



医療だより

夏に起こる脳梗塞

暑い時期に「ちょっと変だな」と感じる症状が現れた時、熱中症だと思ってしまう人は多いでしょう。でも、症状が似ているために、脳梗塞が見逃されてしまうことがあります。

- 動脈硬化が原因となる「アテローム血栓性脳梗塞」「ラグナ梗塞」
初期症状が軽い場合が多く、脱水などをきっかけに発症することがあるので特に夏に注意が必要
- 心臓でできた血栓が脳に運ばれて詰まる「心原性脳塞栓症」
一般に重症になりやすく、また冬場に多くみられる

熱中症? 脳梗塞? 軽度の脳梗塞を見逃さないポイント

何かおかしいと思ったらすぐに「Act-FAST」と「血圧測定」

Act-FAST

脳梗塞の症状を早期発見するために役立つ取り組みです。Act-FAST(素早く行動する)ことが大切です。

すぐにできる脳梗塞チェック Act-FAST

Face 顔 笑って下さい。 片方の顔が下がっていませんか?	Arm 腕 両手を挙げて下さい。 片方の手が下がって来ませんか?	Speech 言葉 「今日は天気がいい」と言って下さい。 ようはれんきが... ろれつがまわりますか? 文章を正しく繰り返せますか?
---	---	--

これらの症状がどれかひとつでもある場合

Time すぐに119番を!

脳細胞は死にかけています。時間が勝負です。

血圧測定

いつもより血圧が高い場合は、脳梗塞を疑う

- 脳梗塞を発症した直後は血圧が上がる人が多い。一方、熱中症の場合は血管が拡張するので血圧はふだんより低くなる人が多い。
- 夏は熱中症による脱水や血圧低下の状態が起こりやすいので、当施設ではご利用者には十分な水分摂取を心掛けています。水分摂取が難しい方にはゼリーやジュレを提供しています。みなさん体調管理には十分に注意して下さい。

お知らせ

ボランティアさん募集!

生きがいづくりと地域福祉の振興に、貴方の力を活かしてみませんか。

- ☆行事・事業の手伝い
 - ☆ご利用者との語らい
 - ☆窓ふき・車いすの清掃
 - ☆演芸・歌・芸術活動
 - ☆文化・趣味活動
- 団体・個人は問いません。お気軽にご参加ください。

見学 随時受け付けます。

お気軽にどうぞ!



連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで

ご寄付をちょうだいいたしました。
(平成31年3月～令和1年6月まで)

今 井 義 明 様
角 谷 敏 則 様
山 本 修 一 様

ありがとうございました!

編集後記

平成の時代から令和の時代に入りました。「楽々むら」も新入職員4名が加わり、新たな気持ちで今年度がスタートしたところです。

さて、最近は想像を超える出来事が発生することが多く、どうしても防ぐことが出来ない事、又は、事前に準備や訓練で防ぐことが可能な事。施設も、可能な限りあらゆる事に、気配り、目配り、をして、事前に対応が出来るような体制を構築していかなければならないと日々、考えております。今後とも、御指導・ご鞭撻を願います。

当施設は、個人情報保護法に関する法律やガイドラインを遵守し、基本方針に沿った取り組みを行っています。



事業案内

- ★特別養護老人ホーム (90名定員)
- ★ショートステイ (10名定員)
- ★デイサービス (29名定員)
- ★ケアハウス (30名定員)
- ★グループホーム (18名定員)
- ★居宅支援センター

令和1年6月1日発行

社会福祉法人 あまのほ 楽々むら

(法人本部)

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ / www.amanoho.com

メールアドレス / rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 大塚はるみ

2019年6月

この冬は珍しく雪が少なく、平穩に過ぎたと思ったとたんのインフルエンザと胃腸炎騒動には本当に悩まされました。何事も楽あれば苦ありと言うように、バランスよく回っていくものなのでしょう。平成のラストに頂いた、この大きな教訓は今後のリスク管理にしっかりと活かして行かなければなりません。ご利用者にとっても職員にとっても、より安心して過ごせる楽々むらに成長するべく、七転び八起きの毎日です。世の中、順調にいかないことも山ほどあります。でも腐らず へこまず 目をそらさず 足を前に出すことが今できる唯一の事。4月に仲間となった4名の新任職員に続いて7月にはベトナムから技能実習生5名が新たに加わります。新たな時代“令和”を迎え、何事にも前向きに取り組んでいきたいと思ひます。

施設長 大塚 はるみ

ランチョンマイト

『鉄欠乏性貧血』

毎年5月は楽々むらの職員健診。健診シリーズ第三弾!

