



第 29 号
平成 18 年
4 月 発行

大事な生命の水「宝水」について

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 混

昔から、寝る前に飲む一杯の水の事を「宝水」と言っていました。それは、就寝中の水分不足を防ぎ、朝方に高くなりやすい血液の粘性を少なくして、心筋梗塞や脳梗塞などの発作から身を守ってくれる大事な水のこの様です。まるで「宝もの」のようにありがたい「水」という意味がこめられていたのでしょうか。「水」が、人間の身体に欠かせないものであることは、誰でも知っていることです。身体にとって「水」はどんな働きをしているのでしょうか。「水」は主に三つの「生命維持に欠かせない働き」をしているといわれています。

(一) 栄養素・酵素、老廃物を運ぶ

(二) 新陳代謝のための体内環境を維持する

(三) 汗となって体温を一定に調節する

そして水分は一日に一・二〜二・五リットル消費されると言われています。ですから、当然その分の水分を補給してやらなければ、身体にいろいろな支障が生じることとなります。また、歳を重ねることに、水の補給が大事になります。

最近良く言われる「魔の時間帯」(早朝四時から八時ごろ)が、一番血液の粘調度が高くなると言われています。従って血栓も出来やすく、起きてから三〜四時間に心筋梗塞や脳梗塞の発作が多いことが判ってきました。人間の身体のほぼ三分の二は水です。体重の二%の水分が欠乏すると、のどの渇きを感じ、八%を失

うとめまいがおこり判断力が低下します。長生きしている方々が、お茶が好きなのも、お茶の成分と並行して、水分を補給し体細胞の乾燥をふせいでいるのでしょう。こうみてくると、水はまさに「不老長寿の妙薬」であることが理解できます。

「宝水」と同じように、朝、起き掛けに飲むコップ一杯の水も注目されています。水の刺激が心身にさわやかな目覚めを促し、便通を良くするからです。寝る前に飲むと、睡眠が妨げられるので(夜中にお手洗に行かなければならないから)嫌がる人がいますが、寝ている間は小さい口から水分を取らないわけですし、汗で失われる水分は、ビール一本分にあたると思われます。ですから、やはり、寝る前には、コップ一杯の水をお奨めします。

入所者の皆さんに、是非、寝る前の水「宝水」・起きてすぐの水を、職員のお慈愛のこもった手ですすめてください。

「カラオケ倶楽部」発足



3月より音楽療法として「カラオケクラブ」を発足致しました。声を発することによって脳への刺激となり、また咽頭部(のど)が鍛えられ食べ物の飲み込みがスムーズになること請け合いです。

「介護体験」いわき海星高校

三月二日・三日の二日間、いわき海星高校の男女二名の生徒が「介護体験」インターンシップで訪れました。入居者様と仲良く会話をしたり、遊んだり、お年寄りの方々と交流を深めていました。またお越しいただけるようお待ちしております。ありがとうございました。



「三月誕生会」全ユニット合同

三月五日(日)毎月恒例のお誕生会を実施致しました。今回二月に誕生日を迎えられたのは八名(八〇〜九二歳)の方です。みんなで「春の歌」を唄ってお祝いし、そして職員による「桃太郎」の劇を楽しみました。



「避難訓練」実施しました。

三月二三日(月)非難訓練を実施致しました。地下一階厨房より出火したことを想定し、消化班、通報班、非難誘導班に分かれ、それぞれの任務を遂行し、最後に人数確認して、全員が無事非難出来た事を消防隊長に報告して終了しました。



「ハーモニカ演奏」キャプテン船水様

三月二三日(木)午前一〇時より「ハーモニカ演奏」をご披露いただきました。ボランティアサークル「キャプテン船水様」も今回で三回目となり、入居者様も慣れた様子であり、マイクを向けられて一緒に唄う姿も見受けられました。



