

自生苑だより



特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



「爺ログ」&「婆ログ」の勧め

今時のスマホって、すごいですね。とっても綺麗に写真が撮れるんですから。
一昔前のデジカメでは、最新のスマホにはかなわないかも知れません。

当たり前ですけど、スマホは携帯電話ですので、当然毎日持ち歩きます。でも、レンズがついているから、ついでに身の回りの物や身近な人物、その日のご飯など、日常を記録する道具としても便利です。その「とりあえず撮っておくか」という気にさせる「軽さ」が、カメラとの違いですね。

ところで、私は4年前に父を亡くしているのですが、本人が写真を撮るのも撮られるのも好きだったこともあって写真も多く、遺影選びは割と楽でした。写真が趣味とかでない限り、子供が成長して巣立ってしまうと、写真を撮る機会はめっきり減りますが、代わりに両親や祖父母にレンズを向けてみるのも良いかも知れません。だって、旅立ってしまったら、もう撮る機会はないんですから。

家族の写真と気張らずに、行列のできるお店で、食べる前にスマホでパシャッとやって、グルメサイト「食〇ログ」で画像を共有するくらいお気楽でも良いじゃないですか？

介護支援専門員



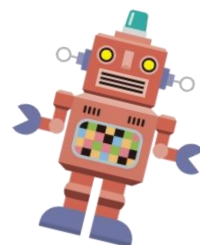
介護ロボットについて

介護ロボットとは、介護分野で利用されるロボット技術を利用した福祉用具のことです。ロボットとは、情報を感知するセンサーや人工知能、それに自動的に駆動する装置など、さまざまな機能全般を有する機械のことを意味します。これらの機能を用いて介護技術を支援するとき、その機械を「介護ロボット」と呼びます。

介護ロボットを活用すれば、介護者の肉体的な負担や、心理的負担を軽減することができます。ロボットと言ってもさまざまなものがあります。移乗介助ロボット、排泄支援ロボット、見守りロボットなどです。自生苑サテライトでもこの見守りロボットを導入しています。見守りロボットとは、センサーや外部通信機能を備えた介護ロボットのことで、例えば利用者様の転倒を検知すると、パソコン上に通信するなどといった対応ができます。介護スタッフの人員には限りがあり、常に利用者様の状況を見守ることが困難であるため、見守りロボットの導入はスタッフの負担軽減・リソース削減などの側面において効果的であります。

利用者様と介護職員の双方にメリットがある介護ロボットは、介護業界の未来に欠かせない存在であるといえます。

介護主任



* ご寄付のお願い *

使われていないタオル、紙オムツ、読まなくなったマンガや文庫等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。



相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困りの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・小山・赤井・佐々木・小幡まで



温活始めませんか？

身体の冷えが取れにくく、何かと不調が起こりやすい冬。そんな季節を元気に乗り越えるために、自然治癒力をつけましょう。

温活とは…低くなっている体温を**適正温度**まで上げる活動のことです。

- ・ **飲み物**：紅茶、ほうじ茶、玄米茶などの発酵茶やココア
- ・ **食べ物**：ショウガ、カボチャ、レンコン、ニンジンなど
- ・ **温める場所**：首、お腹、足首、手首
- ・ **温めるグッズ**：湯たんぽ、腹巻、ネックウォーマーなど

温活によって

血行が良くなる・**免疫力**を高める・**冷え性**の改善・**肌の調子**を整える等の効果が期待できます。

※起床時の白湯を飲む習慣をつけることから始めてみましょう。

医務室



温かい汁もので野菜を食べましょう



本格的な厳しい寒さが続く毎日ですが、冬は鍋料理やスープなどがおいしい季節でもありますね。

野菜との相性も抜群です。野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性で、煮たりゆでたりすると溶け出てしまいがちですが、汁物であればその栄養も一緒に取ることができます。

また野菜は熱を加えると量が減るので、汁ものなら生で食べるより野菜を多く取りやすくなるという利点もあります。

冷蔵庫に余った残り野菜を入れてもよし！



管理栄養士

老人ホームお探しの方 ご相談下さい！

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 齋藤・小山・赤井・佐々木・小幡



HP <http://www.jisyoukai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム **自生苑**

特別養護老人ホーム **自生苑サテライト**