



信頼と安心の“やなせ苑”
Trust and Peace of mind Yanaze-en

特別養護老人ホーム
やなせ苑

広報情報委員会

〒939-1313 砺波市柳瀬3
TEL (0763)32-3050
FAX (0763)32-6543
<http://yanaze.org/>

やなせの森



目次

contents

- 特集 介護する家族を腰痛から守ろう p.2~3
- やなせ苑まつり p.4~5
- 思い出アルバム p.6~7
- 輝くやなせ苑!!、シェイクアウトとやま参加、ボランティアさん募集、寄付、編集後記 p.8



毎日の何気ない姿勢・動作に気をつける

●正しい寝方

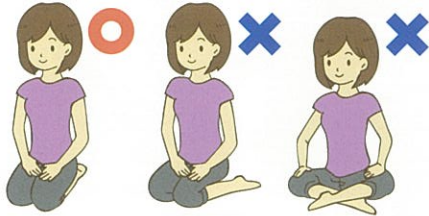
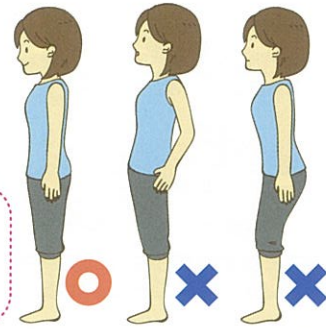
仰向けで寝る時は、膝の下に枕を入れると膝への負担が軽くなる。やわらかい布団で寝ると、重い臀部が沈んで腰に負担がかかるので、硬めの布団が良い。うつぶせ寝は控えて。痛みがあるときは横向きで。



●正しい立ち方

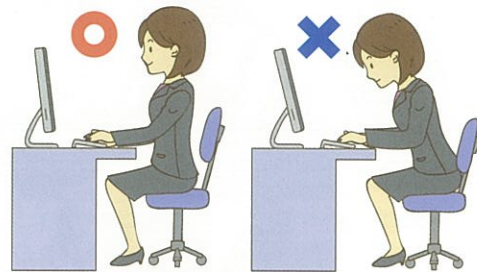
軽くあごを引き、肩の力を抜き、腹筋に力を入れて、背筋、膝をきちんと伸ばす。

POINT 台所で長時間立ちっぱなしの時は、足元に低い台を置き、片足を交互にのせて。蛇口が遠いと前傾姿勢になりやすく、腰の負担増!!調節を。



●正しい座り方(畳・床)

畳に座るときは、正座を習慣化すると、知らない間に腰痛退治ができる。長時間座るときは、座布団を折り、膝の間に入れると楽。



●正しい座り方(椅子)

椅子ではお尻が背もたれに密着するように、深く腰掛ける。足を組んだ方が腰への負担は軽いですが、足を時々組み交えること。

POINT ハイヒールは、お尻をつき出す姿勢になりやすいため、なるべくヒールの低いものが、腰にやさしい。

POINT 車の運転時はシートをハンドルに近づけ、ひざが太ももより高くなるよう調整する。シートはあまり倒さず、背中をのぼして運転しよう!!

最近話題♪

アロマテラピー

アロマテラピーとは、植物から抽出した天然100%のエッセンシャルオイルを使い、芳香成分をかいだり、からだに塗ってマッサージすることで心身の健康を保つ療法です。

《きちんと教育を受けた有資格者が行うものですが、芳香成分をかくことだけでも、効果があります。》

●レモンユーカリ

レモンに似た香りがする。肩こりや筋肉の痛みにも効果的。精神的には心を落ち着かせリラックスさせる。

●ペパーミント

メンソールの爽やかな香り。患部に清涼感を与え、痛みの緩和に効果的。

●バジルスイート

少し甘みのあるスパイシーな香り。精神的な疲れをいやし、感覚を鋭敏にして集中力を高める動きがある。ストレスで起こる痛みや筋肉のけいれんを防ぐ効果がある。

大切な食事のっておきレシピ!

