



# こんにちは

## 2023年 11月号

いのちを敬い いのちを愛し いのちに仕えることによって 神の愛の実現に奉仕する

HP / <https://www.shalomwakaba.com>

令和5年11月15日発行



富士と芝桜



ペンギン



チーバくん

割り箸アート  
鈴木靖夫



会津鶴ヶ城 (マッチ棒)



琉金



### シャローム若葉のホームページをご覧になった事がありますか？

ホームページではシャローム若葉の各事業所の情報や広報誌「こんにちは」のバックナンバー、デイサービスの行事等の動画を見る事ができます。外出を控えている方でもデイサービスの様子を見る事ができます。右のQRコードをスマートフォンやタブレット端末で読み取ると簡単にご覧いただけます。



### 知っていますか？避難訓練の標語

阪神淡路大震災以降の消防庁のガイドラインをもとに広がったと云われている学校の避難訓練の標語。

初めは下記の「お・か・し」それに最近追加されてきたのが「も・ち」です。

貴重品や家族を助けに戻り命を落としてしまう事や危険な場所に近づかないなど命を大事に行動しましょう。

防災避難訓練を実施しました。

消防署の方が立会いの下、転倒や怪我は無く、無事に避難訓練をすることができました。

詳しくは中面をご覧ください。



- おさない
- かけない
- しやべらない
- もどらない
- ちかづかない



## 地域と福祉のあんしん懸け橋

「こんにちは」の原稿を毎年11月に担当させて頂いています。

私が担当させて頂く以前から、11月のこちらのコラムでは感染症に纏わる記事が紹介され、私も感染予防について書かせて頂きました。

今年はコロナウイルスに加え、残暑の時期よりインフルエンザも流行しあちらこちらでW感染の実態が報告されてきました。

W感染の状況は身近で発生はありませんが、想像するだけでも恐怖心が増してまいります。

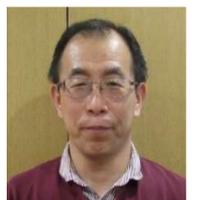


私は今年1月に家族がコロナウイルスに感染し、私自身は濃厚接触となり数日お休みいたしました。その際自己流ではありましたが昼夜Wマスクと手洗い後、ゼリー状アルコール消毒を徹底した結果、感染拡大には至りませんでした。

しかし8月末にまた家族がコロナウイルスに感染、濃厚接触者となり1月同様の感染予防を行いました。前回よりも感染力が強いためか、私を含め家族全員がコロナウイルスに感染してしまいました。

私の症状は夜間の発熱が高く、うとうとするも眠れない日々が繰り返され、体力を削られ食欲も無く、後遺症として軽い味覚障害・喉の痛み・咳が続きました。今では完治出来たと思いたいのですが、時折味覚に自信がない感覚になります。

もう二度と感染しないと自分に語りかけていますが、感染対策を徹底するのみ、あとは天に任せます。



グループホーム虹の家  
主任 小谷 裕司

### シャローム若葉 各サービス空き情報

訪問介護	(月)△ (火)○ (水)○ (木)○ (金)△ ご希望に副える様対応させていただきます。	虹の家	現在、満室ですが、本入居の為には入居受付が必要となります。随時受け付けておりますのでご連絡下さい。
デイ	利用をご希望の方は、曜日・入浴等ご相談下さい。随時、状況をお知らせ致します。また、見学につきましては、発熱など風邪症状が無い方でしたらご見学いただけますのでお問合せ下さい。		

発行：社会福祉法人 三育ライフ



理事長：東海林 正樹

施設長：高幣 義嗣

広報委員会：

岩井由紀子・芳賀卓・大久保英輔

山本一・田野希・小野裕美

お問い合わせ先：

info@shalomwakaba.com

HP:<https://www.shalomwakaba.com/>

シャローム若葉 桜木本部	電話番号	FAX 番号
管理部門	043-234-5111	043-234-5119
児童デイサービス STEP+	043-312-6655	043-234-5119
第2居宅介護支援事業所	043-308-8588	043-234-5119
シャローム若葉 若松事業所	電話番号	FAX 番号
デイサービスセンター	043-235-4866	043-235-4850
若葉放課後等デイサービス (休止)	043-235-4865	043-235-4850
グループホーム虹の家	043-235-4867	043-235-4868
居宅介護支援事業所	043-214-3450	043-234-8411
訪問介護事業所	043-214-5567	043-234-8411
福祉用具貸与事業所	043-309-8598	043-234-8412
シャローム若葉 区役所前事業所	電話番号	FAX 番号
千葉市あんしんケアセンター桜木	043-214-1841	043-214-8787

【編集後記】つい先日まで、半そでを着て汗をかいて仕事をしていましたが、ようやく秋の気候を感じられるようになりました。ニュースでは「おでんが売れない」といっていましたが、11月も中旬になり寒さを感じるようになったので、温かいものが食べたい気分ですね。季節の変わり目には体調を崩しやすくなるので、温かい物を食べて寒さを乗り切りましょう。(I)

## グループホーム虹の家・デイサービスの防災訓練

10月17日火曜日に、「シャローム若葉デイサービス」、「グループホーム虹の家」合同による防災訓練が行われました。

いつもご協力いただいている若葉消防署にも立ち会っていただきました。訓練開始前にはデイサービスご利用者、職員ともに緊張の面持ちでしたが、小野職員のリハビリ体操に集中することで、皆様気持ちが和らいだご様子でした。

