

金沢 ショート ステイ ニュース 2024・秋

こんにちは！

金沢ショートステイセンターです。
暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。

所で皆様お誕生日はどう過ごされていますか？ご自分の誕生日忘れてた！なんてことありませんか？

毎月第一水曜日は当月生まれの方をお祝いするお誕生会の日です。
お祝いの合唱と写真撮影、手作りのカードも喜んで頂けると良いのですが、
勿論メインは美味しいケーキです。



お食事、お風呂、おやつ、トイレのご案内と慌ただしい時間を過ごしている私たち職員の強い味方が、ご利用者の皆様が参加して下さる日々のお手伝い입니다。

手指を使った食事前のエプロン置き、広告を使って小物入れの制作、新聞の整理などなど。

「仕事。仕事。大丈夫よ、持ってきて。」出来上がりはとても丁寧で綺麗、一同感謝感激です。

「やだ、あんた達の仕事でしょ、しなよ」と仰るご利用者も、見守る視線は暖かいです。

定期的にご利用の男性は、デイサービス経験豊富なベテランです。
「この体操効くよ。」腕を上げてひねって曲げて、イタタ！効きすぎです。
次は、お買い物レシートが並んで、スーパードいぐら買物をしたでしょう？ えっ、電卓一筋の私、暗算用の頭は今お休み中なんです。

最後に頂いたなぞなぞは一日考えても回答が出ず、とうとう降参。

「そっくうだろ、俺も3時間考えてやっとなかったんだ」とニンマリ、何やら嬉しそうなお様子に見えます。

『にわの下にいらるとにぎやかで、ひの下にいらるとまわりに誰もいなくなるものな〜に？』皆様わかりますか。

(答えは紙面の最後にあります。)



まろやか味の野菜カレーとサラダ、お吸い物、果物入りヨーグルト。お腹いっぱいメニューです。

さて朝昼の食後は少人数ですが、夕食後にご利用者様ほぼ全員が歯磨きタイムに入ります。

電動歯ブラシ+歯間ブラシで隅々までピカピカに、マイ歯磨きとコップでしっかりと、と前向きです。

でも中には「歯が少ないからね、今日はやめとく。」と面倒くさいご様子の方もいらっしゃいます。

お声をかけても難しい時には、お手伝いする時もあります。歯ブラシは奥まで優しく丁寧に磨きます。

医務室より

今回のテーマは骨粗鬆症です。

骨の強度が低下して骨折しやすい状態になることを言います。人間の骨量は成長期に増加し二十歳頃をピークに低下していきます。ホルモンバランスの関係で女性に多く、早い方では四十歳頃から骨密度の低下が見られることがあります。

油断していた訳ではないのだけれど、あつと思つた時はもう転んで、骨折していた何てことをよく耳にします。食生活や運動に気をつけることで、その発生を防ぐことが出来ます。乳製品や魚、青野菜を積極的に食べたりジョギングや筋トレしたりと、実りの秋にチャレンジです。

『回答：とり／にわとり・ひとり』

金沢ショートステイセンター
横浜市金沢区能見台東2-2
☎045-7900-1620