丈夫な骨を維持する為に、カルシウムを摂りましょう。カルシウムの吸収を助けてくれるのがビタミンDです。まんべんなく摂るようにしましょう。

カルシウムを多く含む食品 ビタミンDを多く含む食品



- チーズ ●ヨーグルト ●納豆 ●木綿豆腐 ●小松菜 ●しらす ●ししゃも ●わかめ...
- サケ ●カレイ ●干し椎茸...

他にも...

- タンパク質(筋肉を強化) 肉、魚、大豆製品
- ビタミンC(椎間板を丈夫にする) トマト、イチゴ
- ビタミンB1(筋肉痛を和らげる) 豚肉、レバー、貝類
- ビタミンE(血行の促進) ゴマ、カボチャ
- ミネラル(こりの予防) はちみつ、海藻類

やなせ苑の栄養士さんからのおすすめレシピ!!

簡単!ミキサーで混ぜて、すぐできる!

- 黒ゴマはちみつ牛乳
- 牛乳 150ml
 - 黒ゴマ 大さじ1
 - はちみつ 大さじ1

- いちごはちみつ牛乳
- 牛乳 150ml
 - いちご 3~4個
 - はちみつ お好みで

豆乳でも美味しくできます

腰痛にならないように気をつけていきましょう! 予防が一番!

「腰痛予防診断&予防体操」のリーフレット



やなせ苑でも職員の健康を守るため「労働安全衛生委員会」を立ち上げ、腰痛予防に取り組んでいます。

- 「目指せ!!腰痛ベルト100%」の目標を達成するため、全職員にベルトの配布を行っています。
- 「腰痛予防診断&予防体操」のリーフレットを全職員に配布し、予防の意識を高めています。

介護する家族を

特集 腰痛から守ろう!

後編

日頃の生活習慣を見直すだけで腰痛を予防できるポイントを紹介します!

こころちゃんカルテ

あなたの生活週間をチェック

あてはまるものにチェックしてみましょう!

こんな生活を続けていると...

1にチェックした人は... 骨格のゆがみからくる腰痛に注意!!

2にチェックした人は... かみ合わせの悪さから腰がゆがんでくる危険あり!!

3にチェックした人は... 運動不足による筋肉低下のおそれあり! 筋肉もすぐ疲れてしまう...

4にチェックした人は... 運動不足に陥りやすい! 血行も悪くなるおそれあり。

5にチェックした人は... 血液が酸性になりやすく乳酸(疲れ成分)がたまりやすくなり、筋肉疲労が大きくなるおそれあり!!

6にチェックした人は... ストレスがたまり、気持ちが沈んで姿勢が悪くなるおそれがあり、運動する気力も失せ、悪循環!! 血行も悪くなるおそれあり!!

腰痛の危険大!!

生活習慣を見直すことが腰痛予防の第一歩!!

毎日のちょっとした姿勢や動作、食事、心の状態が腰に負担をかけていないかチェックしてみましょう。

ストレッチは効果的! いつでもどこでも毎日続けよう

1 背中から臀部、大腿部の後ろを伸ばす

2 脇腹(腹斜筋)を伸ばす



仰向けにまっすぐ寝て、左ひざを右足に交差させるように反対側に回し右手で引き寄せます。



仰向けに寝て、両手で両ひざを抱え、頭を中に入れるように背中を丸めます。

3 大腿後面(ハムストリング)と下腿後面を伸ばす



両足を交差させて正しい姿勢で立ちます。この状態で、ひざが曲がらないように気をつけながら、前屈を行います。

4 脇腹(腹斜筋)を伸ばす



柱や壁の横で、背すじを伸ばしてまっすぐに立ちます。両手を柱や壁に置き、あるいはつかまって、腰を手と反対側に押し出すように伸ばしましょう。



ステージコーナー

ストリートダンスショー

高岡第一高等学校ダンス部CADさんの若さあふれるダンスによって、華々しく開演しました。富山県内はもちろん国外でも活躍されているダンスは圧巻で、一気に会場のボルテージが上がりました。

吹奏楽演奏

庄西中学校吹奏楽部さんは、1・2年生だけで演奏する初めてのステージとあって、緊張しているようでしたが、一生懸命に演奏してくださいました。初々しく爽やかな音色は、秋晴れの空にぴったりでした。

