

ハーモニーだより

H29.9 月号

介護老人保健施設

ハーモニー聖和

〒818-0032

筑紫野市大字西小田 991-3

TEL 092-927-1811

平成 29 年 9 月 10 日発行

リハビリ外出訓練

～かえる寺編～



リハビリの一環として、外出訓練で小郡市横隈の如意輪寺（にょいりんじ：通称かえる寺）『風鈴祭り』に参加しました。当日は天気も良く、参加者は麦わら帽子をかぶる等の日焼け対策をして出かけました。お寺では、柄杓（ひしゃく）で蛙の石像に水をかけたり、風鈴を買ってお寺に奉納したりと、皆様思い思いに楽しまれていました。外を歩く際には、砂利道や坂道、階段があります。施設内では段差のない場所で歩行訓練をして頂いていますが、実際にご自宅で生活するには段差や、傾斜がある場所を通らなければなりません。施設内では万歩計をつけてそれぞれの目標としている歩数を目指して挑戦して頂き、外出訓練では楽しみながら応用歩行に挑戦して頂きます。また地域の行事に参加する事での社会参加、暑さや空気に触れる事で四季を感じて頂く事も目的としています。

その後は、お寺の隣にあるケーキ屋さんで休憩をしました。買い物をご自分で行って頂く事も訓練の一環としています。ケーキとコーヒーを頼まれたり、ご家族様にお土産を買うなどして各自楽しまれていました。

帰りの車中では、「初めて来たけど、楽しかった!」、「ケーキが美味しかった〜。」と参加者同士でお話され、笑顔が見られていました。今後も利用者様に喜ばれる外出訓練を計画したいと思います。



食中毒予防

食中毒は、食べ物や飲み物と一緒に口から入った大量の食中毒菌や有害・有毒な物質によっておこります。主な症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸症状です。

夏は腸炎ビブリオが付いた生の魚介類が原因で、冬はノロウイルスが付いたカキが原因で食中毒がよく起こります。できるだけ火を通したものを食べましょう。高齢の方は身体の抵抗力が弱くなっており、持病のある方もいらっしゃることから、少量の菌でも食中毒になりやすく、症状も重くなりがちです。予防を行い、食中毒から身を守り、健康に過ごしましょう。

食中毒予防の3原則

菌をつけない

- ◎手洗いは薬用せっけんを使ってこまめに行う。
- ◎食品はふたやラップをして保管する。
- ◎肉・魚専用の包丁とまな板を用意する。

菌を増やさない

- ◎食品を長時間温室に置かない。
- ◎食品は冷蔵庫に保管する。
- ◎調理後すぐに食べる。

菌を殺す

- ◎よく加熱する。
- ◎器具は台所用漂白剤や熱湯で消毒をする。

お弁当

配食サービスのお弁当等にも注意が必要です。

- ◎配達されたらすぐに食べましょう。すぐに食べない場合は冷蔵庫に入れましょう。
- ◎残ったものは思い切って捨てましょう。

9月1日よりハーモニー聖和 1階にてご長寿番付を掲示しております。
ハーモニーだより10月号では敬老会<通所サービス9月9日(土)>、
<入所サービス9月10日(日)>の様をお伝え致します♪



- ◇医療法人せいわ会のホームページ
URL <http://www.seiwa-kai.com>
- ◇ご意見・ご要望等がございましたら、1階エレベーター前の『メッセージBOX』または nakashima@seiwa-kai.com (施設長 中島譲治宛)迄お願いいたします
- ◇ハーモニーだよりは毎月10日頃発行予定です

ハーモニー聖和 施設理念
「思いやりの介護」で「生きがい」を
「こだわりの介護」で「やりがい」を

せいわ会

検索