



長船荘だより

AUTUMN 秋号

社会福祉法人岡山千鳥福祉会
特別養護老人ホーム長船荘
発行 広報委員会
長船町服部1141
(0869)26-5068



9月19日、敬老会にて雪上千歳様の百歳のお祝いを開催しました。
ご家族様、ご利用者様に囲まれとても嬉しそうでした。
岡山アコーディオンクラブ様による演奏を口ずさみながら
若かりし時代を振り返られている様でした。
職員一同、ご健康を心からお祈り申し上げます。



特別養護老人ホーム・ショートステイ

外気浴

かわいいね♡



コーラス



いつまでもお元気で!!

フラダンス



お月見会



まんまるお月さんだよ

どのアイスにしようかしら?

ホーム喫茶

私のトッピング見て!



素敵な演奏
ありがとうございました。

敬老会



岡山アコーディオンクラブ様

介護ロボット 体験会



よいしょと!!

美和小学校 交流会



丸山 子ども会



コール宵待草様 7月誕生日会



フラおさふね様 8月誕生日会



なかよし会様 9月誕生日会



楽しませていただき、ありがとうございました!



デイサービスセンター



少しですが… **テレビ出演**



OHKテレビのアナウンサーさんが
移動図書館の取材に来られました〜v〜

夏まつり!! 祭



歌って♪



踊って♪

楽しい
夏まつり
開催



健康教室



毎年恒例!!

伊勢大神楽



城本クリニック作業療法士の
五賀誠先生をお招きして
健康教室を行いました。



無病息災を
願って
かぶっ♡



ボランティアに
来て下さった皆さん



3みれ会様

長船荘在宅介護支援センター

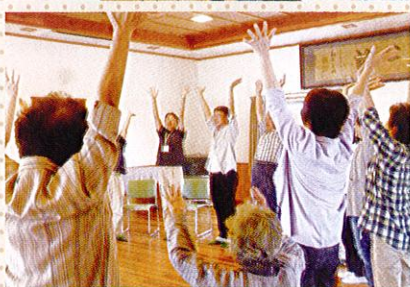


「福岡七小路サロン活動」

8月26日(金)、福岡のサロン活動に参加させていただきました。
今回は、「長船荘・山本管理栄養士」による「フレイル・サルコペニア予防のための食事と運動」についてのミニ講座を開催しました。
日頃のちょっとした気遣いでバランスよく栄養を摂るコツを地域の皆さんと一緒に学びました。(*^-^*)

「富岡西ふれあいプラザ・笑いヨガ」

9月23日(金)、富岡地区のサロン活動に参加させていただきました。
今回は、笑いヨガの宮地講師と一緒にやってきました。
富岡地区の皆さんとたくさん笑って楽しい時間を過ごすことができました。
健康の秘訣は“笑顔”ですね!! (*^-^*)





厨房からこんにちは



長船荘行事食の紹介

七夕

七夕そうめん

人参・薄焼き卵を星型に切り抜き天の川をイメージしました。



敬老会

- 赤飯 ●天ぷら
- 茶碗蒸し
- 和え物
- 芋きんとん
- すまし汁

お膳に秋の花のランチマットを敷き、季節を感じて頂きました。



看護のコラム

逆流性食道炎が 高齢者を中心に増えている

逆流性食道炎は胃液が逆流して食道の粘膜に炎症を起こす病気で、食後に起きやすい。
 逆流を防ぐ為には、姿勢や食生活の工夫が大切です。腰が曲がっていたり、前かがみの姿勢を長時間続けたりしていると、腹圧が上がって胃液が逆流しやすくなります。
 過食や高脂肪食、肥満も要注意。

主症状として

胸やけ、嚥下障害、呑酸などがあります。

- 胸やけ：胸にあついものがこみあげてくるような感じがある。主に食後に起こりやすい。
- 嚥下障害：食べ物が喉につかえ、飲み下す事が困難になる。
- 呑酸：喉の奥に酸っぱい物や苦い物が込み上げてくる感じがする事。

高齢者の場合の唾液の分泌が少ないので、上がった胃酸を口の中に取り続ける事になります。そして逆流性食道炎に対応できる機能が弱体化しているため、発症の割合が高く治療にも時間を要します。逆流性食道炎は生活習慣や食生活などが起因することから再発も非常に多い疾患です。

脂っこい物や、刺激物などは胃酸の分泌を亢進させるため出来るだけ控えるようにしましょう。食後すぐに横にならない、早食い食べ過ぎにも注意しましょう。

研修に取り組んでいます



職員研修：ストレスについて

平成28年8月24日(水)、精神科医の山本昌知先生を講師に招いて職員を対象とした「ストレス」についての研修会を行いました。ストレスは普通からずれるとたまるので、自分の普通を大事にして「ゆとり」や「快い気持ち」を見つけることが大事だと学びました。

編集後記



次々と現れた台風も一息つき、秋の空気を感ずるようになりました。気候の急激な変化で体調を崩さないよう、適切な衣類の着用や、手洗いうがいの励行を進めていきたいと思えます。



長船荘ホームページはこちら→<http://www.okayama-chidori.or.jp/osafune/index.html>

長船荘行事予定表

12月	1月	2月
散 髪	誕生日会	散 髪
誕生日会	初 釜	誕生日会
クリスマス会	とんど焼	節 分
忘 年会	新年会	
もちつき大会	防 災 訓 練	バレンタインデー