

東寿苑だより

2013.2 Vol.9

発行 社会福祉法人 草雲会 〒689-0108 鳥取県松江市中東出雲町出雲輝493 TEL (0852) 52-3330 FAX (0852) 52-5296



憩いから見える大山



草雲会では様々なボランティアの方々に支えられています。

ボランティア活動をして頂ける方を随時募集していますので、お気軽にご相談、ご連絡ください。また、見学も随時受付しております。

新年のご挨拶

社会福祉法人 草雲会

理事長 佐草 英 利

新年あけましておめでとうございます。

市民の皆様には、希望に満ちた新春をお迎えるのことに衷心よりお慶び申し上げます。

平素より社会福祉法人草雲会の介護事業並びに諸活動に対しましては、ひとかたならぬご厚情を賜り心から感謝いたします。

さて、昨今の社会情勢や経済状況のきわめて厳しいなか、そのあおりを受け社会福祉を取り巻く環境も年々厳しさを増しています。

松江市においても今後有り余る公的介護サービス量を確保することなどは困難であり、介護を必要とする高齢者が増加しながらも、家族自助また地域の互助に頼らざるを得なくなる可能性も否定できません。

こうしたなか、当法人といたしましては、質の高い介護保険サービスを提供するだけで

はなく、地区社会福祉協議会等地域の関係諸団体等との協力体制を緊密にし、地域や家庭の状況の変化を的確に把握して、高齢者が生まれ育った故郷で、長くそして負担無く暮らし続けられるような支援に取り組むことも社会福祉法人である私たちの使命だと考えております。

本年も役員一同「ワンラブ・ワンハート（私は、一つの愛で一つの心を大切にします）（私たちは、慈愛の心を一つにして高齢者の幸せのために尽くします）」の法人理念のもと、更に精進いたす所存でございますので、倍旧のご理解とご支援をお願い申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

東寿苑ブログ



<http://so-unikai.cocolog-nifty.com/blog/>

東寿苑ホームページ



<http://www.so-unikai.jp/>



特別養護老人ホーム 東寿苑

☎(0852)52-3330

特別養護老人ホーム東寿苑は、要介護認定を受けられた方に入所していただき、現在50名の方々に生活を送っていただいております。地域の皆様の多大なる協力のもとボランティアの方の協力を得て、日々様々なクラブ活動を行い、また季節毎の行事にもボランティアの方にお越しいただき、ご利用者様も楽しく充実した時間を過ごしていただいております。

今年も日々一人ひとりの利用者様を大切にしながら職員一同頑張りますのでよろしくお願い致します。



主任介護員 菅井 里美

東寿苑デイサービスセンター

☎(0852)52-3330

東寿苑に併設している当デイサービスセンターは、ショートステイをご利用されている方も多く、特殊浴槽を共有しているため重度の方にも安心してご利用いただいております。旧松江市との合併後は、東出雲町に隣接している竹矢町や

馬淵町、八幡町などまで事業実施区域を広げました。お試し利用もできますので、お知り合いなどおられましたらご紹介お願いします。また障がい者の方もご利用できますので、お気軽に見学・ご相談をお待ちしております。



主任生活指導員 田邊 誠二

憩いデイサービスセンター

☎(0852)52-4484

通称中海沿いの白鳥海岸に面し、天気の良い日は大山が一望出来、大変景色が良く、恵まれた環境に憩いデイサービスセンターはあります。毎日型のデイサービスとして、土、日、祝日も営業しており、一人ひとりに応じたアクティビティ、趣味活動、機能訓練の充実を目指しています。

そして顔なじみの仲間との会話や、職員やボランティアの方との触れ合いを大切に、いつも笑顔あふれるデイサービスです。

どうぞお気軽にいつでもお立ち寄り下さい。



所長兼主任生活相談員 足立由美子

グループホーム あしたか

☎(0852)52-6181

東寿苑の隣にある古民家風の建物がグループホーム「あしたか」です。

それぞれの個室（定員9名）と皆さんが集うホールがあります。日当たりのよいホールで、テレビを見られたり、新聞を読まれたり、ひなたぼっこしながらうたた寝をしたり…時にはボランティアに来てくれる？メルとピオラ（ワンちゃんです！）と遊んだり…とそれぞれのペースで、ゆったり穏やかな日常を心がけています。

ぜひ、お立ち寄りください！



ホーム長 重松 幸子

東寿苑ホームヘルパーステーション

☎(0852)52-5998

新年明けましておめでとうございます。

昨年ご利用いただきありがとうございました。

今年もご利用者の皆様が、ご自宅で安心してお過ごしていただけるよう家事援助（調理、買物、掃除等）、身体介助（入浴介助、食事介助、排泄介助等）のサービスを提供させていただきたいと思っています。

当事業所のサービスは朝7時から夜10時までの体制で行っており、今現在の利用は朝8時から

夕方7時まで対応しており、年末年始も含め365日、臨時対応も行っています。電話での連絡も24時間行っていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

