



すこやか新聞



すこやか森の花壇には牡丹や芍薬、紫蘭(シラン)など花盛りです。もうすぐ紫陽花も花を咲かせそうな気配がしています。

すこやか森は新しい職員を迎えました。個性豊かで明るい皆さんを紹介します！

一般療養棟 パート勤務

介護職 **ちゃさか** です

長所 世間話が好き

短所 回転が遅い

好きなもの ガーデニング

嫌いなもの 大雪

趣味 音楽鑑賞

特技 すぐ寝れる

最近感動したこと 浅田真央さんの引退会見

今一番欲しいもの 自分の時間

今夢中になっていること 英会話



一般療養棟 勤務

介護福祉士 **ひらい** です

長所 明るい所

短所 あがり症

好きなもの 嵐・ディズニーのキャラクター

嫌いなもの 虫・雨の日にはねる髪

趣味 カラオケ・ディズニーの小物集め

特技 歌を歌うこと

最近感動したこと 映画「モアナ」

今一番欲しいもの 嵐のコンサートチケット

今夢中になっていること 料理



地域相談部 勤務

介護福祉士 **なかせ** です

長所 物事を丁寧にする

短所 酒が飲めない

好きなもの 野球観戦

嫌いなもの 蛇

趣味 旅行

特技 すぐ寝れる

最近感動したこと WBC

今一番欲しいもの 自分の部屋

今夢中になっていること 1人旅



一般療養棟 勤務

准看護師 **みなみ** です

長所 ムダに明るい(仕事中)

短所 ネガティブ

好きなもの お肉・お菓子

嫌いなもの グリーンピース・つぶあん

趣味 寝ること・海外ドラマを見ること

特技 断捨離

最近感動したこと 舞鶴に戻りテレビのチャンネルがたくさんあること

今一番欲しいもの 宝くじ1等

今夢中になっていること アイスの食べくらべ



認知症専門棟 勤務

介護福祉士 **いまだ** です

長所 真面目

短所 融通がきかないところ

好きなもの 趣味に没頭・刀・調べ物

嫌いなもの 陰口・否定・価値観の強要

趣味 ハンドメイド・音楽鑑賞・天然石

特技 特になし

最近感動したこと 憧れの神社で御朱印を頂いたこと

今一番欲しいもの シルバーアクセサリー

今夢中になっていること ハンドメイド・刀



歯は一生の宝物

パート①

正しい歯磨きの知識とポイント

「毎日きちんと歯みがきをしているのに、虫歯になってしまった！」ということはありませんか？ 毎日歯磨きをしているつもりでも、間違った歯磨きをしている人が実はとても多いのです。

今回は、いつまでも綺麗な歯でいるために正しい歯磨きの知識をご紹介します！

1 歯ブラシを濡らすのは 良くない？

歯磨き粉に含まれた歯を磨くための成分が水分で流れてしまう為、歯ブラシを濡らすと歯磨きの効果を半減させてしまいます。

ポイント

- 歯磨き粉は米粒程度
- 濡らさずそのまま磨く

2 磨く強さは？

歯ブラシを歯に当てる力が強すぎると、ブラシが寝てしまい汚れをしっかりと落とすことができません。

ポイント

- ペンを持つように
- 力を入れすぎない

3 うがいの回数は？

歯磨き粉の後味がなくなるまで、何度もうがいをしていませんか？うがいをしすぎると、有効成分をすべて流してしまうことになります。

ポイント

- おちょこ 1 杯の水量
- うがいは 1 回だけ

4 食べてすぐ磨いてはいけない？

食後の口の中は、食べ物の成分により酸性に傾いており、この状態で歯磨きをすると、歯の表面を傷つけてしまい虫歯になりやすくなります。

ポイント

- 食後 15 分してから磨く

5 いつ歯磨きするのが 良い？回数は？

寝ている間は唾液の分泌が減る為、口の中の殺菌力が弱まるので、虫歯になりやすい状態になってしまいます。

ポイント

- 「寝る直前」「起きてすぐ」「食後」に歯を磨く

歯磨きをするにあたって、まず自分の歯の汚れやすいところを知ることが大事です。虫歯になりやすい場所は「歯と歯の間」、「奥歯のかみ合わせの面の溝」、「歯と歯肉の境目」です。「歯の間」や「歯茎の間」は食べかすなどがたまりやすい場所になります。歯の汚れやすい場所を意識して丁寧な歯磨きを心がけましょう。