今回は『鉄欠乏性貧血』のお話しです。特に女性に多く、健診結果にあらわれない“かくれ貧血”も合わせると、約7割は鉄不足なのだから。

貧血とは、赤血球やヘモグロビンの量が基準値を下回った状態のことです。

赤血球は全身に酸素を運搬するため、不足すると体が酸欠状態となり、めまい・倦怠感・食欲不振などとして現れます。原因の多くは鉄不足によるもので、毎日食事で鉄を効率良く摂取しましょう。鉄は吸収されにくい栄養素ですが、良質なたんぱく質やビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がアップしますし、造血作用のある葉酸、ビタミンB群も積極的に食べると良いですよ!

鉄) レバー・あさり・大豆食品・赤身の肉や青魚・卵・小松菜・ひじき・ほうれん草・菜の花

ビタミンCと葉酸) ブロッコリー・じゃがいも・赤ピーマン・さつまいも・ゴーヤ・卵・大豆食品・柑橘類・いちご・柿

ビタミンB群) レバー・あさり・卵・豚肉・赤身の魚・うなぎ・牡蠣・緑黄色野菜



鉄の吸収をよくするには、胃酸の分泌が欠かせません。良く噛んでゆっくり食べる習慣をつけましょう。

ベトナムから「楽々むら」で7月より一緒に働く実習生の手紙が届きました。

みなさん、こんにちは 私はノインと申します。今年23歳です。みなさん、お元気ですか。おれいさんとおれいさんもお元気ですか。今、会社で おれいさんとおれいさんは何人いますか。私は今ホアンロンセンターで日本語を勉強しています。でも、もう卒業します。1年間ぐい勉強しました。日本語が少し話せます。日本のルルがわかりました。早く日本へ行きたいです。日本へ行くとおれいさんが働きます。私の働くところは日本で働いたり、日本人の働き方を勉強したり、お金をかせたいです。N2を取りたいです。3年後、国へ帰るから、ベトナムの病院で働きたいです。もうすぐ日本へ行きます。仕事でいるいるなとわがわかりません。困ります。みなさん、本当にどうもありがとうございます。また、日本で会いましょう。

ベトナム
グエン・ティ・ハイさん

ベトナム、2019年3月29日
グエン・ティ・ハイ

私はホアン・ティ・イエンと申します。今年23歳です。社長と皆はお元気ですか。会社の仕事はどうですか。今日の天気はいいです。ベトナムの天気はいいですね。来月、今、私はホアンロンセンターで日本語を勉強しています。N2を勉強しています。日本語がわかるように、私は毎日おれいさんとおれいさんと話せるように、私は毎日日本語を勉強しています。日本の生活を勉強するように、私は毎日日本の生活を勉強したり、日本のルルと日本のルルを勉強したり、お金をかせたいです。N2を取りたいです。3年後、国へ帰るから、ベトナムの病院で働きたいです。もうすぐ日本へ行きます。仕事でいるいるなとわがわかりません。困ります。みなさん、本当にどうもありがとうございます。また、日本で会いましょう。

ベトナム
ホアン・ティ・イエンさん

ベトナム、2019年3月29日
ホアン・ティ・イエン

2019年度 楽々むらの主要目標

◎良質な福祉サービスの提供

1. サービスの質の向上

サービスの質の向上を図るため、継続的で実効性のある取り組みを推進する

2. 安心と安全の確保（危機管理の強化）

迅速な報告と縦の連携、横の相談により、ご利用者・職員のさまざまなリスクを排除する

◎人材の育成

1. 研修の充実

計画的な研修の実施により、職員がそれぞれ各部署の役割と必要な知識・技術を習得する

2. 人権の遵守

対人援助職としての誇りを持ち、その発言と行動に留意する

◎組織の活性化

1. 評価制度の運用及び連携の強化

目標を見据えた面談を活用し、意識の維持、統一に努める

2. 地域交流の推進

地域社会を支える一員として認識を深め、より積極的な交流を目指す

「楽々カフェ」開催中



開催日 7月18日(木)

9月19日(木)

11月21日(木)

時間 13:00~15:30

場所 特別養護老人ホーム楽々むら 八角堂
(豊岡市城崎町楽々浦419-1)

参加費 100円



小さい子どもさんから高齢の方まで
どなたでも大歓迎!!
みんなでお話ししませんか?
ぜひ、お立ち寄り下さい。

【お問い合わせ先】 特別養護老人ホーム楽々むら TEL.0796-32-0161 (担当/大塚・今井)

日々の暮らし



豊岡ギター・マンドリンクラブアンサンブル
のみなさんによる演奏



百人一首に真剣なみなさん
お手つきをしないように…



今年もよい年でありますように



昔とった杵柄、ヨイショ!



鬼は外、福は内



歌が大好き
みんなでカラオケを楽しみました。



お花見にやってきました
満開の桜の下、天気も上々、気持ちい〜い



新任研修の様子



100歳記念品の贈呈です
いつまでも、お元気で



コウノトリの郷公園へ見学



豊岡に大相撲がやってきました



100歳記念のお祝いに
職員による銭太鼓を披露



敬老会
職員によるスコップ三味線を披露しました

