

いばふーる通信

社会福祉法人 大石福祉会
介護老人福祉施設 **いばふーる**
TEL 077-536-3111
<http://www.liverpool.or.jp/>

2015・2月号 Vol. 114 今年の三が日は大石にもしんしんと雪が降り積りました。



【新地域支援事業】 「健康講座（生き生きと健康に！）第10回目」

1月のテーマ “なぜ腰は痛くなりやすいのか” 1月11日・25日



「腰痛は、二本足で生活する“ヒト”の宿命である」と言われています。それは、四足歩行から二足歩行へ、背骨が90度回転し地面に垂直に立て直立姿勢をとるようになったからです。これにより腰椎の湾曲が生まれ必然的に腰には負担がかかるようになったのです。

椎間板ヘルニア、ぎっくり腰、椎間関節症、変形性腰椎症、脊柱管狭窄症などの説明を受け、また、このような疾患には、少なからず、姿勢が影響していることを学びました。腰は、反り過ぎても良くない、丸くなり過ぎても良くありません、なかなか正常範囲を見極めるのが難しいこともわかりました。



腰を悪くしないために、すでに悪くしている方はこれ以上悪くしないために、身体の硬さをチェックしながら、柔軟体操を始めました。腰が悪いとお尻が硬くなると言われますので、まずは股関節、大腿四頭筋からストレッチ……。腰に負担をかけない立ち方、綺麗な姿勢を目指して、今回も頑張りました。

新年を迎え、1月も盛りだくさんのイベントを予定しておりましたが・・・・・・・・

インフルエンザ警報 発令！

滋賀県全域に、1月7日（水）にインフルエンザ警報が発令されました。それを受け、入居者様の安全を確保すべく、1月8日（木）～22日（木）までの2週間、面会制限をさせて頂きました。ご家族の皆様方には、ご理解ご協力を頂きありがとうございました。

また、入居者様や利用者様が楽しみにされていたイベントも全て中止をさせていただいたことに、お詫びを申し上げます。2月10日以降のイベントなどについては、通常通り開催をさせていただく予定です。

警報が発令される基準は・・・？

① 警報発令の基準

警報の「開始基準値：30（定点あたり）」を超える全ての保健所の管内人口の合計が、県人口全体の30パーセントを超えた場合。

② 経過

平成26年第52週（12月22日から12月28日まで）の定点医療機関からの患者数の報告を集計した結果、「開始基準値：30（定点あたり）」を超える保健所（大津市、草津）管内人口の合計（675千人）が、県人口全体の30パーセント（425千人）を超えたため、警報発令基準に該当した。

面会される家族様にお願いしていること。

インフルエンザの予防で基本的なことは、ウイルスを持ち込まないことです。風邪症状の方は、面会を制限させていただきます。現在、小中学校での流行の報告もありますので、子供さんの面会は制限させていただきます。

風邪症状がなくても、マスクの着用、手洗い、うがい、手指消毒をお願いします。

空気清浄・加湿器の追加で感染を抑える。

インフルエンザウイルスは、乾燥していると活発に空気中を動き回ります。そこで、適切な湿度を保つことによりウイルスの感染力を失わせ、また、入居者様のノドや気管支の粘膜の保護につながります。今までユニットに2台の加湿器を設置していたのですが、20～25%しか加湿できなかったため、急きょ大型の加湿器をユニットに配置させて頂きました。大型の加湿器のタンク容量は20リットルですが、5～8時間程度で水がなくなります。湿度は、40～45%を保持しており感染の抑制につながっていると考えられます。



各ユニット及び廊下に絵画及び写真を飾りました。



各ユニットのリビング、フローアの廊下に、油絵、水彩画、写真を50点飾りました。
どうぞ、面会時にご覧下さい。

今月のデイサービス！



デイサービスの皆様も大石神社に初詣に来られました。初詣の後には皆でテーブルを囲み、みかんや御神酒(ノンアルコール)を頂きながら「おみくじどうやった？」など、会話も弾んでおられ、お正月の雰囲気を楽しんで頂けました。

こんな方、是非ご利用ください！

- 大人数は苦手。少人数でゆったりと過ごしたい。
- 認知症になっても、自分らしく暮らしたい。
- 同じ敷地に泊り(ショートステイ)があるのも安心。
- やっぱり四季が感じられる環境が1番。



