

## 《第3回つくも介護講演会レポート》



揖場施設長 講演1「骨密度について」

平成23年7月10日（日）に開催しました、第3回つくも介護講演会の様子を紹介します。

つくも介護講演会のコンセプトは「何歳になっても自分の頭で物事を考え、自分の足で歩けるようにするために！」です。

今回の講演のテーマは、揖場施設長が講師の「骨密度について」と、デイケア職員の一丸介護福祉士が講師の「介助者に優しい介護の仕方」の2題でした。

揖場施設長が講師の講演1「骨密度について」は、身近な骨の病気である骨粗鬆症の症状の説明から始まり、その検査方法と予防方法、そして、転倒して骨折しやすい場所と転倒予防の方法など、骨についての話題を分かりやすく解説しました。

一丸介護福祉士による講演2「介助者に優しい介護の仕方」は、介護される方の重心の移動に着目して介助者の負担を少なくする介護の仕方を、介護福祉士が実演をまじえて解説しました。

この講演2では参加者に、実際に負担の少ない介護の仕方を体験していただきました。

今回も多くの参加者に来所いただきました。今後も、地域にお住まいの方に向けて、いろいろな介護のテーマの講演を行っていきたくと考えています。

講演を通じて、少しでもみなさまのお力添えになれば幸いです。

一丸介護福祉士 講演2  
「介助者に優しい介護の仕方」

介護講演会の風景

## 運営理念

- 私たちはお客様本位のケアを提供します。
- 私たちは御家族と共に自立と在宅ケアを支援します。
- 私たちは働き甲斐のある職場づくりを目指します。
- 私たちは地域と連携した施設を確立していきます。

医療法人 蒼龍会 介護老人保健施設つくも



# 平成23年つくも夏祭り



今年も毎年恒例のつくも夏祭りを8月28日（日）に開催しました。当日は家族様の参加も多く、小さいお子様がゲームコーナーで楽しく遊ばれている姿や、盆踊りでは車椅子で踊っているご利用者様の楽しそうな表情もみられました。お祭りに参加されたご利用者様からは、とっておきの笑顔や「楽しいです」といったお言葉をたくさんいただきました。

今回は、スタッフによるダンスの迫力ある演舞で、夏祭りのフィナーレを飾ることができました。

夏祭り開催にあたり、ご協力を頂きましたボランティア様及びご家族様に御礼申し上げます。ご協力いただきまして、ありがとうございました。

文：介護福祉士 坂本美佐江



夏祭り一色の1階フロア [お祭りに華を添える浴衣姿のお子さんの姿も]



ご利用者様とボランティアさんによる盆踊り



おもちゃすくいに興じるお子さんと  
おもちゃで一杯の桶



焼き鳥の販売 [炭火焼です!]



スタッフによるダンス [アンコールも頂きました!]

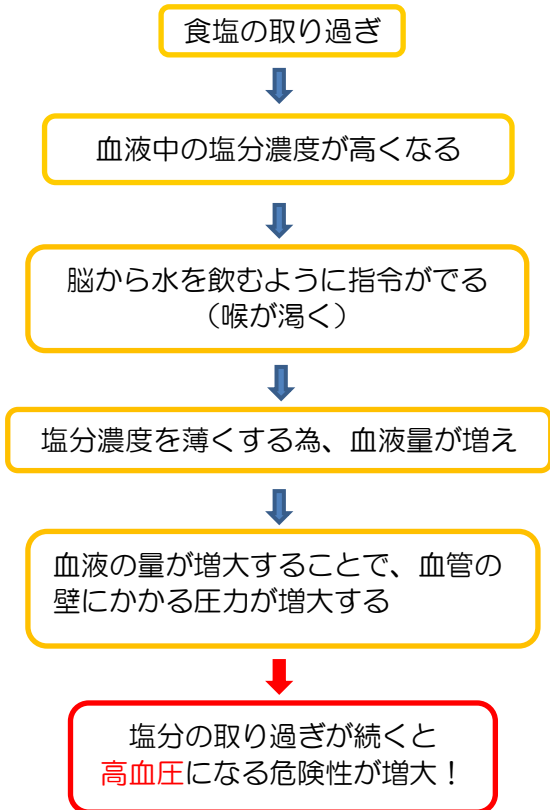


## 健康コラム「高血圧と塩分」

血管に強い圧力がかかり過ぎている状態のことを**高血圧**といいます。  
上の血圧140mmHg以上、または下の血圧が90mmHg以上が**高血圧**の基準です。

**高血圧**の原因のひとつに、食塩の取り過ぎがあることは、多くの研究や統計などから指摘されています。  
では、なぜ塩分を取り過ぎると血圧が高くなるのでしょうか？ 分かりやすく説明します。

### <塩分摂取から高血圧までの流れ>



《カリウムを摂って塩分を排泄することも大切》

体内の余分な塩分を排泄する作用のあるミネラルがカリウムです。

カリウムは新鮮な野菜や果物などに多く含まれます。  
食塩摂取を減らすとともに、野菜や果物などをバランスよく摂りましょう。

ただし、カリウムは、腎臓や心臓の病気に悪影響を及ぼす場合がありますので、腎臓や心臓に病気のある方は、医師によく相談して下さいね。

文：訪問看護師 藤永美詠子

つくもスタッフのつぶやき  
ツイッター



なかむら テレビ・車を購入したのにエアコンから漏水って・・・。

\*つくもスタッフのつぶやきです。不定期で掲載、軽〜く聞き流して下さい。

## 新しいスタッフの紹介 (H23.7.1~9.30)

よろしくお願ひします！



名前：植田 明雄  
部署：植田課  
職種：運転手  
自己紹介：よろしくお願いします。



名前：青木 洋子  
部署：3階木口  
職種：介護士  
自己紹介：よろしくお願いします。



名前：福原 勝男  
部署：2階原階  
職種：介護士  
自己紹介：よろしくお願いします。



名前：田中 弥生  
部署：ヘルパー  
職種：訪問介護士  
自己紹介：よろしくお願いします。

お詫言第2話  
の「新し  
い記事  
」です  
。お申  
す。訂  
正させ  
てお申  
す。





介護老人保健施設つくも  
つくも通所リハビリテーション  
 TEL 06-6872-0270  
いのうえ訪問看護ステーションつくも  
 TEL 06-6872-0319  
つくもヘルパーステーション  
 TEL 06-6873-7773  
つくもケアプランセンター  
つくも在宅介護支援センター  
 TEL 06-6872-0281



阪急山田駅 モノレール山田駅より  
徒歩7分

★第4回つくも介護講演会のお知らせ★

平成23年12月11日(日) 14:00~15:00 場所: 1階フロア

今回のテーマ: 「健康寿命はお口から ~低栄養を防ぐ~」

揖場施設長 及び 畠山管理栄養士が担当です。講演の前後に、無料のかかとの骨量測定を実施します。

◆つくもバザー開催のお知らせ◆

平成23年11月27日(日) 13時00分~15時30分 つくも1階フロアにて開催  
当日は、焼きいも等の販売 [100円] も予定しています。一般の方も気軽にお越し下さい♪

♪バザー品の募集のお願い♪

- ・未使用品で食品以外のもので、タオル類、石鹸、洗剤類は特に歓迎します。
- ・バザー用品をご提供の方には、当日販売の焼きいも無料券をプレゼント!
- ・バザー品を提供していただける方はご連絡を頂ければ、取りにお伺い致します。