いざ、館内放送で訓練開始のアナウンスが流れると、ご利用者の行動はいたってスムーズ。虹の家では初期消火や通報訓練を行い、ご利用者の避難では戸惑う方も居られましたが全員無事に非難する事ができました。

玄関前のフロアまで移動し、全員揃うまでの時間はデイサービスが6分5秒、グループホーム1階が3分5秒、2階が3分45秒でした。

これまでの度重なる訓練で慣れていらっしゃるのもあると思いますが、今回は訓練史上最短記録だったような気がします。

避難訓練後は、消防署に用意していただいた「煙充滿時の体験訓練」が行われました。煙で一杯にしたプレハブハウスを入り口から出口まで通過する訓練です。

ご利用者、職員を含めて多くの方に参加していただいたのですが、前に進むうにも全く見えないことに驚かされていたようです。

ある方は、「こっち、こっち！」という他者の掛け声により、ようやく外に出ることができました。今回の参加者はデイサービスご利用者30名、虹の家ご入居者17名、シャローム若葉職員32名。総数79名で行われました。

「備えあれば憂いなし」と言いますが、シャローム若葉ではこのような訓練を年2回行っています。緊急事態でも、押し合いにならない冷静な行動が必要と確認できました。



初期消火



通報訓練



避難誘導訓練



消防署職員による講評



煙体験ハウス

### 【煙体験ハウスって何？】

実際の火災時でおきる室内に充滿した煙を体験する簡易式のテント状の組み立て式ハウスです。煙体験ハウスの中は住宅のように仕切り(布)があり真っ直ぐには進めないようになっており、充滿した煙(人体に無害)で方向感覚がなくなりどっちに進んでいいのかわからなくなってしまいます。

うろうろ出口を探しながら進み、消防署職員の「こっちですよー」の出口からの声に導かれながらなんとか脱出することができました。

体験した方は「前が全然見えない」「出られてよかった」と実際に体験をしてみて前が見えない事への不安や恐怖を感じた方も多様でした。

火災時の死亡原因で多いのが煙による一酸化炭素中毒です。煙体験ハウスを体験し火事の怖さを感じた防災訓練となりました。

## 乾燥する季節になりました～お肌のケアと衣類の選択と対策～

7月号ではエアコンによる空気の乾燥を取り上げましたが、空気が最も乾燥するのが12月～2月と言われています。空気の乾燥や暖房器具の使用とともに皮膚が乾燥し痒みや炎症を引き起こしやすくなります。

冬場は空気中の湿気も少なく衣類を脱いだ際に「粉雪」のように皮膚が舞いあがったり、乾燥による痒みがあり掻き傷の多い方や湿疹が目立つ方も増える季節です。

高齢者の皮膚は、加齢に伴い菲薄化(皮膚を形成する細胞が全体的に薄くなる)や張力の低下、乾燥が生じます。皮膚が乾燥しやすくなる目にはハリが無く、キメが無くつるつる、ペラペラでカサカサした皮膚になります。お肌のケアをしてしっかり保湿をしましょう。

### こんな人は要注意！肌が乾燥しているかも！

#### 【お風呂】

- ・熱いお風呂が好き
- ・浴槽に長く入ってしまう
- ・ナイロンタオルでゴシゴシ洗わないと満足できない



#### 【皮膚の状態】

- ・下着を脱ぐと皮膚片が舞う
- ・肌がカサカサしている
- ・肌のきめが無くテカテカしている
- ・粉を吹いている



### 《皮膚の保湿》

皮膚の薄い高齢者は肌が乾燥しやすいため日々の保湿が大切になります。乾燥が進むと痒みや湿疹ができ治りにくくなってしまふ事もあるので入浴後や乾燥が気になる時はボディークリームなどの保湿クリームやワセリン、ベビーオイルなどで保湿をしましょう。

痒みが強い、掻き壊して出血しているなどの症状があれば受診をお勧めします。

### 《カサカサ・カユカユの人は下着にも注意！》

現在よく売られている「あったか下着」は化繊で作られていることが多く、人によっては痒みの原因になる事があります。

また、裏起毛は素材によっては汗を吸ってくれないこともあるのでカサカサ・カユカユの方は保湿してから肌に直接当たる下着は綿や絹などの天然素材の物が好いかもかもしれません。

重症化する前に肌のお手入れをしてみませんか？

### 「今年も健康診断をしました。」

10月3日・5日の2日間、若松事業所において職員の健康診断をいたしました。健康診断は長洲柏戸クリニック集団検診課に委託しており、検診スタッフは3台のバスで来られます。

朝7:45から11:00までの約3時間の間で、各日40名ほどの健康診断をします。内容は身体測定、視力・聴力・血圧・血液・尿・大便検査、胸部・胃部レントゲン、心電図・腹囲測定、医師による問診です。

検査の中で一番大変で、職員から不評なのが胃部レントゲンです。健康診断の写真の撮り忘れてしまったのですが、イラストのように行います。バリウムを飲み、いろいろな動きをする診察台の上で、技師の方の指示で体を回転させたり、逆さまになったりと、アクロバティックな動きをさせられ、胃のレントゲンを撮ります。

健康診断の結果は2～3週間後に届きます。(今年は10/24に届きました。)その結果をもとにシャローム若葉では、安全衛生委員会の衛生管理者・保健師より、職員との健康相談を実施します。また協会けんぽの保健師からの保健指導がある職員もいます。

健康診断には時間も費用も掛かりますが、今までの健康診断で、職員の病気が早期発見されたケースもありました。皆さんにより良いサービスを提供するためにも、私たち職員が健康で、元気であることが大切です。これからも職員の健康増進を推奨して行きたいと思っております。