営業日：月曜日、火曜日、水曜日、木曜日、金曜日（土曜日、日曜日が定休）

サービス提供時間：9時45分～16時00分

営業時間：8時30分～17時30分

利用定員：12名

※1日お試し利用を実施しています。（食事代500円要）

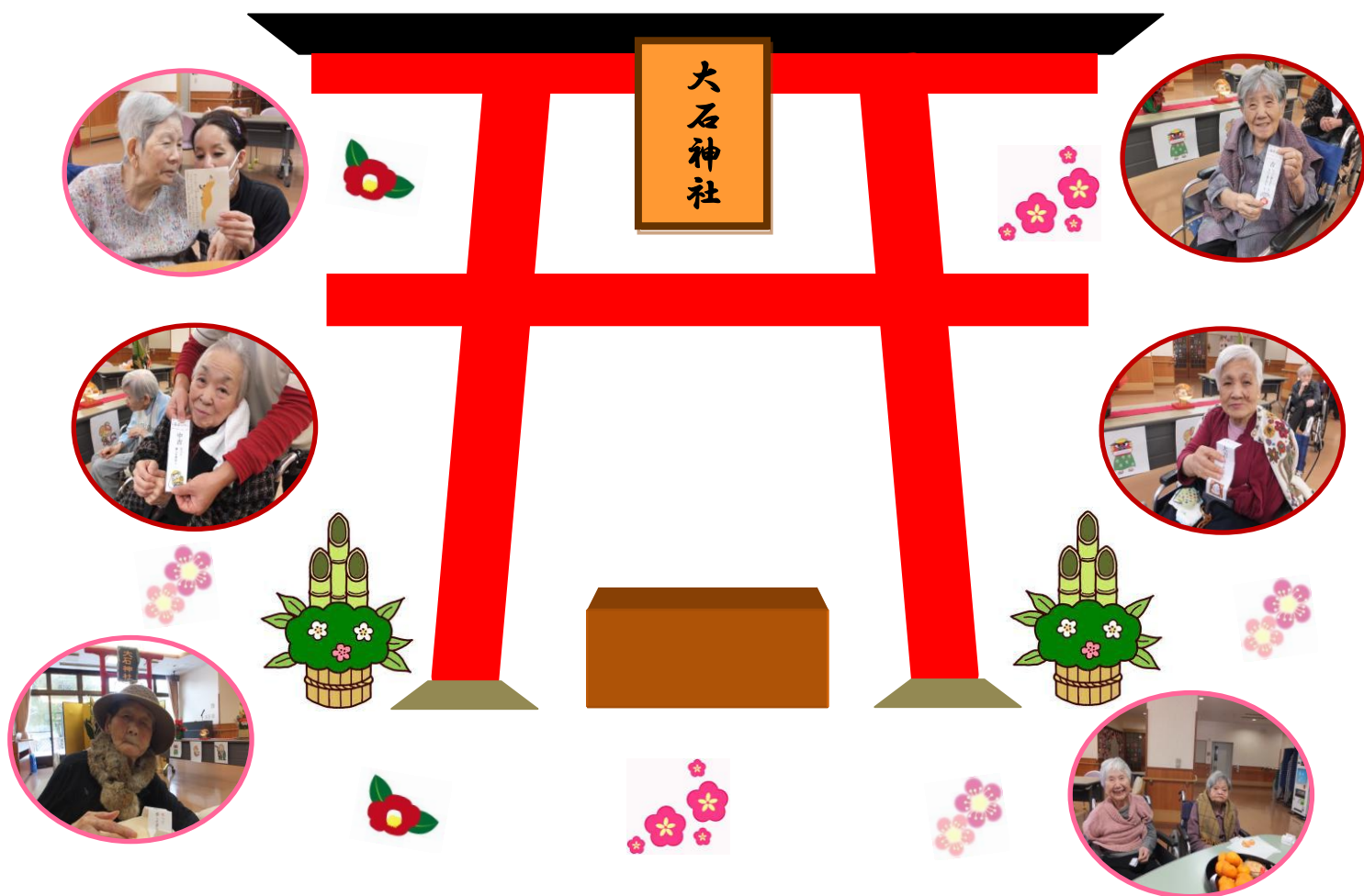
詳しくはデイサービス・リバプール(担当：山路)まで

電話 077-536-3111

大石神社に初詣！

今年も元旦より、地域交流スペースの大石神社には多くの入居者様が参拝にいられました。談話スペースを設け、お菓子やみかん、御神酒(ノンアルコール)をご用意し、お正月の雰囲気を楽しんで頂きました。今年も昨年好評だったイラスト入りのおみくじに、『大吉や！部屋に飾っておくわ。』と楽しんでおられました。

今年も皆様の笑顔がいっぱい溢れるような一年になりますように。



今年のお正月は雪の日が多かった為に立木観音への参拝客も例年よりは少なく、大石は少し静かなお正月を迎えておりました。初詣に来られた利用者様と年賀状に描かれている正月飾りなどのイラストを眺めながら、「昔は門松出してる家も多かったけど、今は正月飾りくらいやな」と話されておられました。