



みんな元気に「輝いて生きる」。それが私達の願いです。

MiRAI News

vol.86 2019.2.1発行

発行:社会福祉法人 名張育成会 広報委員会
〒518-0615 名張市美旗中村2326
TEL 0595-65-0271 FAX 0595-65-2936
発行責任者:市川知恵子
編集責任者:宮田義則
編集長:佐伯典昭(株式会社サンエイ)
編集デザイン主任:新井知子(株式会社サンエイ)
題字:千秋育子

[MiRAIのブログをぜひご覧ください](#)

MiRAIブログ

名張育成会のフォーマルブログ。これを読めば、名張育成会の取り組みなどがよくわかります!

[はてなブログ MIRAI](#)



MiRAIレポートブログ

各施設のスタッフによる、日々の様子を綴るレポートブログ。各施設の活動や利用者さんの様子がよくわかります!

[はてなブログMIRAIレポート](#)

入浴する方も介助する方も安全・快適 成美の介護浴槽(特浴)運用開始!

寝たままや座ったままでも入浴できる介護浴槽(特浴)を、知的障害者の居住支援施設成美に設置しサービスを始めました。一番大切なのは入浴される方の気持ち。温度一つとっても杓子定規に判断せず、安心安全で快適と感じてもらえる入浴を目指して、実績を積んでまいります。

名張育成会では、知的障害者居住支援施設成峯、高齢者グループホームひかり、特別養護老人ホームグランツアに続いて4例目の導入となった特浴。成美のこだわりは「おうちにで入る、やすらぎ感覚のお風呂」。成美に隣接して新築した特浴専用棟はすべてを広めに設計したので、リフォームでは生まれない、ゆとりをもつたスペースでのサービスが特色です。そして、安全で衛生的なのはもちろんのこと、快適さをサポートする工夫も随所に取り入れました。



音響スピーカーから流れるBGMは、入浴中のやすらぎとコミュニケーションをサポートします。



表面が赤くならず風の出ない遠赤外線ヒーターを採用したので、浴槽の外でもポカポカと温かです。



すべてを広めに設計した特浴専用棟の浴室と脱衣場(写真奥)。真ん中を仕切り、2人同時に利用することができます。



また、外部からも入りできるよう専用玄関を設けました。これから、通所施設の利用者などへも安全で快適な入浴ができるよう計画を進めてまいります。(※)まず成美での実績を積み、安全が確認された後に外部の方へも開放する予定です。



その専用玄関や、成美リビングルームからの入り口は、暖色(あかつきいろ)の鮮やかな壁面と温もりのある木目でまとめるなど、色使いにもこだわりました。

「入浴される方は思いを言葉にできないことがあります。また装置に頼ってばかりでは入浴の快適さは得られない」と、不快なこと、不安に思うことや安全衛生面の確認、お声がけのタイミングなど、生活支援員始め、作業療法士や看護師などが一緒にになって、テストを何度も繰り返し、絶えずマニュアルを見直しています。

広くてスタイリッシュな特浴専用棟、そしてこの特浴にかける職員の意気込みには思わず「すごい!」と声をあげるほどでした。便利な設備も大切なのは「それを使う人」。利用者さん職員さん双方の負担が軽減されることで、よりリラックスしたお風呂タイムが実現し、信頼関係が築かれていく。ここにも育成会の「だれもが人として大切にされる」の理念が反映されていることを感じました。

名張育成会の活動、ひとつずつ！

各施設の様子をお伝えする「MiRAiレポートブログ」から選り抜きの話題をご紹介します。

[はてなブログ MiRAiレポート] [検索]

ホームヘルプサービス(ゆーゆ)

思い出の大坂万博公園



ゆーゆでは交通手段を利用する際の介助も行っており、今回はその支援で大阪万博公園へ行きました。

1970年の開催から48年…子どもの頃に行つたたくさんの思い出を話してくれました。お母様と一緒に見て驚いた太陽の塔や一緒にご飯を食べた事など、当時と変わらない風景に亡き母との思い出がたくさん蘇ってきて、なつかしさで胸がいっぱいになったようです。でも帰り際には、2025年に開催される大阪万博も絶対に行くと意気込んでいました!! 楽しみですね。(*^-^*)

高齢者グループホーム(ひかり)

お正月の過ごし方

今年で2回目となったお正月。栗きんとんや数の子などのお節料理や、お雑煮などお正月らしい食事を召し上がり、そしてお腹がいっぱいになら百人一首大会をしました。読み手にも力が入ります。「シ～！」と声を掛け合い真剣勝負。「はいっ！！」と素早く札を取り、うれしさ満面の笑みを浮かべます！今年も、元気いっぱいのお正月でした。



通所活動支援(ききょうの家)

初詣



新年最初の行事として、美旗神社へ初詣に行ってきました。参拝された利用者全員で一緒に鳥居をくぐり、お賽銭を入れお祈りしました。皆さんどのような願い事をしたのでしょうか?人によって、願い事をする時間が異なりましたが、それぞれ叶うといいですね。毎年行っている初詣ですが、今年は天気がよく、例年に比べて暖かかったので皆さんも表情が良く、ゆっくりと参拝することができました。

虹の会では随時会員募集しています。
支援を通じた仲間作り
一緒に活動しませんか!
名張育成会後援会・虹の会
0595-65-0271

名張育成会の看護師によるマメ知識

季節の健康情報



ロッコちゃん
健康と美容に
興味しんしゃのす

お風呂の3つの効果

寒い時期、暖かいお風呂は心も体もホカホカになり、医学的にも疲労回復効果があるんですよ。

①温熱効果(自律神経への作用)

血流が改善され、体内の老廃物やコリ、疲れがとれます。肩こりや腰痛などの慢性的な痛みを和らげたり、筋肉の柔軟性を高める効果もあります。

②浮力効果(関節などへの負担を減らす)

重力が地上の約1/10という浮力により、筋肉が緩むだけでなく、足腰への負担も軽減されるので心身ともにリラックスできます。

③静水圧効果(血行促進効果)

体かかる水圧により、下半身にたまつた血液が心臓に戻っていき、血液の循環を促進します。特に半身浴は、脚の血行を促すため、むくみの解消にもつながります。

ただし、寒い冬の入浴は「ヒートショック対策」をしましょう！

1. 入浴前に脱衣所と浴室を暖かくして温度差対策

- 脱衣所をファンヒータなどで暖める
- シャワーや湯船のふたをあけてお湯をはるなど、「湯気」で浴室を温める

2. お湯の温度は41度以下(ぬるめ)にして長湯を避ける

- 3. 入浴前後に「コップ一杯の水分」をとり脱水予防
- 4. 血圧の下がる食直後や飲酒後の入浴は控える

