



理事長
松藤 康彦

はじめまして、この度、理事長に就任いたしました松藤です。
入所者の皆様、通所者の皆様をはじめ、御家族の皆様にも「ここに来て良かった」と
思っていただけようスタッフ一同、全力でサポートさせていただきます。
また、当法人の理念である「地域に愛され、安全・安心な施設づくり」をめざし、
地域の皆様にも愛される施設運営に努めて参ります。
どうぞよろしくお願いいたします。



利用者様の健康面をサポート
出来る様、努めたいと思いま
す。
養護看護師 島 志季



皆様の生活に少しでも寄り添える
よう頑張ります。よろしくお願いいたします。
特養看護師 執行 真田美



私の長所は粘り強さです。ご利用
者様に丁寧に向き合い、仕事
も一生懸命取り組みます。
特養介護職 村本 里彩



4月からお世話になってます
介護職員です。私は利用者様を尊
重した介護を心掛けて仕事をし
ています。迷惑をかけることがある
と思いますが、これからよろしく
お願いします。
特養介護職 鎌留 龍馬

- ・養護老人ホーム長生園
- ・特別養護老人ホーム長生園
- ・長生園ショートステイサービス
- ・長生園デイサービス
- ・ケアハウスあざれあ苑
- ・長生園ホームヘルプサービス
- ・長生園居宅介護支援事業所

♪入所・サービスのご相談等を承ります。
どうぞお気軽に電話ください。
受付時間 8：30～17：00

福岡県久留米市三潴町早津崎407番地
メール nagaiki@k-tyouseien.com
ホームページ <http://www.k-tyouseien.com>
TEL (0942) 64-2458 (代表)
FAX (0942) 64-4791

編集後記
なかなかコロナ禍の収束が見えず、
不安の多い日が続いています。そんな
中で開催されたオリンピック・パラ
リンピックでは、連日のメダル獲得で
選手たちの明るい笑顔に元気づけら
れました。
当園でも、利用者様が笑顔でお元気
に過ごしていただけるよう、職員一
同日々ががんばっております。
残暑が続きますが、皆様どうぞご自
愛ください。

広報委員会

社会福祉法人

長生園だより



スイーツバイキング



やっぱり甘かとかが一番たい♪
太らんなら良かばってん。



手作りが良かね～!



自然と笑顔になります♪



たくさんおかわりしたい!



ロールケーキや抹茶のムースなど
種類をたくさん揃えました。
手作りジャムをのせたレアチーズ
ケーキは大人気!



感染症対策で制約が多い中、久しぶりにスイーツバイキングを
開催しました。
手作りのスイーツを好きなだけお召し上がりいただき、とても
喜んでいただきました。





養護老人ホームではかき氷会を開催しました。美味しく水分補給ができるので夏のおやつにピッタリです。

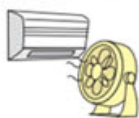


おいしー

Good!

熱中症の予防はできていますか?

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 部屋の湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている外出時には日傘、帽子



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



<かかれ脱水や脱水状態を見分ける方法>

1 握手をする
握手をして手が冷たくなっている場合、体の水分が足りない可能性があります。痛環が悪くなると手が冷たくなるので、脱水状態のサインになります。

2 手の親指の爪を押す
親指の爪を白くなるまでギョッと押してから離し、元のピンク色に戻るまでに3秒以上かかる場合、脱水状態になっている可能性があります。

3 手の甲の皮膚を引っ張る
手の甲の皮膚を引っ張り、元の状態に戻るまで3秒以上かかる場合、脱水状態が疑われます。

4 舌の状態をみる
脱水状態になると舌の表面がザラザラしたり、赤黒い色になります。

体調が悪くてこれら1つでも当てはまる場合は、脱水の対策が必要です。

経口補水液はコンビニやスーパーマーケットで買うしかないと思いませんか? 実は家にある材料・道具で手軽に自作できます。作るのにかかる時間はわずか1分。ペットボトルのスポーツドリンクがなくてもすぐに飲みたいときや、貴いに行く手間を省きたいときにおすすです。

基本の作り方

材料(1リットル分)
水:1リットル
食塩:3グラム
レモンの搾り汁:大さじ3
砂糖(上白糖):大さじ6(または、はちみつ大さじ4)

レシピ

ポウルに水以外の材料を入れ、少量の水でよく溶かします。残りの水を全てポウルに入れ、菜箸や泡立て器でかき混ぜたら完成です。ポウルの代わりに空のペットボトルに材料を全て入れ、上下に振って混ぜても簡単に出来上がります。リンゴ酢を加えてもサッパリと飲めてオススメです。

健康な人にとってはあまりおいしくない飲み物だと思いますが、脱水状態の人が飲むとすごくおいしく感じるそうです。経口補水液は一気に飲まずに、コップ1杯分をゆっくり時間をかけて、こまめに飲むのがポイントです。作ったその日の内に飲んでください。熱中症は経口補水液を飲むだけでは防げないので、熱中症対策のためにかかれ脱水の段階で十分な対応を取ってください。

五十肩ってなんだろう?

Check!

長生園 特別養護老人ホーム 理学療法士

(はじめに)

五十肩というものにどのようなイメージをもたれるでしょうか? 「50歳くらいになると突然肩が痛くなって拳がなくなるらしいけど、何もしなくてもそのうち治るでしょ。」という感じではないでしょうか。実は海外には五十肩に該当する言葉は存在しません。日本独自の病名です。正式名称を「肩関節周囲炎」といいます。

放っておけば治るの?

五十肩の痛みや運動制限は、以前は特別に治療しなくても改善すると考えられていました。しかし、最新の研究では発症から7年後にも約半数の患者さんに痛みや運動制限が残ったという報告があります。重症化して肩が固まってしまうと、拘縮肩や凍結肩と呼ばれ自然治癒が困難となります。

症状の経過

五十肩は発症から症状別に3つの段階に分けられます。

(炎症期)
急激に痛みが始まり、肩を少し動かすだけで激しく痛み、夜間痛も強い時です。発症～約2週間くらいを言います。

(慢性期)
痛みが徐々に治まり、日常生活が可能となりますが、腕が水平より拳がらず、無理に上げると痛みなど動きの悪い状態です。この時期から肩回し運動やストレッチを開始することが大切です。

(回復期)
可動域制限は徐々に回復してきます。この状態まで半年～1年を要します。慢性期～回復期にストレッチや肩回し運動などをせず、過度な安静をしてしまうと、凍結肩と呼ばれる自然治癒が期待できず、手術が必要な状態となります。(およそ2割の患者)

(おわりに)

五十肩は放っておくと約2割の患者に手術が必要となる意外と怖い病気だということがお分かりいただけましたか? 肩の痛みや拳がりづらさが長引く場合は、早めに整形外科の先生に診てもらうことをお勧めします。