和太鼓演奏

下中夢太鼓さんは、勇ましい衣装の女性による和太鼓演奏でした。会場に太鼓の音が響き渡ると、皆が引き込まれました。

また、幕間には「こころちゃん劇団」によるやなせ苑まつりの紹介や、新人職員による健康体操も行われました。皆さまお待ちかねの最後の大抽選会では、各企業の皆さまからご協賛して頂いた品々が多数揃えられ、老理事長が当選番号を読み上げるたびに「当たった〜!」「あ〜」など、大歓声があがり、大盛況の中、閉幕しました。



展示コーナー

展示部門では、全職員を対象に「ほっこり体験」と題し、職員と利用者の関わりの中で、「心がほっこりした、和んだ」体験談を募集し、展示しました。たくさんの心温まる体験談が寄せられ、それを「ほっこりの木」と、やなせ苑キャラクターの「こころちゃん」にちなんで大きなハートにし、表現しました。「やなせ苑まつり」以降も苑内に展示してありますので、是非ご覧ください。

また、食事口腔委員会と認知症ケア向上委員会の今年度の取り組み(「五つの花びら」)も紹介しています。



飲食コーナー



ボランティアの皆様の威勢の良いかけ声の中、焼きそばや豚汁、鮎の塩焼きと盛大に模擬店を開くことができました。にっこりしながらわたがしを食べている子供たち、子持ちの鮎を堪能されている方々…楽しいステージをみながらお腹も満たされたのではないのでしょうか。たくさんのご協力ありがとうございました。

ゲーム・体験コーナー

アロママッサージ/おれんじPeko

アロマオイルを使用し、手や足のマッサージを体験!! 体験された方からは「手や足が暖かくなった」「足が軽くなって歩きやすくなった」と喜びの声が聞かれました。心地よい香りとマッサージで心も身体も癒されました。

自分の身体を知ろう!(ゲームコーナー)

自分の握力や足のサイズを測定したり、自分の足がどれだけ良く動くのか、頭の回転はどうかを知ることができました。

そして、いつまでも元気に過ごすことができるポイントを楽しみました。

高齢者疑似体験

音の聞こえにくさや目の見えにくさ、手と足の関節の動きにくさを体験しました。

普段何気なくしている動作がしにくい事や、自分の身体とお年寄りの身体の違いを感じるよい機会となり、少しでも元気に過ごすためにはどうしたらよいか、周りにお年寄りがいたらどう接したらよいかと考えさせられる体験になりました。



2014 やなせ苑まつり

人と人を 心と心をつなぐ 信頼と安心のやなせ苑

9月28日(日)に「人と人を 心と心をつなぐ信頼と安心のやなせ苑」をテーマとし、『2014やなせ苑まつり』を行いました。前年度は当苑の増改築工事期間中のため、中止となりましたので、2年ぶりの開催です。一年間のブランクがあったことで、「やなせ苑まつりが忘れてられているのでは?」との不安もありましたが、天候に恵まれたことも幸いし、前回と同様かそれ以上のお客様が来苑され、盛大に執り行なうことができました。

これからも地域貢献事業の一環として、利用者やそのご家族の皆さまに楽しんでいただくとともに、たくさんの地域住民の皆さまにやなせ苑を知っていただけるよう、『やなせ苑まつり』を続けていきたいと思っております。

一般・学生ボランティアの皆さま、協賛企業の皆さま、出演にご協力くださいました各種団体の皆さま、本当にありがとうございました。

ボランティアありがとうございました

ボランティア

- パナソニックデバイス労働組合砺波支部(8名)
 - PIDUキャバシタ松江支部(12名)
 - つくしの会(4名)
 - 松下労働組合OB(4名)
 - 株式会社スリーティー運輸ヘルスケア事業部(1名)
 - 東部地区民生委員児童委員協議会(3名)
 - 砺波市連合婦人会(12名)
 - 富山大学(2名)
 - 富山国際大学(2名)
 - 金城大学(1名)
 - 富山福祉短期大学(1名)
 - 金沢学院短期大学(1名)
 - 富山県立南砺福野高校(5名)
 - 富山県立となみ野高校(8名)
 - おれんじPeko(4名)
- 総勢68名の皆さん

