

# かけはし

Vol.315

平成29年 9月

老人保健施設ゆうゆう村

## 8月誕生日会

ボーカル沙羅 来所



お誕生日  
おめでとうございます



素敵なコーラスの歌声を聞きながら、  
心安らく時間を過ごしました。



### ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んで行きたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより広く強い連携を持ちたいと願っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に勉めます。

## 9月の行事予定

- 四日(月) 順正高等看護福祉専門学校看護実習 〓二七日
- 吉備国際大学医療福祉体験実習 〓一六日
- 六日(水) カラオケクラブ
- 九日(土) 短歌・俳句会
- 一日(月) 散髪(理容西林)
- 三日(水) ちぎり絵
- 二日(木) 秋のお食事会
- 二五日(月) 散髪(ヘアースオオツキ) まきび支援学校実習 〓十月十三日
- 二七日(水) お茶会
- 二九日(金) 誕生日会&敬老会 菜の花会 来所
- 三十日(土) まちかど広場

### メニュー

- ・草と栗の炊き込みご飯
- ・魚料理
- ・和え物
- ・味噌汁
- ・パンフキンプリン



### まちかど広場 予定

日時 九月三〇日(土)  
一四時〜一五時三〇分  
場所 ゆうゆう村五階多目的ホール  
内容 手作りマグネットを作ります。  
皆様の参加をお待ちしています。



### ゆうゆう村短歌・俳句会

八月だむかえ火たいて盆を待ち  
うちそつよ日も話楽しまん  
大槻静江

ミサイルやヒアリ毒くも次々と  
世間を騒がす日々のニュースに  
杉井代里美

ふるさとの土を踏むたび懐かしい  
過ぎし昔を思い出すかな  
島田春江



### 編集・発行 老人保健施設 ゆうゆう村

岡山県高梁市東町一八六六一三  
TEL(〇八八六)三三〇六六六  
FAX(〇八八六)三三〇六六五  
発行日 平成二九年九月一日

## 通所リハビリ



9月の壁画 「実りの秋 案山子参上」



順正高等看護福祉専門学校実習生来所  
ゲームと一緒に楽しみました



納涼祭 8月17日

### 百歳おめでとうございます♪

通所リハビリご利用者の藤原いと代さんが百歳（大正6年8月25日）を迎えられました。皆さんとお話やオセロをされる等楽しく過ごされています。これからも元気で過ごしてくださいね♥♥



おもしろい当てゲーム  
しっかり狙ってえい！！

## 新人職員紹介



早く仕事に慣れて、ご利用者の方  
楽しく過ごしていただけるように頑  
張りたいと思います。  
介護福祉士 戸田隆章



9月より運転員として入社しまし  
た。ご利用者様に安心して乗車して頂  
けるように、安全運転を第一に心がけ  
てまいります。  
運転員 山川隆章



9月1日付けで入職しました。  
これまで、病院や有料老人ホーム  
で働いていました。老人保健施設  
で働くのは初めてですが、一日も  
早く慣れるように努力していき  
たいと思います。  
看護師 平松幸雄

## 納涼祭 8月26日



おいし〜い(♡)



松山踊りの音頭  
に合わせて、踊り  
ましたよお〜



今年の納涼祭では、アイスクレー  
プを作り、利用者の方々に召し上が  
っていただきました。夏の暑い時期  
には冷たいアイスが好評でした！



上手に生地が焼きあ  
がりました！



## 尿失禁を予防するには？ ～尿失禁はトレーニングで予防・改善できます～

### 1. 失禁タイプ

#### ①腹圧性尿失禁

咳やくしゃみ、走ったとき、重い物を持ち上げた時など、腹圧がかかった時に尿が漏れる。妊娠、出産、加齢、肥満、便秘などが原因です。女性の約7割が腹圧性尿失禁

→骨盤低筋体操が効果的（6～8割の人が改善可能）

#### ②切迫性尿失禁

トイレに行きたいと思ったとたんに尿が漏れる。疾患により膀胱が過敏な状態となり実際より強く尿意を感じたり、脳の障害によって排尿抑制が指示が不調になることで勝手に膀胱が収縮して尿漏れを起こします。→原疾患の治療、薬剤投与、膀胱訓練などの行動療法、骨盤低筋体操

#### ③溢流性尿失禁

膀胱に尿が充満し少量ずつ尿が漏れる。糖尿病や子宮癌、直腸癌の術後、椎間板ヘルニアなどの末梢神経障害や前立腺肥大などによる下部尿路の閉塞によって起こります。

→原疾患の治療を優先する。薬物療法や導尿

#### ④機能性尿失禁

尿意を感じていても日常生活活動の低下によってトイレまでの移動や衣類の着脱に時間がかかり間に合わなかったり、認知症、判断力の低下により、トイレの場所、使用方法、衣類の着脱が分からないことで尿が漏れる。→認知機能、日常生活活動のリハビリ、住宅改修や衣類の工夫

### 2. 尿失禁予防の3つの対策

- ①骨盤低筋群の強化と総合的な身体機能の向上…弱った骨盤低筋を鍛えましょう。
- ②生活習慣の改善…規則正しい日常生活のリズムと、適切な運動や食事を心がけましょう。
- ③排泄習慣の改善…尿をたっぷり溜めてたっぷり出すようにしましょう。

（7月 介護教室より）