お知らせとお願い

防火・防災訓練のご案内

毎年、すこやかなの森では防火・防災訓練を行なっております。近年は地域住民の皆様やボランティアの皆様にも災害時における非難方法や実際の活動について知って頂く場としてご参加頂いております。

今年度の訓練は下記の通り予定しておりますので、関係者および近隣の皆様は、参加並びにご協力頂きますようよろしくお願い致します。

日時：平成 29 年 6 月 20 日(火) 13:00~15:00

場所：介護老人保健施設 すこやかなの森 (受付に声をかけて下さい)

注意

梅雨から夏にかけて増える食中毒

食中毒の原因には細菌とウイルスがありますが、梅雨時から9月ごろまでは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず匂いもしません。そのため、食事の準備をする時は、細菌を「つけない」「増やさない」加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

当施設でも、食中毒予防に努めさせて頂きますと共に、ご面会の際にはご家族様にも食べ物の差し入れは控えて頂きますよう、よろしくお願い致します。



衣替えのお知らせ

陽射しも強くなり、汗ばむ季節になってきました。体温調節のため、夏服の用意をお願い致します。

また冷房が入ると、肌寒く感じることもあるため、カーディガン等もお持ち下さい。



5月12日 看護の日

すこやかなの森相談役・野々下看護師が血圧測定や健康相談などを行いました。

また、デイケアでは普段はユニフォーム姿の看護師が白衣とナースキャップを身にまとい1日勤務しました。

利用者様から「懐かしい看護婦さん。」「白衣の天使や。」「看護師さんに色々相談できました。」と好評でした。

第2回

どなたでも歓迎!

すこやか森 地域・家族会



昨年、初めてすこやか森「家族会」を開催し、ショートステイとデイケアのご家族様を対象とさせて頂きました。今年はすこやか森をご利用のご家族様皆様と、地域の皆様にも声をかけさせて頂き、施設の様子を知って頂くだけではなく、介護が必要になった時にどこに相談すればいいのか?どんな手順を踏めばいいのか?などの講演を予定しております。

またご自身の健康チェックをしたり、福祉用具をたくさん展示しますので、お気軽にお誘い合わせて体験しにお越し下さい。

日時 平成29年7月8日(土) 13:00~15:00(受付)

場所 介護老人保健施設すこやか森 デイケアフロア

対象者 ○地域の皆様 ○すこやか森ご利用のご家族様

参加費
無料

※申し込み不要・ご自由にお越し下さい!

13:00~13:30

講演 ●「介護が必要になった時の慌てない手順」

すこやか森ケアマネジャー 土橋こずえ

●「地域包括センターと介護予防について」

城南地域包括支援センター 堀田優貴様

自由体験
コーナー

すこやか森を知りたい!

色々な職種がおりますので、何なりとご質問下さい。管理栄養士によるむせにくい「トロミ」の飲み物の紹介と試飲もあります。

ご家族同士のお話場

介護の情報やお悩みを共有したり、相談したり、皆さんと気軽にお喋りしませんか?

測定器で足診断
できます!

福祉用具体験展示会!

杖や靴だけでなく、オムツや食品、便利な介護用品を数多く展示し、業者の方に色々と聞けるチャンスです!
※当日の販売はありません。

あなたの健康チェック!

あなたの体年齢や脳年齢は何歳?!看護師や理学療法士が簡単に診断します!

介護老人保健施設すこやか森

担当: 土橋こずえ・柴田節子

問い合わせ時間: 平日 9:00~16:00 TEL0773-78-3001

<駐車場のお知らせ>お車で越しの際は、施設玄関前の駐車スペースをご利用下さい。尚、送迎バスなどはありませんので、ご了承下さい。