協賛

- JSコーポレーション(株)
- 日本海ツーリスト(株)
- 南重松
- たちばな薬局
- 北陸銀行
- 北陸労働金庫
- 富山県信用組合
- ワタキューセイモア(株)
- (株)サンコー
- スリーティー運輸(株)ヘルスケア事業部
- 小野医療器(株)
- (株)ベストケアメディカル
- 老松自動車工業(株)
- 三協インシュアランスサービス(株)



思い出アルバム



庄東デイサービス shoutou day service

コンビニ買い物ツアー



足の運動を兼ねて、近くのコンビニへお買い物。自分の好きなものを買ったり、懐かしい人に会ったり。

レクで大盛り上がり!!



「ジェスチャーゲームショー!!」私は鬼よ!!こわいでしょう? みなさんの意外な一面がみられる好評のゲームです。

季節感じるおやつ作り



かき氷をはじめ、桜もち、お団子など、季節のおやつをつくります。手際よさは、さすがです!

恒例!!庄東運動会



赤勝て、白勝て!! 競技者以上に応援に力が入ります。

真剣勝負...



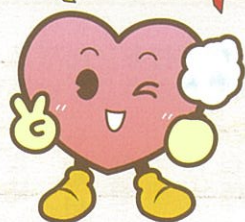
職員相手に真剣に対局。なかなかお強いです。

園児とのふれあい交流会



園児を見つめるみなさんの表情の優しいこと...

ショートステイ short stay

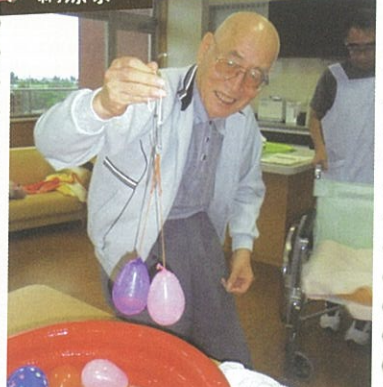


納涼祭



浴衣美人の3人と記念写真を撮りました。ステキな笑顔でハイポーズ♪

納涼祭



必殺!ヨーヨー2つ釣り~!!

誕生会でわたあめ作り

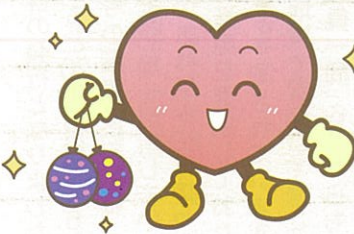


なかなか出来ねえ、難しいちゃ~。

誕生会でフルーツ白玉だんご作り



白玉だんご、まだまだ上げねんちゃー。見とりや一分かるさかい♪



ホーム home



外出ドライブ



外出ドライブでお昼を食べてきました。うどん、ごちそうさまでした。美味しかったです。

祝・100歳



100歳のお誕生日おめでとうございます。家族さんに囲まれて嬉しそうな藤森さん。これからも、元気に長生きして下さい。

敬老会



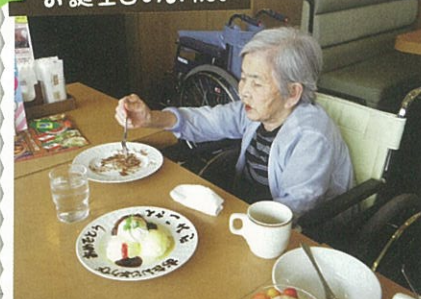
敬老会での福美会さんの素晴らしい歌や踊りに合わせて、共に歌い、手をたたき、懐かしさのあまり涙を流す場面も。感動のステージありがとうございました。

花しょうぶ祭り



天気も良く、最高です。

お誕生日のお祝い



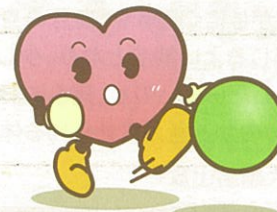
ファミリーレストランでお誕生日のお祝いをしました。

昔のおそび



昔懐かしい棒たおし。

やなせ苑デイサービス yanaze-en day service



午後のひととき



おしゃべりしながら装飾作り。

作品づくり



枯れ木に花が咲きました♪

うちわ作り



夫婦共同作業です。

玉入れ



1つでも多く入れるわよ!

