

まめ知識

ここでは、健康維持のために知っておきたい知識をお伝えします！

今回のテーマは・・・【 高齢者の睡眠 】です。

ポカポカした陽気が続く春。日中は心地良さから眠くなりがちですが、反対に夜は眠れない！なんてことはありませんか？

- 高齢者の睡眠の特徴**として、①寝つきが悪くなる ②眠りが浅くなる
 ③夜中の目覚め（中途覚醒） ④朝早く目が覚める（早朝覚醒）
 ⑤眠くなるのが早くなる ⑥睡眠時間が短くなる、があります。

高齢者の不眠の原因といえば、まず挙げられるのが日中の活動量の低下ですが、それだけが問題ではありません。心理的ストレス、午睡の増加、薬の副作用によるもの、カフェイン（コーヒーや紅茶）・アルコールの摂取、ニコチン（タバコ）、痛みや痒み、騒音や光などがあげられます。また、認知症やうつ病といった病気に合併することもよくあります。



～改善のためにすべきこと～

不眠の改善のためには、上記の原因に対処することが大事ですが、以下いくつか快眠の為のコツを紹介します。（すぐには効果が出ないかもしれませんが、2カ月程継続してみましょう）

- ①眠くなった時だけ床に就く（眠くない時は床から離れる） ②就寝、起床時間を一定にする ③昼寝をする場合は15時までに30分以内 ④午後に散歩やジョギングなど有酸素運動をする ⑤太陽の光を早朝に浴びる（夜眠くなる） ⑥音楽、読書、スポーツ、旅行などストレス解消（寝る前にもリラックスタイム） ⑦温めのお風呂にゆっくりと入る（副交感神経を優位にする） ⑧ベッド、布団、枕、照明などは合ったものを使う ⑨室温20℃前後、湿度40～70%程度にする

（注）不眠症、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害の場合は医療機関を受診しましょう。適正な睡眠時間は人それぞれです。長くて短くてダメです。日中の眠気や倦怠感などがなければ適正だと思われます。

編集後記
 今年も春の季節が到来し、新年度となりました。例年になく暖冬小雪で松ヶ峰の桜も開花が早くなりそうです。
 みのりの丘中郷では、活気溢れる新しい仲間が加わりました。新たな気持ちで全職員邁進してまいります。今後ともみのりの丘中郷を宜しくお願い致します。

1つ寄付のお願い
 古新聞につきましては、皆様のご協力のおかげで沢山いただきましたので、一旦中止とさせていただきます。
 皆様のお心遣いに感謝致します。引き続き、みのりの丘中郷では、ご家庭で不要となったタオルの寄付を受け付けておりますので、ご協力のほど宜しくお願い致します。

寄贈物品・寄付
 ご家族の皆様及び地域の皆様より、みのりの丘中郷へ寄贈品をいただきました。誠にありがとうございます。
 吉村 節枝 様
 中郷小学校 5年生 様
 【令和6年1月～3月末日】
 ※寄贈品の内容については省略させていただきます。

介護困りごと相談所
 みのりの丘では福祉や介護の困りごとの相談をお受けしています。
 （電話（0255-74-2525）での相談も可能ですのでお気軽にご相談ください）
 令和6年度：月曜日～金曜日の平日、4/13、5/11、6/8 の土曜日 8:30～17:30

苦情申し立て
 期間中、苦情の申し立てはございませんでした。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。

★掲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。

令和6年4月号 No.33

〒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

地域密着型介護老人福祉施設みのりの丘中郷

みのりの丘だより



令和6年 4月9日発行 33号

新年度のご挨拶



園長 小島光一

春の日差しが心地よい季節となりました。目頃より、みのりの丘中郷の施設運営にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、今年は介護報酬改定があり、「地域包括ケアシステムの深化・推進（医療と介護の連携等）」「自立支援・重度化防止に向けた対応（多職種連携やデータの活用の推進等）」「良質な介護サービスの効率的な提供に向けた働きやすい職場づくり（介護職員処遇改善等）」「制度の安定性・持続可能性の確保」を基本視点とした内容となっております。幅広い改定が行われます。

