

介護老人保健施設 大磯幸寿苑

〒255-0005

神奈川県中郡大磯町西小磯 2466 番地

Tel 0463-60-3525 Fax 0463-60-3526

ホームページ <http://koujukai.com/oiso/>

運動会 平成30年10月3日

平成30年12月13日発行 VOL 13.

広報誌

ひゃくじゅ

運動会 平成30年10月5日



広報誌「ひゃくじゅ」の由来

「ご利用者・職員ともに幸せでありたい」という、大磯幸寿苑の願いが込められています。

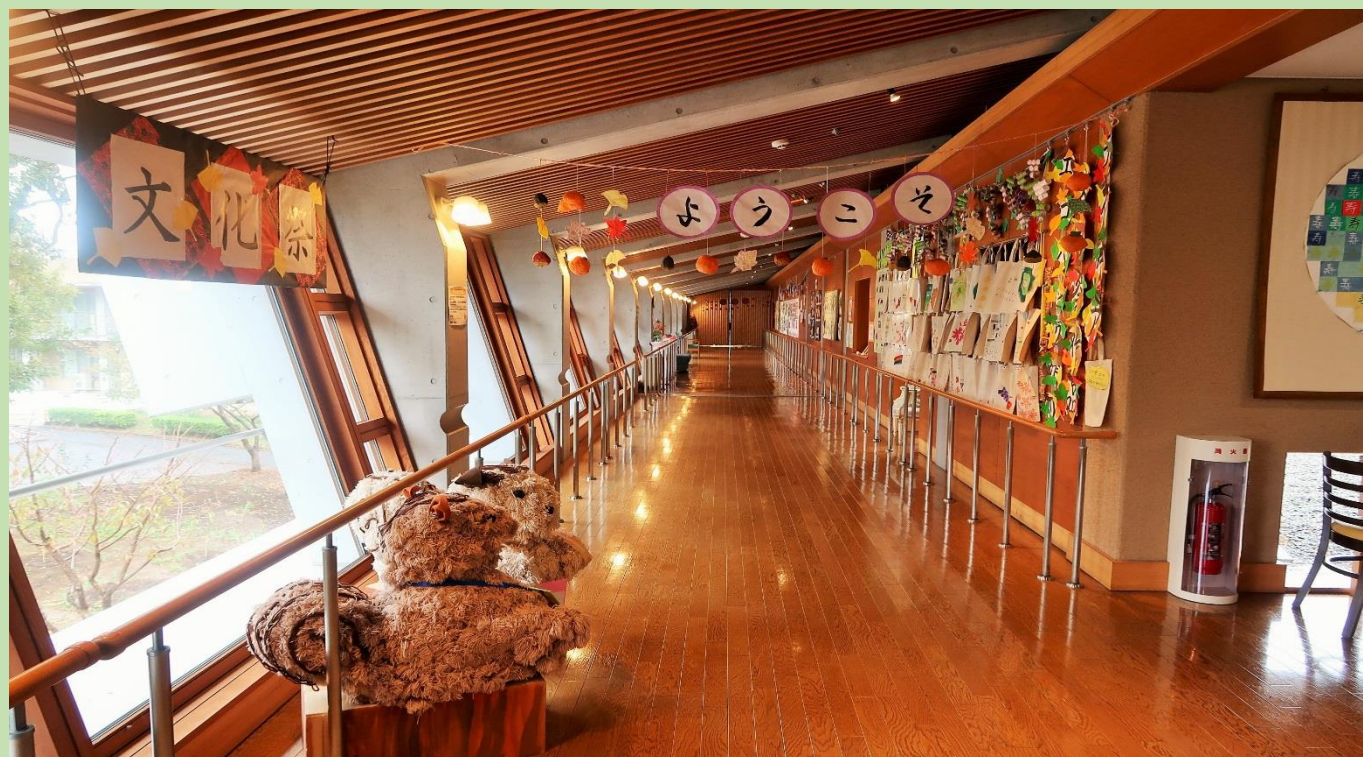
〜〜 経営理念 〜

「高齢者はすべて我々社会の功労者であり人生の大先輩である」との理念に基づき、幸寿苑は設立されました。

加齢による心身の衰えは何人も避ける事のできないことであり、それ故に、一層の敬愛の情と細心の注意をもって高齢者に接しなければならないと、私どもは考えております。

施設をご利用いただく方々には少しでも内容豊かな生活をしていただき、一日でも早い在宅復帰・在宅支援が実現できるよう最善の努力をします。また、利用者の意思を尊重し、望ましい在宅または施設生活がすすめるようチームで支援します。

