



社会福祉法人 清水福祉会  
特別養護老人ホーム 柏尾の里

〒424-0009 静岡市清水区柏尾387番地の2  
Tel054-347-5261 / Fax054-347-5262  
http://www.shimizufukushikai.com

# せせらぎ

～介護が必要な方を応援します～  
心と心のつながりを大切に



謹んで新春のお喜びを申し上げます

本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます



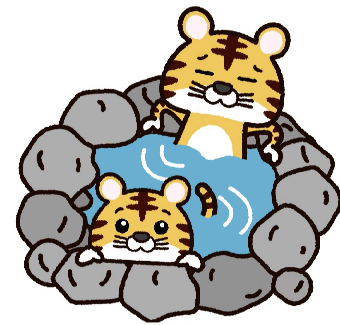
## 居宅介護事業所 柏尾の里

### 冬の入浴 ヒートショックに気を付けよう

寒い時期になりました。温かいお風呂に入ってゆったりまったりと体を温めれば、一日の疲れを癒すことのできるお風呂ですが、寒さの厳しいこの時期はヒート

ショックに注意が必要です。ヒートショックとは急激な温度差により血圧や脈拍が大きく変動することです。失神や心筋梗塞、脳梗塞等が起きるリスクがあり、命にかかわりますので、入浴前に対策を行い予防に注意を払いましょう！  
～こんなことに気を付けましょう～

- ・入浴は食後1時間以上空けましょう。
- ・脱衣所と浴室を温め、温度差を減らしましょう。
- ・入浴の前後にはしっかりと水分補給をしましょう。
- ・家族に声をかけてから入浴しましょう。
- ・お湯の温度は38度～40度。(ぬるめ)
- ・掛け湯をしてから浴槽につかりましょう。
- ・長湯はしない。(15分以内)



65歳以上になるとヒートショックを起こすリスクが高まります。万が一浴槽の中で気を失っている人を発見したら、まず栓を抜く！可能なら浴槽から引き上げてください。呼びかけて意識がない、呼吸が弱い、体の一部でも力が入らない、頭や胸に痛みがあるなどの症状がある場合には、迷わず救急車を呼びましょう。

居宅介護支援事業所：介護支援専門員(ケアマネジャー)が、在宅にお住まいの方の生活や介護に関する相談を請け負う所です。

### お風呂でウトウト…気を付けてっ!それ、失神しかけているかもしれません。

気持ちいいな～なんてお風呂でウトウトした経験のある人は多いかと思います。そのまま顔がお湯につかって慌てて目が覚める、なんてことも。でも実はそれ、お湯で温まった体が熱を逃がそうとして血管が広がり、それに伴い血圧が低下、脳が酸欠になりウトウト…(失神)ということが起きているかもしれません。脳が酸欠状態だと、お湯に沈んでしまっても覚醒することができず溺死してしまうこともあります。湯舟につかっている間に眠気を感じたらすぐに上がりましょう！それ、失神しかけているかもしれません。



## まるけあ高部 (高部地域包括支援センター)

### しっかり食べましょう!

外出しない生活が続くと食欲不振になりやすく「低栄養状態」に陥る危険があります。こんな時は1日3食バランスの良い食事を心がけて、体力や免疫力を維持

しましょう。ご高齢の方は、特に糖質とタンパク質を積極的に取りましょう。  
～ひとり暮らしの高齢者にも便利なコンビニエンスストア～  
ひとり暮らしや高齢者のみの世帯は、料理を作るのが難しい等の理由で、食事の栄養バランスが崩れやすくなります。最近のコンビニには、さまざまな総菜が並んでいます。家事の負担が減るだけでなく、小分けにされたものも多いので、無駄がなく便利です。積極的に活用してはいかがでしょうか。

～コンビニの活用のメリット～

- 食べたいものを必要なだけ購入できる。
- 野菜など追加する副菜をそろえやすい。
- 総菜の種類が多く、組合せが楽しめる。



地域包括支援センター：地域住民の保健・福祉・医療の向上の為に支援や、要支援認定を受けた方の介護保険サービス利用のお手伝い等をします。



## いつも変わらずそこに…

### ヘルパーステーション 柏尾の里

今年の元旦の朝のことです。初ウォーキングをした際澄んだ空気の中にそびえたつ富士山はとてもきれいで私が学生だったころのことを思い出しました。秋田出身の友人が毎朝、校門に入ると見える富士山に「おはようございます」と手を合わせていました。私には子どものころから富士山が見えることが当たり前だったので、友人の行動がとても驚きで、また微笑ましく感じていました。

あれから何十年とたちますが、今もやっぱり富士山は美しいだけでなく、変わらずに見ることができ「いつもそこに変わらずにある」ことが私にとって大切なことであると気付いた年初めの出来事でした。

私たちヘルパーステーションも今年も変わらずご利用様に笑顔を届け、いきいきと楽しく暮らしていただけるお手伝いをしていきたいと思っています。

今年もよろしくお願ひいたします。



訪問介護：自宅で生活を営むのに支障のある高齢者のお宅を訪ね、身体の介護や家事サービスを提供いたします。



# 入所施設 ～長期入所・ショートステイ～

昨年末には、1年の感謝を込め感謝祭を実施したり、もちつきや焼き芋を行いました。焼き芋は安納芋を使用し、石の上で焼くことでとってもおいしくでき大変好評でした。

今年もまだまだ大変な年になりそうですが、皆様が安心して充実した生活が送れるよう、職員一同元気いっぱい取り組んでまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

長期入所：要介護の認定を受けている方で、自宅で介護を受けて生活するのが困難な方に入所していただき、生活をしていただく施設です。  
ショートステイ：短期間（数日～1週間程度）入所していただき入浴、食事、排泄等の介護や、レクリエーション等を行う施設です。



# デイサービスセンター柏尾の里

大寒を迎え寒さも厳しさを増していますが、当デイサービスセンターではご利用者様、職員の元気な笑い声が響いています。新たな年の始まりは柏尾近くにある押切八幡神社へ初詣に出かけました。皆それぞれに「また1年みんなでごせませすように」「ご飯がもっとたくさん食べられますように」「家族みんなが健康で過ごせませすように」等お願いごとをされていました。また、フロアでは体操、ゲームの合間にお誕生日の方がいる日にお誕生会を開き皆で歌を歌いお祝いをしています。70代から100歳を超えた方まで、皆様のお誕生会を毎年行えることを職員一同大変喜ばしく、楽しみにしています。本年も皆様方とのご縁を大切に活動していきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

デイサービス：日帰りでご利用頂くサービスです。ご自宅まで送迎いたします。入浴や食事、機能訓練などを行います。

