

函南・ぶなの森通信

5月号



～目次～

- 新しい仲間、新入職員
- こんにちは・ボランティア様
- こんな時どうしよう？

- 新人インタビュー
- ワンポイント介護
- 栄養士の呟き
- 編集後記



～新しい仲間・新入職員(*^_^*)～

今年も法人全体で9人の新入職員が入職致しました。そのうち4名が函南・ぶなの森に配属されました。

フレッシュな新人さん達を見て、私達も気持ち新たにしたいと思いました。1週間の研修や実習を重ね、それぞれ配属され、今は介護職員として日々頑張っております。



社会人として・介護職員として・日々成長していくことが楽しみです。ぶなの森に就職して良かった、と思ってもらえるように私達もサポートしていきたいと思えます。皆様も新人さんに会いましたら、お声かけ下さい。「やる気」スイッチ全開になることでしょう。



～こんにちは、ボランティア様～

今回ご紹介いたします皆様は、「秀牧会」の皆様です。三味線、唄で利用者様を楽しませてくださる皆様です。三味線の演奏もそうですが、唄もと〜〜〜ってもお上手で、皆様聞きほれてしまいます。ご面会に来所されるご家族の皆様も足を止めて、聞いていかれるほどです。



ユニークなところは、「水戸黄門」「およげたいやきくん」や「童謡」なども三味線で演奏していただくので、利用者様も口ずさめることです。職員も毎回の来所を楽しみにしております。

～こんな時どうしよう？～

高齢化社会になり、遠くに住むご両親の事が心配だったり、今は元気だけど、「もし、入院したら？」「もし、介護生活になったら…」考えたらキリがありませんが、いざ!という時にどこに相談したら良いのか分からなかったりしませんか？

ご高齢の身内の方の心配事がありましたら、函南・ぶなの森に「居宅介護支援事業所」があります。まずは、何でもこちらにいますケアマネージャーに聞いてみましょう！少しは心が軽くなると思います。お電話でのお問合せは ☎055-970-2327 もちろんお越しいただいてもお問合せにも対応致します。(日・祝日はお休み)5人のケアマネが皆様の心に寄り添います。



～新人インタビュー～

Q1.介護の世界に入ろうと思ったキッカケは？

A.祖母が体が不自由な為、お世話をしている時に「人の役に立ちたいなあ」と思ったからです。

Q2.いざ仕事してみたの感想は？

A.毎日とても楽しい！入居者様に小さなことで「有難う」と感謝されると良かったなあと思います。



岡村介護職員

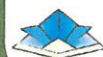
～ワンポイント介護～

春です！お散歩すると気持ちの良い季節になりました。施設でも隣の「さくら公園」へお散歩したりします。そこで！車椅子の方のお散歩する時の注意点をご紹介いたします。参考になったら嬉しいです。



車椅子を押す時のポイントですが…ブレーキは基本！（こまめにかける！！）

- ①急な下り坂は、バックで下りるようにしましょう。（滑落の危険がある為と乗っている方の恐怖心をとるためです）
- ②段差のあるところでは、前輪を上げて段差を超えるようにしましょう。（小さな段差でも乗っている人にとっては、大きな衝撃です）
- ③押すスピードは、普段私達が歩くスピードで押すとジェットコースターに乗っているような気分になります。ゆっくり押しましょう。（カーブ、角を曲がる時も同じです）
- ④見通しの悪いところでは、車椅子が先ではなく、押す人が先になるようにバックの体制になりましょう。安全を確認した後、また車椅子を押しましょう。自分より前に車椅子の人がいることを忘れずに！！



～栄養士の呟き 砂糖について③～

今回は「人工甘味料」についてお伝えしたいと思います。

近年「0(ゼロ)キロカロリー」「糖質0」といった飲料や食品が多く見られます。



ご存じの方も多いと思いますが、カロリーは食品100gあたり5kcal以下、糖質は食品100gあたり0.5g以下であれば「0」と表記できます。カロリーや糖質が全く含まれていないということではありません。そしてこれらの多くは、人工甘味料が使用されています。

近年、人工甘味料を定期的に摂取する人は、そうでない人と比較して糖尿病や肥満などの生活習慣病リスクが増加する、という研究結果が発表されています。また、人工甘味料は砂糖の数倍～数百倍の甘味があるので、毎日摂取し続けていると糖分を取ったと脳が錯覚を起こして体が糖分を吸収しやすくなってしまい、結局体脂肪の増加に繋がっていくとも言われています。これらはまだまだ研究途中であり、今後また違う見解が出てくるかもしれません。もちろん、普段砂糖を控えている方が、たまに人工甘味料を使用する程度では問題はないと思います。0kcalだから大丈夫と、大量に摂取しない事が大切です。何でも摂り過ぎは良くない、という事ですね。



今回は「塩」についてお話したいと思います。 管理栄養士 大川まりえ

～編集後記～

やっと暖かい季節になりました。施設にとっても活動しやすいですね。外出などで気分転換出来るのも楽しみです。私も冬眠から目覚め、あちこち活動したいと思います。手始めに庭の草取りに励んでいます。抜いても抜いても振り返るとまた草が伸びているように見えるのは気のせいから？ ～伊藤～



発行日 平成28年5月1日
 発行者 社会福祉法人 函要会 函南・ぶなの森
 〒419-0114 静岡県田方郡函南町仁田 284-5 ☎055-970-1127