

平成26年1月発行

なごみ

創刊号



通所リハビリ利用者：佐々木明子様作



済生会介護老人保健施設高砂ケアセンター

理念

「たいせつな、ひとりひとり」
～利用者・家族、ひとりひとり。職員、ひとりひとり。～

<事業内容>

- ・介護老人保健施設高砂ケアセンター
- ・介護療養型保健施設高砂ケアセンター
- ・たかさごクリニック
- ・高砂訪問看護ステーション
- ・たかさご相談支援事業所

〒695-0011 島根県江津市江津町1110-15

TEL：0855-52-5100

FAX：0855-52-3882

URL：http://www.gotsu-takasago.jp

※高砂ケアセンター広報委員会

1階（一般棟） 3階（認知症専門棟）

祝 敬老会

9月に敬老会を開催しました。利用者様、ご家族の皆様などの参加者がありました。ボランティアの方による演舞や歌の披露を楽しみ、盛り上がる光景がありました。



百歳万歳

今年は、2名の利用者様が白寿のお祝いを迎えられ、市と県の代表より祝辞を頂きました。



これからも元気に
過ごしますわあ
わっはっは!!



文化祭

11月に文化祭を開催しました。利用者様の生け花や貼り絵、ぬり絵、まき絵など、日ごろの成果を見ていただき大好評でした。



済生会生活困窮者支援事業

なでしこプラン活動

今日を楽しみにしてました!

物忘れプログラム



骨密度測定



血管・脳年齢測定



健康チェック・食事相談



今年度より、“地域愛情1番店”の市内ショッピングセンターグリーンモールの1階イベントホールを借りて、2時間の短い時間ですが、地域の皆様の健康チェック・健康相談・介護相談を多職種協力（看護・介護・相談・リハビリ・栄養等）のもと行っています。

8月から月1回のペースで行っていますが、4回目となる11月からは、リピーターの方が訪れるようになり、徐々に認知されてきています。

骨密度測定器・血管年齢測定器などあまり接することがない機器を使って、地域の皆様の体を“知って！ 学んで！ 活かして！ 生涯現役”をコンセプトに、未永くお家で暮らしていただけるよう援助できればと思っています。

今後は、施設内においても定期的に実施できるよう計画していますので、是非当施設にお越しいただければと思います。

今後の開催予定

1月16日・2月20日・3月20日
毎月第3木曜日 グリーンモール1階 イベントホール

二次予防事業

人は誰でも、年齢とともに心身の機能が低下しやすくなります。しかし、運動や食事、口腔ケアなど、身近な所からの注意点を知り、積極的に介護予防に取り組む事で、高齢になっても若々しく元気で生き生きと生活する事ができます。また、体力に自信がなくなってきた方も、うまく取り組めば元気を取り戻す事もできます。



二次予防でパワーリハビリに取り組まれている様子

高砂ケアセンターでは毎週土曜日の午前中、運動機能向上に特化した二次予防事業を行っています。パワーリハビリテーションの機械や体操などを中心に、楽しく和やかな雰囲気の中で運動をしています。みなさん一緒に介護予防に取り組んでみませんか。

ためになる話題 冬でも起こる脱水症状 !!

脱水症状というと夏場だけのものと思いませんか？

冬でも注意が必要なのです。

冬は夏と違って、のどが渇くことが少なく、ついつい水分摂取がおろそかになります。さらに湿度が低くなると（30%以下）体内から徐々に水分が奪われていくのです。

体内の水分量が少なくなると…血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞を起こす事も？!

特に寒がりのお年寄りの方などは、たくさん着こんだ上に、何枚もふとんをかけたりしますよね。冬も、夏に負けないぐらいの、こまめな水分補給が必要になるわけです。

冬の脱水症状対策 !! 目安は1日1.2リットルを目標にしましょう。

飲料としての水分は1.2リットル
食べ物からの水分は0.8リットル
といわれています。

たかさごクリニック 診療案内 (精神科・内科)

医師	時間	月	火	水	木	金
矢富	午前	○			○	○
岸本	午前		○	○		
	午後		○			

※診療時間 完全予約制
事前にご予約下さい。
午前：9時～12時（月曜日）
8時30分～12時
（火～金曜日）
午後：14時～16時（火曜日のみ）

編集後記

新年明けましておめでとうございます。

さて、今年はみなさんにとってどのような1年になるのでしょうか？ 世間では、2月にソチ（ロシア）で開催される冬季オリンピックや、6月にブラジルでのW杯など、スポーツの話題が多い一方で、生活面では4月から消費税が8%に増税され、我が家の家計を更に圧迫されることが予想されます。

また、今年の干支は午年ということで、競馬ファンである私としては、ディープリンパクトやウォッカを超える競走馬が誕生してくれることを期待したいと思います。（笑）

少し脱線しましたが、今年から再開した『なごみ』がみなさんに少しでも読んで頂けるよう、委員協力して楽しい広報誌を発行したいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひします。（K.Y）