「いわき寄席」出演者の色紙集から

「いわき寄席」出演者の直筆の色紙を紹介致します。

金原亭 馬生師匠の作品です。

第一七回記念いわき寄席 平成四年六月二五日

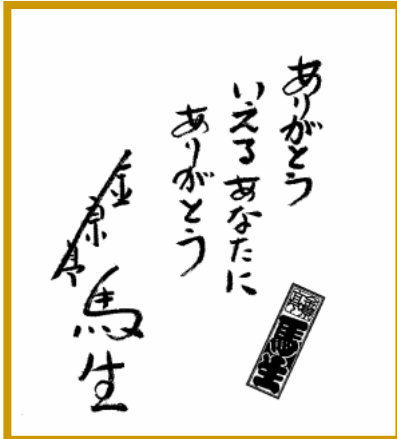
(演目)生徒の作文、紙入れ、三軒長屋

第五八回記念いわき寄席 平成十一年八月二六日

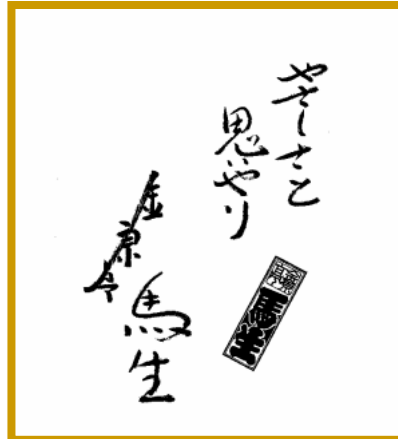
(演目)らくだ、唐加子屋政談

第九一回記念いわき寄席 平成十七年三月二日

(演目)真田小僧、二番煎じ、品川心中



金原亭 馬生師匠
(第 91 回いわき寄席 H17.3.3)
ありがとう
いえるあなたに
ありがとう



金原亭 馬生師匠
(第 91 回いわき寄席 H17.3.3)
やさしさと
思いやり

三遊亭 とん馬師匠の作品です。

第八一回記念いわき寄席 平成十五年七月一四日

(演目)犬の目、汲みたて、宿屋の富



三遊亭 とん馬師匠
(第 81 回いわき寄席 H15.7.14)
一 笑 一 若



古今亭 志ん橋師匠
(第 85 回いわき寄席 H16.3.23)
笑 門 来 福

古今亭 志ん橋師匠の作品です。

第一一回記念いわき寄席 平成三年四月一八日

(演目)鮑のし、幾代餅

第五三回記念いわき寄席 平成一〇年一月二四日

(演目)熊の皮、居酒屋、掛取り

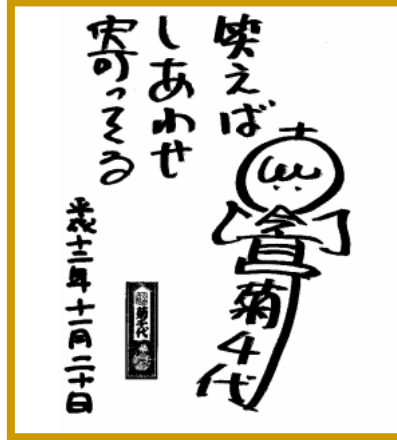
第八三回記念いわき寄席 平成十五年一月二五日

(演目)看板のピン、井戸の茶碗、寿獅子舞(踊)

古今亭 菊千代師匠の作品です。

第六五回記念いわき寄席 平成十二年一月二日

(演目)鼓ヶ滝、初天神



古今亭 菊千代師匠
(第 85 回いわき寄席 H16.3.23)
笑えば
しまわせ
寄ってくる

柳家 一九師匠の作品です。

第七三回記念いわき寄席 平成十四年三月七日

(演目)愛宕山、たたき蟹



柳家 一九師匠
(第 85 回いわき寄席 H16.3.23)
誰だって
転ぶ

介護老人福祉施設 『望洋荘』
職員紹介 & コメント集



介護士 手塚 裕美

望洋荘で仕事を始めて約一年になりました。はじめはユニットケアについて戸惑いもありましたが、入居者の皆様とふれ合いながら自分も少しずつですが成長出来たのではないかと思います。

これからも入居者の皆様に助けられながら頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひ致します。



介護士 櫻本 利恵

望洋荘で働き早いもので六ヶ月が経ちました。今まで入所者様と接しながら、色々学ぶ事が出来ました。これからも入居者様や職員の皆様に学び、自分自身が成長出来たら良いなと思っています。

若い職員が多く、皆様からパワーと刺激を戴きながら頑張っていきたいと思っております。今後ともよろしくお願ひ致します。

「介護保険改定」について

平成十八年四月一日より「介護保険制度」が一部改正となりました。

今回の改正では、「介護予防」という言葉が良く聞かれる様になっていきます。「介護予防」とは、軽度の要介護・要支援認定者に対して、本人が自立できるような介護サービス(身体機能リハビリ・口腔ケア・栄養管理指導など)を中心に介護を必要としないようにする事が目的となります。該当者は「要支援1」「要支援2」の認定を受けている方です。

つぎに「地域密着型サービス」これは地域の特性に対応し柔軟性のある介護サービスです。また、いわき市では整備が進んでおりませんが、代表的な事業としては「小規模多機能型居宅介護」です。デイサービス・ショートステイ・訪問介護など各地域に小規模で多機能なサービスを提供出来る施設です。重度の要介護者でも住み慣れている場所(在宅)で、より永く生活出来る事が目的です。これらが新たに創設となりました。

また当施設においても一部変更及び新たに追加された項目があります。(変更・追加は左記のとおり) **介護サービス費(一日当りの個人負担額)**

要介護1	六五九円	マイナス二〇円
要介護2	七三〇円	マイナス二〇円
要介護3	八〇〇円	マイナス二〇円
要介護4	八七二円	マイナス二〇円
要介護5	九四二円	マイナス二〇円

新設になった項目(一日当りの個人負担額)

重度化対応加算 一〇円

入所者の重度化等に伴う医療ニーズに対応する観点から看護師の配置と夜間の連絡体制確保が出来ている場合の加算

準ユニットケア加算 五円

ユニット型施設に準ずるケア(小グループ単位でのケア・プライバシーに配慮した居室・基準を満たした人員配置)を行っている施設の加算
以上の項目に変更及び追加があり、入居者様の全員が要介護度に関係なく、一日当り五円(一ヶ月当り一五〇円)負担が安くなります。ご不明な点などありましたら、生活相談員等にお問い合わせ下さい

今月の言葉その (倫理研究所編纂語集から)

至誠を尽くして 時を待て

物事にはすべて旬がある。人の為すことにも成る時と成らない時がある。成らない時は「未だ、時至らず」と受け止め、黙々として努力を傾けよう。やがて必ず、時機がくる。

編集後記

『望洋荘』便り
平成十八年四月一日発行
発行所 いわき市

平豊間字合機三十九番地

社会福祉法人 りんさく福祉会

介護老人福祉施設 望洋荘

電話 (0246) 55 7373

FAX (0246) 55 7255