

る り こ う 通 信

Vol.13

2022 June

看護師だより -入浴の効果とリスク-

入浴の3大健康効果

温熱作用によるもの

①温熱効果で皮膚の毛細血管や皮下の血管が広がり血流が良くなる。②体内の老廃物や疲労物質の除去。

水圧作用によるもの

①足に溜まった血液が押し戻され心臓の働きを活性化し血液の循環を促進します。②腹部に係る水圧が横隔膜を押し上げ、呼吸回数を増やし心肺機能が高まります。

浮遊作用によるもの

①お風呂に浸かると体重は約9分の1になります。普段体重を支えている筋肉や関節がその役割から解放され緊張からくる脳への刺激が減少し、見えない体の負担を軽減することになり心も解放されます。

リスク

心筋梗塞、浴室熱中症、ヒートショックがあります。対策として、こまめな水分、ミネラル補給です。るりこう園では普段からこまめな水分補給をしています。浴室も新しくなり気持ちよく入浴を楽しんでもらえたらと思います。

編集後記

「この半年で、ずいぶんとるりこう園に変化があったなあ…」今号を作成しながら思ったことです。前号では、まだ旧入浴室が解体され更地の状態だった浴室も今では立派に生まれ変わりました。それだけでなく、廊下を彩るアート作品、利用者が集い楽しく過ごせる場として再び意味を持たされたデイルーム。昨年の今頃、こんな風になっているとは思いもしませんでした。そんな事って多くないでしょうか。1年って過ぎてしまえばあつという間ですが、そのあつという間にも、沢山の出来事や変化を感じれば長いようにも思います。さらに1年後、新たな変化や出来事があるのかなと想像すると、なんだか楽しみになります。

(編集委員)

日赤奉仕団様に花壇を整備していただきました!

昨年10月に、日赤奉仕団の方が8名来園され、花壇の整備をしていただきました。おかげさまで今春、アリッサム・ビオラ・チューリップの花が綺麗に咲き並びました。散歩に出掛けられた利用者は、口々に綺麗ですねや、春らしいですねと嬉しそうに話されていました。日赤奉仕団様、ありがとうございました。



不定期連載 主任コーダの想い

マスク着用が当たり前のご時世で、相手のどこを見て会話していますか?一番は、表情(顔)ではないでしょうか。しかしマスクがあることで、お互いの顔と顔を合わせて会話ができていない。そんな気がします。残念です…。地球上に存在する生物には、喜怒哀樂があり大切にするべきだと思います。私が大切にしている“笑顔”という魔法は本人を幸せにし、副作用的に周囲へも幸せを与え続けます。今この世の中だからこそ魔法の笑顔はマスク越しでも使っていただきたい。どのような場面でも笑顔は絶やさない。それが私のpolicyです。“笑顔の花が開けば、笑顔の蜜を誰かがこっそり吸いに来て、ほら自然と君も笑顔になって、笑顔の連鎖が始まった。笑顔の花畠があったなら、毎日きっと幸せだよね”



TOPICS 浴室が新しくなりました!

- 最新の設備で利用者と職員に優しい浴室へ -

- Contents -

P2・3 特集「生まれ変わった浴室」

P4 廊下を彩るアート／るりこうシアター

P5 栄養士だより『ご当地グルメツアー』

P6・7 かがやきNEWS／きらっとかわら版／通所だより／ろーぶ

P8 看護師だより／日赤奉仕団様による花壇整備

不定期連載 主任コーダの想い／編集後記

社会福祉法人 瑞穂光会

障がい者支援施設 るりこう園／福祉ホーム サンライズ野上野

〒528-0224 滋賀県甲賀市土山町野上野497

Tel:0748-66-1345 FAX:0748-66-1065

E-mail rurikouen@ac-koka.ne.jp

障がい者支援センター かがやき／きらっと／ろーぶ

〒528-0037 滋賀県甲賀市水口町本綾野1978-7

TEL:0748-65-2717 FAX:0748-65-2718



瑞穂光会Instagram



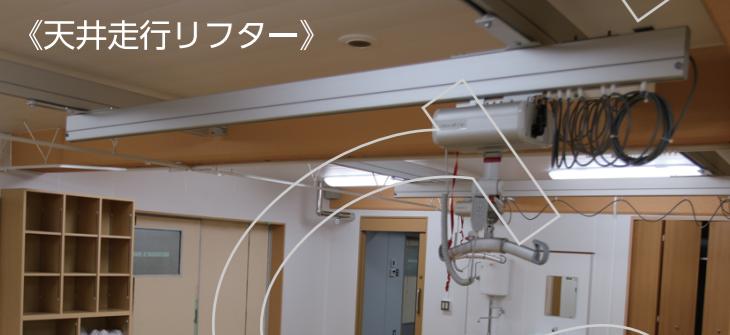
瑞穂光会ホームページ

利用者みんなが気持ち良く入浴できるように。
3種類の浴槽をご用意しました。

利用者、職員に優しく、快適に。
そんな浴室が完成しました。



最新の設備で
利用者はより安全に、
職員は最小の負担で移乗できます。



明るくモダンな浴室は
リラックスして入浴できます。



コンセプト

①「ノーリフトケア」を実現できる浴室
② 利用者、職員に優しく、快適な浴室
入通所に限らず地域の障がいのある人たちにも心地よく入浴していただく配慮と利用者と職員共に快適な行動を行えるノーリフトケア方式を採用しました。