医療法人社団 幸寿会 介護老人保健施設 大磯幸寿苑



平成30年文化祭

☆表紙 ・広報誌「ひゃくじゅ」の由来

☆経営理念

☆老健マメ知識 No 7

・看護師長 藤吉 訓子

☆私のカメラ

変遷と写真の効用

施設長 金子 靖

老健マメ知識 No 7

☆職員紹介

・デイケア 加藤すみれ

・介護士 川島 孝明

・リハビリテーション 松谷恵里佳

☆デイケア 秋の行事

☆フォトレポート

便秘と下剤について

看護師長 藤吉訓子

前回は排便のメカニズム、便失禁についてお話させていただきましたが、今回は「便秘と下剤」についてのお話です。前回でもお話しましたが、下剤は種類によって効果が現れるまでの時間が異なります。塩類下剤（緩下剤）は大腸の水分の吸収を抑制し便が柔らかくなり、刺激性下剤は大腸の運動を亢進させて便の移動を早くします。

ではどのように下剤を使用したらよいのでしょうか。便の固さに応じて調整すべきで、硬ければ下剤を増やし、柔らかければ下剤を減らす。といった方法です。刺激性下剤を使用し、毎日便は出ているが軟便、下痢状の便が出ている場合は下剤を減らします。例えばアローゼン2袋なら1袋、プルゼニド2錠なら1錠に始めから1袋、1錠の場合は緩下剤に変更してみる事も必要です。

緩下剤（酸化マグネシウム）は0.3g～2.0gまで細かく微調整が出来ます。次に毎日刺激性下剤を内服しているのに、便が出ない方の場合です。下剤は24時間経過して効果を発揮することはありません。便が出た前日の下剤は効果あると思われますが、前々日や、3日前の下剤は無効と考えられます。毎日下剤を内服しても週に2～3しか排便のない方は週に2～3回の内服で良い事になります。

1か月～2か月程度排便記録を付けて自分の排便サイクルを確認するのも良いでしょう。

私のカメラ変遷と写真の効用

施設長 金子 靖

私の人生を振り返ってみると、写真を撮ること

かなり時間をかけてきたと思う。思い返せば小学校時代には「日光写真」と言うのがあり、授業中に机の脇の足元の日当たりの所で感光させていたところ教師に見つかりお小言を食った事が始まりである。昭和16年中学に入った頃、満州で歯科医をしていた叔父から父が貰ったテッサー4.5の付いたドイツ製のコレレ（スプリングカメラ）を持ち、このころからスナップ写真を撮るようになった。しかしこのころ大東亜戦争が始まり、フィルムが思うように手に入らず多くを撮ることが出来なくなったので中学時代の写真は数が少ない。

大学時代現在の家内からローライコード2眼レフカメラを使わせてもらい、これは六六判（ブローニ）フィルムで、この時代の写真には此れが多く残っている。昭和30年結婚したおり初めて自力でライカ版のオリンパス35（約15,000円）を購入した。カメラは次々改良され露出計や、オートフォーカスの機能が内蔵され、白黒写真からカラー写真が多用され、更にズームレンズが出回るようになり交換レンズを沢山持ち歩く必要がなくなった。一番画期的なことはデジタルカメラの技術革新が著しいことである。カメラの進歩と共に次々購入していたために数多くのカメラが保存キャビネットに眠っているような始末になってしまった。

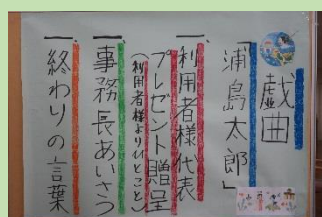
銀塩カメラ時代のネガフィルムは殆ど保存していたので、今このフィルムをCDにコピーして永久保存をしているが、若き頃の写真を見ているうちに思い出やそのころの元気さが蘇ってくるのである。人生を振り返ってみると古いものからだんだんと

