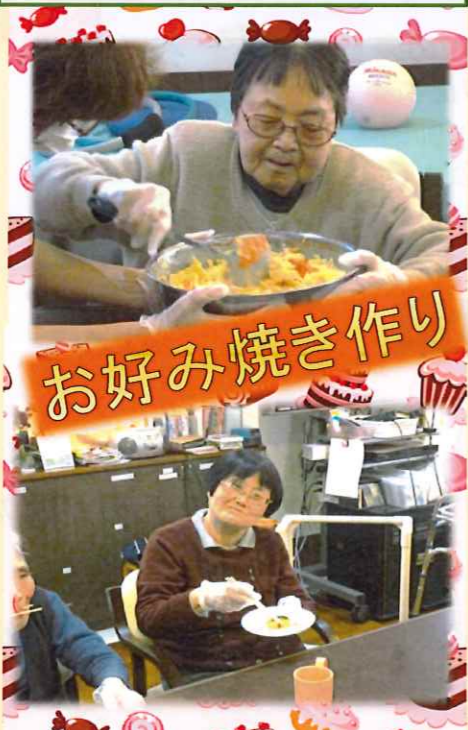
ご家族の皆様及び地域の皆様より、みのりの丘中郷へ多数の寄贈品及び金品をいただきました。誠にありがとうございました。
荻野 初男様 丸山 貞幸様 鴨居 フク工様
(順不同)
【平成30年10月～12月】※寄贈品・金品の内容については省略させていただきます。ご了承ください。

苦情申し立て

期間中、苦情の申し立てはありませんでした。今後もサービス向上に努めてまいります。ご遠慮なくご意見をお寄せください。

★記載している写真は、ご本人又はご家族の了承をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。
★インターネットブログにて、みのりの丘の日々の様子を公開しております。ぜひ、ご覧ください。

えんじゅの郷



お好み焼き作り



ビンゴ大会 クリスマスケーキ

みのりの丘中郷



沢山の作品が展示されています。



どれも素敵ですね～



ご自分の作品と記念撮影♪



11月4日に中郷区の作品展見学へ行ってきました。特養からも入居者様の作品を出品し、自身の作品はもちろん、感心された表情で全作品をじっくりとご覧になっていました。



全体行事

1年の締めくくりに餅つきを行ない、鏡餅をお供えました。新しい年が良い1年になりますように！



皆さんで力を合わせて搗きました！



よいしょー！
よいしょー！



利用者様も熱心です！



ほのほの中郷



職員によるミニコンサート

サンタさんに大変身！！

クリスマス会

サンタクロースからプレゼント

あすなろ



貼り絵



来年の干支、イノシシの貼り絵を作りました。大きな母イノシシ、たくさんの子イノシシ折り紙をちぎって1枚ずつ丁寧に貼りました。

カバー作り



冬の針仕事！
たくさんの布を縫い合わせて大きなカバーを作成中...