こだわりポイント

機能性はもちろん、デザインにもこだわりました。壁面の一面はスギの木目調を採用し、モダンな仕上がりに、、、床や天井、梁も落ち着きのある明るい色合いで統一し、入浴される利用者の目、視覚からもリラックス効果を働きかけます。



特殊浴槽・ミスト浴槽・一般浴槽
すべて最新の設備です。



寄贈ならびに竣工の祝いをいただきました。ありがとうございました。



・(株)片淵建築事務所様
・(株)フジサワ建設様
・(株)メリコ様
・滋賀銀行 土山支店様

～ご支援に感謝～ (福)瑠璃光会役職員一同
昭和56年6月に開設した『るりこう園』が昨年、満40年を迎えて頂きましたことこれ偏に、長きに渡りご理解・ご支援を都度に頂戴してまいりました関係各位、皆々様方のお陰と感謝申し上げます。

念願の浴室を昨年度『るりこう園第二次大規模修繕工事』と称して事業を実施させて頂き、ご覧いただくとおり増築され広々とした素晴らしい空間へと生まれ変わらせていただきました。最新の入浴設備も整い、空調設備整備され快適なくつろぎの時間を感じていただけると存じます。この度浴室・機械室増築修繕改修事業を無事に終えることが出来ましたのも多くの皆様方からの御寄付を頂戴したお陰と感謝申し上げます。また、完成時にお祝いの品々を頂きまして重ねて御礼申し上げます。今後も『るりこう園』を拠点に障がい者・児福祉への貢献、地域社会福祉推進に努め、基盤強化し一層の福祉サービスに努める所存でございます。今後ともなお一層のご指導、支援を賜りますようお願い申し上げます。

社会福祉法人瑠璃光会 理事長 前田康雄 拝

デイルームが新しくなりました! -これはもう、るりこうシアターやないかい-

ちょうどるりこう園の真ん中、各棟から利用者が集まるところにデイルームがあります。コロナ渦で活動が制限されている今、園内で新たな楽しみを!という思いでこの度リニューアルしました。新たに最新のLED照明を追加し、壁面いっぱいのスクリーンは、時に利用者へのお知らせを表示する掲示板として、時にミニシアターとして映画やライブ映像などを映しています。迫力ある映像に利用者は大変喜ばれており、利用者にとって新たな楽しみが増えたようです。生まれ変わったデイルームは、再び利用者が楽しく集える場となりました。

るりこう園の廊下が華やかになりました 一日常を彩るアート作品一

コロナ禍でなかなか外出できない利用者様の日常を彩るために、廊下や居室前に美術作品を展示しました。その作品数は、なんと…61作品!! 絵の大きさも大小さまざま、可愛らしいタッチの絵が多く飾られています。絵画が少しでも利用者様や職員の方々の心を癒せるものになって欲しいと願っています。利用者の皆様からは好評で「廊下が綺麗になった」「絵を見ていると落ち着く」等嬉しい意見をたくさんいただいているです。



Topics

食事を美味しいと感じるには、味付け以外にも「温度」が重要なポイントとなります。例えばサラダや酢の物などであれば、口に入れた時に冷たい方が美味しいですね。逆に、豚肉や牛肉なら冷めると脂が固まり、ヌルヌルとした嫌な食感になってしまいます。



八十八夜とは立春から88日目にあたる5月の初めのこと。八十八夜は新茶を摘む季節で、この日にお茶を飲むと長生きするといわれています。お茶に含まれカテキンという成分には、血压や血糖値の上昇を抑える作用、抗酸化作用(老化防止)など体に良い効果が沢山あります。今回は京都のご当地名物料理として提供しましたが、るりこう園がある土山町も、お茶の生産量が滋賀県最大を誇るお茶所。園の前にも小さな茶畠があり、そちらの写真やほかの行事食などもあるるりこう園のインスタグラムに掲載しておりますので、是非見ていただけたら嬉しいです。



栄養士だより

るりこう園では今年度の4月より念願の「温冷配膳車」での食事の提供が始まりました。温冷配膳車とは、中が温かい場所と冷たい場所で分かれおり、それぞれ別々に分けて適温対応できる配膳車です。

また、細菌は20°Cから40°Cと室温に近い温度で増殖しやすいため、「温度」は衛生的にも重要なポイントです。るりこう園では、温かい方を65°C、冷たい方を5°Cと設定し、より衛生的に保管・提供を行えるようになりました。