ベンチサッカー



ボールまわして!!

輝くやなせ苑!!

近年、県や市等から表彰されてきたことがきっかけとなり、様々なところから砺波福祉会として取材を受けることが増えてきました。

これからも、職員の頑張りを伝えるために、砺波福祉会を多方面でアピールしていきたいと思っています！皆さんも、機会があれば、ぜひご覧ください！



富山県では、県民のイクメン、カジダンに対する理解を深めるため、イクメン・カジダン応援プロジェクトを実施しています。とやまイクメン・カジダン応援団では、仕事と家庭を両立されている男性のロールモデルを紹介しています。砺波福祉会からは、やなせ苑デイサービスセンターの水木相談員が8/1から掲載されています！

※イクメン：育児を楽しむ男性 ※カジダン：家事に積極的な男性

とやまイクメン・カジダン応援
<http://www.ikumen-kajidan.net/>

富山県中小企業の働く魅力発信サイト「ちゅ〜なび」
<http://www.chu-navi-toyama.jp/>

平成26年度版「富山県魅力ある中小企業ガイド」の中の、女性が働きやすい会社特集で、砺波福祉会が紹介され、やなせ苑デイサービスセンターの出村介護員の、子育てしながら働くことの経験談が掲載されました。こちらは、県外大学等に進学した学生の実家や県内外の大学等、県主催の就職関連イベントや県内大学の学内セミナー等でも配布されています。Webでも掲載されています。



「介護の日」フェスティバル・テレビCM
 福祉・介護イメージアップ事業の一つとして、11月5日から放映された「介護の日」のCMに、やなせ苑の山根介護員が出演しました！富山県内民放3局で放映され、介護の仕事を手をPRしました。

「県民一斉防災訓練」に参加しました。

平成26年9月1日(防災の日)に、県内一斉同時刻に地震防災訓練が行われ、当法人も参加しました。地震を想定し、①まず低く②頭を守り③動かない、という基本的な安全行動を身につけ、防災に対する意識を高める良い機会となりました。



2014.09.01 am 10:00 START
 シェイクアウトとやま
 認定番号 260036号

The Great Japan Shake Out
 (日本全国シェイクアウト)

DROP! 必ず低く
COVER! 頭を守り
HOLD ON! 動かない

ボランティアさん募集!

個人ボランティア

- 趣味活動の指導、お手伝い (編み物 折り紙 パッチワーク等)
- 書道、絵画などの指導
- 将棋、麻雀の相手
- 話し相手

グループボランティア

- シーツ交換、外出介助、清掃
- 音楽活動や手品など



☎32-3050
 担当 帰山まで
 (かえりやま)

勇気を出して
 一歩踏み出して!!
 ご連絡お待ちしております。

感謝申しあげます

寄付金 (受付順)

- 宮本 秀昭様
 林様
 森田 茂之様

寄付品 (順不同)

- 仙道 秀松様
 赤坂 昌彦様
 古田 義昭様
 納藤 清志様
 秋山 順子様
 田島 静雄様
 根尾 洋子様
 飯田 富美子様
 森田 茂之様
 松本 宏子様
 大門 大寿会様
 熊野 幸子様



ホームページをリニューアルしました!
 砺波福祉会のホームページを一新しました。ぜひご覧ください。

<http://yanaze.org/>

編集後記

やなせの森は今回で、第40号目の発行となりました。やなせの森第1号は今からちょうど20年前の平成6年8月に発行されました。第1号の編集後記では、日本人の平均寿命は男女ともに最高記録を更新しているという内容が記されていました。あれから20年経った今日、日本人の平均寿命は過去最高を更新しており、今後さらに平均寿命は延びると予測されています。高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で安心して過ごしていただけるよう、やなせ苑職員一同、これからも努力していきます。どうぞよろしくお願い致します。