デイケアではご利用者個人の作品制作として、エコバッグに好きな絵を描いてもらい、皆さんとても楽しそうに制作されていました。出来上がった作品は個性豊かで、同じ作品はひとつもなく、他のご利用者さんやご家族そしてスタッフの目を楽しませてくれました。展示が終了し、バッグは皆さんにお渡ししましたが、作ったバッグを実際に使用していただき、スタッフ一同感動しました。



フォトレポート

9月22日 敬老会劇「うらしま太郎」



10月 2階外出レクリエーション（10回 43名参加）



運動会 10月10日 1階表彰式白組優勝



10月12日 2階表彰式式白組優勝



11月 1階外出レクリエーション（4回12名参加）



記憶が遠ざかってゆくことを誰もが感じていることと思うが、古い写真を見返すとウロ覚えの記憶をハッキリ思いおこし、忘れかけた人生を顧みることが出来るように思うのである。

病院生活時代は外科手術での摘出標本の写真は記録として、また私の趣味として撮っていたのであるが、学会などでその証拠として役立つこともあり、病院建設の移り変わりや病棟スタッフの移動記録などが何かの折に役立つこともあった。

写真を家族、旅行、30年に渡る病院時代、雑件と分類してそのアルバムを書斎に所せましと保管してあるので時々整理しようと思うが、先に述べたように自分の歴史の証しであると思うとなかなか捨て難いのである。

職員紹介

デイケア 加藤 すみれ

平成30年4月から幸寿苑デイケアの介護職員となりました加藤すみれです。私の前職は同じ福祉関係ですが「介護」の分野では経験が乏しかったので初めての体験が多く、初めは不安でしたが、職員・同僚の皆さんに丁寧に指導して頂き支えられながら少しずつ色々なことを知り、覚えながら約半年が経ちました。まだまだ知らないこと、学ぶことが山積ですが、ご利用者の方々の喜びや笑顔につながるよう仕事していけたらと思います。



介護士 川島 孝明

今年の4月に入職し7ヶ月ほどたちました。毎日とても楽しく仕事ができているやりのあります。私は、この春専門学校を卒業し社会人1年目として大磯幸寿苑を選ばせていただきました。理由は、実習でお世話になった際、職員の方々がとても明るく利用者様に接しており、「私もこんな雰囲気の仕事をしてみたい」と思ったのも一つのきっかけでした。それは今も変わっておらず、やはり「楽しい」という気持ちは強いと思



います。自分が「楽しい」と思わなければ、利用者様も「楽しい」と思わないという私なりの考えがあるため、この先もこの思いを大切にしていきたいと思います。

職場の雰囲気は先程のように、とても明るく活気があります。暗い雰囲気だと、利用者様にとっても職員にとってもマイナスになると思います。だからこそ、この雰囲気を大切にしていきたいです。私はまだまだ未熟ですので、これから成長し介護士として働いていきたいです。

リハビリテーション 松谷 恵理佳

1. 仕事の魅力ややりがい

一緒にリハビリを行うことで、その人自身が自分の身体に意識を向け、身体の変化を一緒に共有できること。また、より良く生活していくことを実感できること。



2. 趣味、好きな食べ物

ドライブやお出かけ、旅行が好きです。季節のくだもの狩りに良く出かけます。

3. 職場の雰囲気

明るさと真面目さのどちらもある職場。

デイケア秋の行事

高田 智子

デイケア運動会を9月10日～14日に開催し、毎年行っていた感謝会を今年は身体機能の向上と、



レクリエーションの強化を目的とした、曜日別対抗運動会に変更を行いました。各曜日の中で赤・白チームに別れ、初めは個人戦の「缶積み競争」、

次に団体戦の「玉入れ競争」を行いました。缶積み競争は倒れそうになると、ドキドキしましたが励ましの歓声があがり利用者さんは一本でも高く積み落と頑張っていました。玉入れ競争は、下に落ちた玉をスタッフが拾うのが間に合わないくらいの投げ合いで白熱したゲーム展開となり、結果は月曜日チームが優勝しました。

文化祭は11月2日～16日まで実施しました。