その他にも、支援員や調理員の方々にも様々な協力をしていただき、利用者さんに日々の食事を楽しんでもらえるよう取り組んでいます。

そして、そんな取り組みのひとつである行事食を今回もご紹介いたします。5月5日は「子どもの日」ということでいつもより少し豪華な食事を提供させていただきました。



←ご当地(京都)&八十八夜献立



5月2日昼食 日本の名物料理～京都編～
茶そば

お茶が有名な京都府宇治市の名物料理、抹茶が練りこまれた色艶やかな麺と、豊かな香りが特徴的です。お茶に含まれる青茶成分のカテキンには、血压を下げる作用などがあります。また、5月2日は「八十八夜」。茶そばを食べて绿豊かな一年にしましょう。

次に紹介させていただくのは、5月2日に提供した京都のご当地名物料理であり、十八夜の行事食にふさわしい「茶そば」です。

かがやき NEWS

かがやきを利用されている皆さんには、音楽が大好きです。好きな曲から季節の曲等様々な曲を通して、鈴や太鼓、手遊び歌等、音楽と触れ合う事で沢山の笑顔が引き出されています。今回、初めてミュージックケアの講師をお招きし、“静・動・癒”を感じる音楽に触れていただく事で多くの笑顔が引き出され、また様々な反応を見せて下さっていました。

“静”まずは、優しく手を添えながら音楽にのせて腕を動かしたり、

リズムに合わせて身体をタッピングする事で、身体で音楽を感じ心身の緊張を解します。ゆっくりと触れ合う事で、お互いに気持ちが通じ合ったように感じました。



“動”スカーフを使用し、目で音楽を感じました。

緩やかな曲に合わせてふんわりと揺れるスカーフを穏やかな表情で見つめておられました。また、レインステイックを使用し水の音を聴く事で心穏やかに癒やされ、うっとりとした表情をされている方もいました。



きらうとかわら版

活動の一環として3年ぶりに開催された水口曳山まつり(水口祭り)の見物に出掛けました。規模を縮小しての開催でしたが、会場に近づくにつれて人出もあり、お祭り特有の賑やかな雰囲気にワクワク。とはいっても、神社には入らずなるべく人の少ない場所から見物するに留めました。雰囲気に圧倒され曳山に釘づけになる子や、テンションの上がる子、われ関せず…といった子など、反応はそれぞれでした。

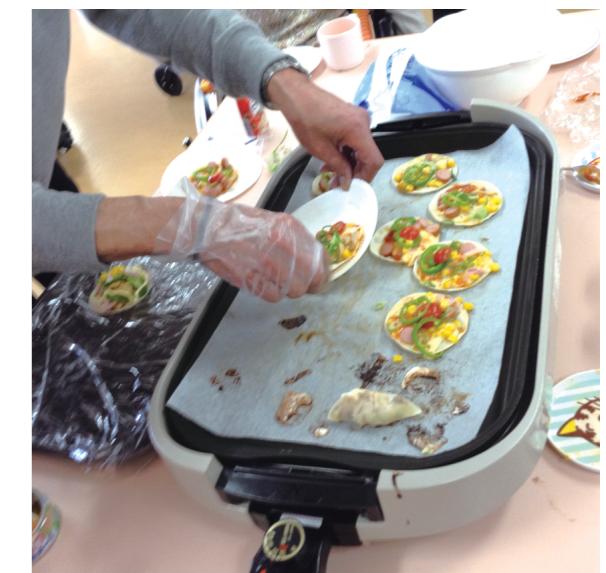


創作活動

端午の節句に合わせて、鯉のぼりの壁掛けを作成。扇形の台紙に、丸く立体になるようにして鯉のぼりを貼りました。背景となる台紙を空の模様にしたり、金色の紙を貼って派手にしたり。鯉のうろこも皆さんそれぞれの表現で、個性豊かな作品が揃いました。

クッキング

最近クッキングが通所の恒例イベントの様になってきました。今回作ったのは生地に餃子の皮を使ったピザ。事前にトッピングしたい具を利用者の皆さんに挙げていただくと、ピーマンやトマト、マッシュルームやブロッコリー、サラミ、ハム、ソーセージ、ツナ、シーフード…とたくさん出されました。さすがに全部は無理なので、意見を絞って買い物へ。当日は自分の食べたい具を自身でトッピングしていただき、ホットプレートで焼きながら食べました。シラスとねぎの和風ピザからマッシュマロとチョコ、バナナのスイーツピザまで、どれも「おいしい!」と大好評でした。



ろーぶ NEWS

相談支援センターろーぶは障がい者支援センター「かがやき」の中にある相談支援事業所です。相談支援事業とは、障害をお持ちの方やそのご家族からご希望や困りごとなどを聞きし、福祉サービスの利用につなげたり、生活の事を一緒に考えていく仕事です。

また相談の内容に応じて他の支援機関とも相談したり、連携をとりながら支援を行っています。他にろーぶでは障がいをお持ちの方を対象とした当事者サロンやパソコン教室などもおこなっています。