今年も9名のホームヘルパーで、楽しく快適で安全に過ごしていただけるよう笑顔を絶やさないように心がけていきたいと思っています。

ご利用をお待ちしています。

主任ホームヘルパー 菅原 朋代

東寿苑居宅介護支援センター

☎(0852)52-6068 (相談電話は24時間受け付け)

介護保険の在宅介護サービスを受けられる方は「要支援1～2」「要介護1～5」と7段階の認定を受けられた後、介護サービス計画（ケアプラン）を作成し、その計画に沿ってサービスの利用がはじまります。

私たちはこの介護サービス計画（ケアプラン）の作成を行い、高齢者の方々が住みなれた地域で長く親しんでこられた暮らしを続けることができるよう生活をサポートしていきたいと考え

ています。

ケアプラン作成に関わる料金は無料ですのでどうぞお気軽にご相談ください。



主任介護支援専門員 菅原 朋代

デイサービスセンター 和み館

☎(0854)21-0511

こんにちは！和み館です。

安来市飯島町にあるデイサービスセンターです。

白鳥が飛来し冬の訪れを感じる頃、窓から望む大山が雪の冠をかぶります。

寒くなりますと、出かけるのが少々おっくうになりますが、外出する事は健康を維持することにとっても有効です。デイサービスに出かけ、

他の利用者様や職員と楽しく会話したり、軽い体操で身体を動かす事が大切です。

デイサービスに出かけ、元気で寒さの時期を乗り越えましょう！



管理者 斉藤 光子

松江市東出雲

おちらと村

での介護予防事業を紹介します

◎からだ元気塾

月曜日の午前10時～12時

健康のため、生きがいづくりのために楽しく体を動かしています。簡単な運動ですのでどなたでも参加できます。送迎付き

1回500円

■問い合わせ先

憩いデイサービスセンター

☎(0852)52-4484

◎通所型介護予防事業

木曜日の午前10時～12時

二次予防事業の対象者に対し、運動機能向上を目的として健康チェック、体操、レクリエーションなどを実施。送迎付き

1回500円

■問い合わせ先

憩いデイサービスセンター

☎(0852)52-4484

◎おちらとサロン交流事業

水曜日の午前11時～

午後2時

介護予防とふれあいを目的としてアクティビティのプログラムを用意しています。送迎付き

食事も用意出来ます。

■問い合わせ先

おちらと村

☎(0852)52-7888



高齢者の冬の過ごし方



予備力のない高齢者の体には、ちょっとした風邪が重病の引き金に……

寒さの厳しい季節になりました。若い人とは違い、高齢者の体はいろいろな機能が低下していますので、寒さは非常にこたえます。次のことに注意しましょう。

ちょっとしたことで病気になる

外見は元気そうに見えても高齢者の体には予備力がありません。ちょっとした風邪や、僅かの食欲不振が病気の引き金になります。



合併症を起こしやすい

風邪からすぐ肺炎を起こしたり、中風になって寝ている間に肺炎になったりします。少しでもおかしいと思ったら早めに医師に診てもらいましょう。



はっきりした症状がないのに病状が急変する

風邪をひいても熱もなく、ちょっと元気がない程度ということがあります。家族が気が付いた時には肺炎を起こしていたということも。また心筋梗塞は激しい胸の痛みを感じるものですが、高齢者の場合は軽い動悸や左胸がだるい程度のこともあります。

脱水を起こしやすい

脱水はぼけを誘発したり、意識障害を起こしたりします。「ぼんやりしている」「目に力がない」「どことなくいつもと違う」という感じがあれば脱水の可能性ががあります。



◆寒い時に高齢者に多い病気と事故◆

- ①**高血圧発作** 定期的に血圧を測り、減塩と栄養バランスに気をつけた食事をとりましょう。
- ②**狭心症・心筋梗塞** 胸の痛みがほとんどですが、高齢者の場合は左腕や左手、ごくまれに背中
の痛みなどを訴えることがあります。
- ③**脳卒中（中風）** ほとんどの場合、高血圧が原因で、手足のマヒ等が現れます。
- ④**肺炎腫・気管支ぜんそく** いずれも呼吸が苦しくなるので、医師の診断を受けましょう。
- ⑤**膀胱炎** 特に女性は、冷えると細菌に感染しやすいので注意しましょう。
- ⑥**骨折** 僅かの衝撃で骨が折れるので注意しましょう。
- ⑦**餅などがのどに詰まった時の応急手当** 救急車が来るまでに、横向きに寝かせて口を開け、片
手で舌を押さえながらもう一方の指を喉の奥に入れて吐かせましょう。または、うつぶせに
して首を低くし、背中を軽くたたいて吐かせましょう。

高齢者の方もお世話する方もこれらの事を注意しながら、冬をすごしましょう。