

きららお便り便

令和4年 9月号



屋上散歩の様子

最近の行事について

9月16日 敬老祝賀会
9月25日 きらら縁日
9月27日 理容の日
9月29日 誕生会

※10月は花見ドライブ（コスモス）予定

お問い合わせ 096-232-1122

<https://seiyou-kai.net/>



清陽会

地域密着型特別養護老人ホーム
きほう苑きらら

介護より 救急指導講習

8月25日に菊池南消防署の署員の方々をお招きして、救急法（心肺蘇生・AED取扱い）の講習を行いました。万が一の際、私たち職員一同が、ご利用者の皆様に必要な処置が迅速かつ適切に出来るようにしっかりと学びを深めました。



人体モデルを用いて、救命処置の一連の流れを確認しました。



参加職員一人ひとりに実技指導をしていただきました。

最近の様子



空に舞うトンボや鳴く虫の音に小さな秋を感じます。
最近の様子としては、苑庭のキュウリの収穫や、壁画（色紙による花やもみじ）作りを行っています。今後はコスモスの壁画作りも予定しています。
10月には、利用者の皆様にとって久しぶりの外出を楽しんでいただけるよう、コスモス見学のドライブを予定しております。

9月に入りました。まだまだ残暑厳しい季節ですが、少しずつ秋の気配も出てきました。

さて、秋の七草をご存じですか？春の七草と違い秋の七草は美しさを鑑賞するためのものです。

平安時代から秋に愛でられていた花たちを一度取り入れて秋の風情を楽しんでみませんか？季節を感じることは、心の安定にもつながります。



深呼吸のススメ

秋分を過ぎると少しずつ、日照時間が短くなります。まだまだ気温も不安定なこの時期。健やかに乗り切りために、深呼吸がおすすめです。

呼吸は自律神経と深いかわりがあり、自分で意識してコントロールもできます。深くゆっくり呼吸をすることで自律神経が整ってリラックスした状態になります。

“朝起きたとき” “夜寝る前” “仕事を始める前” など、切り替える時に大きく“深呼吸を3回”。息がどのように身体の中に入ったり出たりするのか？を意識するとより効果が高いそうです。



【後期高齢者医療保険証について】

令和4年10月から、後期高齢者医療保険の制度が変わり、新たなる2割負担の区分が創設されます。

それに伴い、9月中に新しい保険証（薄水色）がご家族の皆様の元へ届く予定です。新しい保険証が届き次第、きらら窓口まで持参いただきますよう宜しくお願いいたします。

機能訓練より

【楽な姿勢を保持するために】

ご利用者の皆様の多くは、車椅子を使用されています。時々、お尻が座面の前方へずれて滑り座りとなったり、体幹の筋力が低下し身体が左右に傾いたりされることがあります。これを不良姿勢（悪い姿勢）と言います。そのような状態のままですと、褥瘡(床ずれ)の発症につながります。

そのため、他職種と連携し、正しい姿勢を保持するために、その方に合った、除圧、座り直し、および座位クッション導入の検討を行っております。



立ち座りやお尻上げの訓練を通して、体幹を鍛えて、滑り座り等の防止を図ります。

座り直しや座位調整をしながら、入居者の皆様の楽な姿勢の維持に努めています。