今日の福祉・介護を取り巻く環境は目まぐるしく変化していきまが、法人の基本理念にある「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」の実現を目指して、本年も皆様に満足いただけるサービス提供に努めてまいりますので、引き続きご指導とご鞭撻のほど宜しくお願い致します。



松ヶ峰から見た妙高山と満開の桜です

基本理念

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めざします。

1. 人と地域を愛します。すべての人に愛情と感謝の気持ちで接し、住み慣れたこの地域を愛します。
2. 確かな介護を提供します。専門性の向上を図り、ともに協力して、ひとりに合った介護サービスを提供します。
3. 開かれた施設を経営します。公正・公平なサービスに努め、福祉の拠点となる開かれた施設を経営します。

社会福祉法人 新井頤南福祉会

- ◆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 ほのほの中郷◆
- ◆えんじゅの郷デイサービスセンター◆



みのりの丘ブログ <https://www.araikeinanfukushikai.or.jp/pages/124>

みのいの丘中郷



さくらユニットでは、新年に獅子舞が現れ、邪気払いで頭を噛んでもらいました。また、2月にはおやつ作りを行いました。今年も健康で楽しく行事ができますように！



はなみずきユニットでは、2月のバレンタインデーにチョコレートを、3月のひな祭りに甘酒を頂きました。甘いものが大好きな皆様は、笑顔で沢山食べていました。



からまつユニットでは、2月の節分の季節に鬼の上生菓子を、3月のひな祭りに甘酒を頂きました。季節を感じながら召し上がることができ、大変満足された様子でした。

ほのぼの中郷



ほのぼの中郷では、毎日レク活動を行っています。左の写真は、お玉すくいリレーの様子です。簡単そうに見えて、手の器用さが要求されます。

少しでも油断すると、物が下に落ちてしまいます。でも、皆様とても上手で、落とさずリレーを続けていました。



書き初めは、縁起の良い字を選んで書く風習ですね。今年も皆様にとって幸の多い年となる事を願って行いました。



紙を丸めて作った豆をぶつけ、何とか倒すことが出来ました。また、その日のおやつには、鬼饅頭を提供し喜んで頂けました。

皆様の福を願って行った節分。ほのぼの中郷に来た2匹の赤鬼、青鬼に新聞



ひな祭りに向けて、お雛様の飾り作りを行いました。お花紙を丸めて貼るという作業でしたが、皆様とても上手に作って下さいました。お蔭で、今年も無事に桃の節句を迎えることができました。

あすなろ



新しい年の始まりである1月は、入居者の皆様とおせちやお雑煮を作り、正月料理を堪能した月でした。これで今年一年間、健康で幸せに暮らせること間違いなし！！

2月。あすなろに可愛らしい鬼たちが来てくれました。本来であれば、災いに見立てた鬼を豆で追い払うのですが…何故か、最後には握手で仲良くなっていました(^_^)

3月3日と言えば、桃の節句“ひな祭り”です。牛乳パックを使った押し寿司作りをした後は、♪着物を着替えて、帯しめて～と晴れ姿に心躍る一日でした。

えんじゅの郷

オンラインレクリエーションを行いました。オンラインレクリエーションとは離れた場所とオンラインで映像を繋ぎ、リアルタイムで体操や演奏などを提供するもので、ZOOMを使い、こちらからの反応を伝えることが可能な双方向のコミュニケーションを行う方法です。

今回参加したのは「ごぼう先生(注)のオンラインレクリエーション」です。始まるまではドキドキしながら待っていました。生配信がスタートし、ごぼう先生より参加事業所の名前を順番に呼んで頂きました。「えんじゅの郷の皆さん元気ですか～」と言われた際は、カメラに向かって大きく手を振ってお返ししました。参加したご利用者より「便利な時代になったねえ…。いつも行っている、ごぼう先生の体操ができたり、話を聞いたりできて楽しかった！」と好評でした。

通信システムを活用した方法は、新たな介護レクの形として注目を集めています。介護施設で提供される介護レクだけでは味わえない新鮮さをオンラインを通して体験できることは、ご利用者の生活に大きな刺激となり、生活不活発の予防やQOLの向上に役立つことが期待されていますので、今度も定期的に行っていきたいと思えます。



(注) ごぼう先生とは、介護予防を笑顔で伝える大人のための体操のお兄さんです。