じゅんぷう広報誌（季刊）

えがお

第65号
令和6年
6月1日発行

発行元
（福）堀川健康会
介護老人保健施設
じゅんぷう広報委員会
平成二十年三月一日創刊

春風駘蕩　～風の便り～

この六月で、じゅんぷうは開設十九年を迎えます。そして恐縮ですが、かく云う私も馬齢を重ねて先日六十五歳になり、医師生活が満四十年ですから概ね半分のキャリアをこの施設で過ごしたことになります。視力や足腰の衰えを痛感する日々、介護保険証も頂戴しました。

まさしく「光陰矢の如し」ですが、思えば私たちが社会に出た１９８０年代半ばでは、満五十五歳を迎えた勤め人はあまねく定年退職でした。現在それより十歳も年長になり、生涯現役か、はたまた悠々自適の引退生活か、私も悩ましく思える峠にさしかかったようです。いずれにせよ、健康と残された時間とが、より一層大切に思えます。

因みに、哺乳類の心臓は一生の間に最大で約二十億回、拍動することが可能とのことです。そして一分間の脈拍数は生物のサイズによって異なるため、例えばゾウの脈は比較的ゆっくりで長生きし、ネズミは早めで短命だそうです（「ゾウの時間ネズミの時間：本川達雄　著」）。

「時間は有限、努力は無限、後悔は永遠」という言葉が、胸に沁みます。

施設長　吉田　巌

相談室よりこんにちは

【介護保険負担限度額認定証をお持ちの皆様へ】

介護保険負担限度額認定証の有効期間は令和六年七月三十一日までとなっています。更新手続きはお住まいの区役所（保健福祉センター健康長寿推進課）の窓口、又は郵送でも行えます。更新手続きをお忘れにならないように、ご注意下さい。

手続きについてご不明な点がございましたら、じゅんぷう相談員（中村・盛川）までご相談下さい。

※介護保険負担限度額認定証とは、介護保険施設の入所や短期入所時に居住費や食費が減額になる書類です。

厨房コラム

【月替わり　丼ぶりメニューについて】

ご利用者様から、「丼ぶりが食べたい」とのご意見を頂いたことをきっかけに、昨年十月から三月まで、月替わりで丼ぶりメニューをご用意致しました。普段は“お粥”を召し上がるご利用者様も、丼ぶりの日は「丼ぶりが食べたいから、」普通のご飯に変更して欲しい」と要望して下さる方が多くおられます。

『豚バラ丼』は三月に召し上がって頂き、脂身の甘さを引き立てるしょうゆベースの味付けとしました。豚肉は疲労回復に有効で、ニンニクやニラを加えると夏のスタミナ対策にもなります。

六月から九月にかけては月替わりで、キーマカレーや夏野菜カレーなど『カレー』をご用意させて頂く予定です。

12月　カツとじ丼

1月　うなぎ丼

2月　鮭とイクラの親子丼

3月　豚バラ丼

じゅんぷう取り組み紹介

【足台を使用して頂く目的と効果について】

椅子の座面などの大きさは、体格など個人差に合わせることができますが、『踵（かかと）を床に接地する』事は見過ごされがちです。関節拘縮や麻痺などがある場合や、小柄な方は特に踵が浮いてしまい易くなります。そうした場合に足台を使用して頂くと、足の裏全体で身体を支える事ができる為、姿勢が安定します。

足台の使用により姿勢が安定されると、食事の際にはムセ込み（誤嚥）の予防にもなります。トイレに座られる際には、両足で踏ん張ることができるので、排便に適した『腹圧をかけやすい姿勢』に繋がります。

当施設の足台は手作りなので、ご利用者様に合わせた高さ・大きさに調整する事ができます。

職員紹介

今号でのご紹介は、入所フロアに所属する育児短時間勤務の介護福祉士です。三名は、当施設での勤務が十年目以上です。自己紹介形式でご紹介致します。

※当施設では、小学校入学前の子供を養育する職員を対象に、短時間勤務制度を設けています。

入口　美奈代（いりぐち　みなよ）
四階フロア所属

日々の関わりの中で、ご利用者様に希望を叶えて頂けるよう、お力になりたいと思っています。

特技は、クラリネットの演奏です。レクリエーションの時間など機会を作って、ご利用者様に聴いて頂きたいと思います。

饗庭　恵梨奈（あいば　えりな）
四階フロア所属

日々笑顔を心がけており、ご利用者様からも素敵な笑顔を見せて頂けると、仕事のやりがいを感じます。

休日はリフレッシュに、お弁当を持って植物園や動物園に出かけています。

足立　舞（あだち　まい）
五階フロア所属

ご利用者様の趣味や特技を、作品作りなどの創作活動に取り入れることがやりがいです。活動を通して、様々な人生経験を教えて頂くこともあります。

自宅ではニホントカゲを飼育しており、毎日の違う表情に気付くのが小さな幸せです。

落ち着いたデザインの布カバー。牛乳パックと厚紙を使用し、軽さと耐久性の両立を実現しました。

高さと幅を調整できます。汚れを拭き取りやすい、ビニール製です。

ご利用者様がデザインされました。

足台は、ご利用者様と職員が一緒に制作しています。

ご利用者様川柳・俳句

毎日が　贈り物だと　思う朝

通所リハビリテーション　K様