



2月22日は「猫の日」ということで、にゃんにゃんデー(猫の日)と名付け、職員が猫に扮して猫じゃらしを持った入居者さんのところへ・・・ ホールにおられる入居者さんにも、居室で寝ておられる入居者さんにも猫は苑内中歩き回ってじゃれていました。かわいい?猫たちに入居者さんの笑顔が溢れる一日になりました。



竹ぼうきをいただきました

3月7日、以前よりボランティアでお世話になっている「童謡の会」様より手作りの竹ぼうきを頂きました。丁寧につくられたほうきは軽くて女性でもお掃除しやすいものでした。

現在、施設の中に入っていたり、ご家族が、早く入所者の皆さんに童謡を聞かせてあげられたいと思います。



ご寄付をいただきました

3月31日、山口市連合婦人会徳地支部様より寄附金をいただきました。



山口連合婦人会徳地支部様

また、4月14日にも山口徳地モラロジー事務所様からも寄附金をいただきました。消毒液やマスクなどの感染対策等に使用させていただきます。ありがとうございます。

ご入学おめでとうございませう！

4月11日八坂小学校より鉢植えのお花をいただきました。入学式で新生活を迎えるために飾られたお花です。

玄関・ロビー・面談室等に飾らせて頂きました。入居者の皆さんは「キレイだねえ」と笑顔でお花を觀賞されています。新一年生の皆さん、ご入学おめでとうございませう。



新人職員紹介

よろしくお願ひします

とくち苑デイサービス



村田 佳代

利用者様と笑顔溢れる日々を一緒に過ごせたらいいなと思っています。

特養とくち苑従来型



木村 友香

安心・安全な介護が提供できるよう精一杯がんばります。

とくち苑の新型コロナウイルス感染症対策について

5月8日をもって新型コロナウイルスの感染症法の位置づけが2類から5類へと移行され、季節性インフルエンザ等と同じ扱いになりました。

しかしながら、高齢者等重症化リスクが高いことを踏まえ、とくち苑としては引き続き従前の感染症対策を実施してまいります。

よって、入居者様へのご面会のご家族に限り面会室で実施させていただきます。

マスクの着用についても、3月以降個人の判断に委ねられましたが、利用者様の安全を守るため、苑への立ち入りはマスク着用をお願いいたします。

また、ボランティアの受け入れも引き続き中止させていただきます。

多方面においてご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

ヘルパー日記

今年の春は暖かく、桜も早く咲き始めました。訪問に行った際に「病院受診の行き帰り、車の窓から見た桜の花がとてもきれいだったよ！」と声を弾ませ笑顔いっぱい話される様子に、私達もほっこり嬉しい気持ちになりました。

職員も利用者様の安全を守るため、また、感染防止対策の観点から就業中はマスクを着用し、徹底した感染予防対策に努めてまいります。

現在、施設に従事する職員は週に2回の抗原検査を実施するとともに、プライベートでの外出に際しても自覚した行動をとるよう促しているところです。

終息とはならないでしょうが、新薬の開発などにより、一日も早く平穏な日常が戻ることを願っています。



ひな祭りお茶会で職員による演芸（特養とくぢ苑）



テラスでお花見食事会（かじかの里）



獅子舞で健康祈願（特養とくぢ苑）



瓦そばを作ろう会（かじかの里）



ウッドデッキでお花見（とくぢ苑ユニット）



楽しかった
あんなこと
こんなこと...
各事業所の行事



三谷の藤棚へ（とくぢ苑デイ）



チューリップの壁画作り（とくぢ苑デイ）



伏野方面へお花見ドライブ（特養とくぢ苑）



防府天満宮へ 梅が満開でした(まなご)



機能訓練で鯉のぼり作り（とくぢ苑デイ）



外食の後、永源山を散策しました（まなご）

【ちょっとした工夫で睡眠の質が変わる可能性があります】

睡眠の質は健康に大きく関わります。ぐっすり深く眠って翌朝スッキリ起きればそれだけで元気に過ごせますし、寝起きが悪かったり肩が重かったりすると一日憂鬱ですよ。

とくち苑では、リハビリ指導でお世話になっている理学療法士の先生に、特に高齢者に多い円背(背中が曲がった状態)の方はベッドの頭の角度を上げたり、頭の向きを変えることで首、お腹等の筋肉のこわばりがほぐれ、呼吸が深くなり体がリラックスできると教えていただき取り入れています。

そこで、今回は眠る姿勢を工夫することで、今より少しでも安楽な睡眠で元気な日々を過ごしていただけるように枕について取り上げてみます。

そもそも枕って必要なの？

睡眠時に適切な姿勢を保ち、首に負担がかからないようにするには枕が必要です。

枕なしで寝ると頭が心臓より低い位置になってしまいます。長時間その状態が続くと水分や血液がたまりやくすなり、顔がむくむ原因となります。



体に合った正しい枕を使いましょう！

合わない枕を使っていると肩が凝ったり、頭痛がする、手がしびれるなどの体の不調につながります。

円背(背中が曲がった状態)の方の枕は状態の変化によりどんどん枕が高くなる傾向があります。

ベッドの角度を変えたりクッションで調整します



正しい枕を選ぶには

～寝返りを打てることが大切です～
人は一晩に20回もの寝返りを打つと言われています。
寝返りをサポートしてくれるのも枕の役割です。

1 高さが自分の体格に合っていること
上向きでは首の姿勢を良くして安定させる(アゴを軽くひいた状態が良いともいわれます)
横向きでも高さが合って体が布団と平行になっていることで体の軸が真っ直ぐに整います。

2 適度な硬さがあること
頭が沈んでいかにないように、首がぐらつかずに安定するように適度な硬さが必要です。

3 凸凹がなく平らな形であること
凸凹していると頭がはまったようになっていたり、運動量が増えて寝返りが打ちづらくなる傾向があるようで、平らな形だと丸い頭がコロコロと転がりやすいようです。

枕にもいろんな素材があります。寝具店などに相談して実際に試してみるのもいいですね。

編集委員

岡田 卓也	柳井 佳子
小田 重将	山内いづみ
河野 朋恵	山田 純子
田原光太郎	米田 美樹
西村 順子	(50音順)
藤本 亜希子	

〈編集後記〉

「転ばぬ先の杖」ということわざがあります。(転んでから杖を用意するのでは遅い)失敗しないように前もって準備をしておきましょうという意味です。事前の準備ではありませんが「転ばぬ先のウォーキング」「転ばぬ先の健康管理」「転ばぬ先の休肝日」、常日頃から心がけたいものです。

現在、新型コロナウイルス感染予防の為、ボランティアの皆さまには、ご来苑を自粛いただいております。ご協力ありがとうございます。