



N ursing (看護)  
A ssistance (支援)  
C are (介護)

# ナツクだより 第八十八号

## 新春によせて

新年あけましての次の句が素直に出しにくい年明けです。

人類が発生して以来、四十年近く亘って育んできた人間の社会性という美点を破壊しつつある新型コロナウイルスの発生。

蔓延に世界中が迷走していますが、当施設では幸いに、というより当施設に関わる職員や

ご利用者様、並びにご家族様、ボランティア

ア、地域の皆様様の限らないご努力、ご協力により大きなパンニックに遭遇することなく無事一年を経過して参りました。この

後も当分この感染症とは闘い続ける必要があることは明白です。コロナワクチンや

特効薬はもちろんです、最も大事な対策は我々一人ひとりの気構えと思われれます。

スタッフ一同これまで以上の知恵を絞り、体力、気力の続く限り、ご利用者様、

ご家族様皆々様の安心、安全、幸せ、そして笑顔を獲得するべく邁進していく所存

です。皆様様におかれましても、何卒、倍旧のお力添えをお願い申し上げます。

理事長 高相和彦



## ◆秋のバスハイク(入所十月実施)

利用者さんの第一声は『あく気持ちいいね！生き返ったよ！』でした。そのお声が今までの鬱積した閉鎖的な感情と嬉しさを表しているようでした。コロナ禍での感染症リスクの心配もありましたが皆さんの喜びお声を聞き、晴れ晴れとした笑顔を見た時、実施して良かったと職員一同心から思いました。



感染対策を行って千塚公園・緑ヶ丘へ行きました。(撮影の時は脱マスクです)  
外気浴をしながらコーヒー・ココア・玄米茶をいただき穏やかな時間を過ごしました★



## ◆秋の味覚を楽しむ会(入所通所)

<http://www.nac-yumura.com/>  
rouken@nac-yumura.com



『脂がのってふっくら美味しく焼けてるね〜!』と大絶賛の秋刀魚！炭火の香りが香ばしい焼き鳥、焼きおにぎり、そして色々な種類が入ったきのこ汁。湯村山や流れる雲を眺めながら清々しい秋風の中で旬の味覚を堪能しました。



いつになくお代わりをした皆さん♪

発行所 / 介護老人保健施設 NAC湯村

甲府市湯村三十五-十三  
〇五五(二五三)二二〇〇



◆ 枯露柿作り(入所・通所)



『昔は家で百個くらい剥いたのよ〜!』昔話に花を咲かせたり〜黙々と集中したり〜ピーラーや包丁で丁寧に剥いていただきました。

◆ 焼き芋会(入所・通所)



『外で食べるから美味しいのよね』紅葉と秋晴れの下『アツアツのお芋は最高!』と大絶賛でした

『こんな立派な柿見たことないよ!』甲州百目の大きさに感激しながら皆さんで協力して季節行事「枯露柿作り」を行いました。そろった柿に『綺麗だね!』美味しくなあれ!』と仕上がりに期待を込めました。

◆ フレイル予防【口腔編】

二回にわたる特集でフレイル予防の為にできる身近な事として、運動編(筋力強化)と食事編(バランス栄養)をお伝えしました。今回は歯科の観点からオーラルフレイルについて述べたいと思います。これは『口腔機能の衰えが全身の老化に繋がる』という考え方です。●噛めない食品が増える●むせやすくなる●食べこぼす●滑舌が悪くなる等、口腔機能が低下することにより食事や会話に不具合が生じるようになります。食欲低下は低栄養に繋がりますし、会話が減れば社会的孤立に陥ってしまいます。わずかな衰えと軽くみないで、口腔機能の低下を予防していきましょう。

●口腔予防体操Ⅱ《パタカラ体操》

=美味しく食べるために=  
~お食事前~



これらを発音する時の唇や舌の動きは嚙んだり飲み込んだりする時に必要な筋肉を鍛えてくれます!

《口唇・舌の先・舌の奥》  
それぞれの筋肉の動きを  
意識して行い

口腔機能の低下を予防しましょう!

- 『パ』唇をしっかりと閉じて発音
- 『タ』舌の前方を上の前歯裏側につけて発音
- 『カ』舌を喉の奥に引っ込めて発音
- 『ラ』上の前歯裏側で巻き舌にして発音

歯科衛生士 小林久代

◆ 白菜漬け/ゆず湯/鍋ランチ(入所・通所)



冬至にゆず湯・忘年会鍋を行い、心身共に温まった年末でした★

◆ 施設内事例研究発表会(十二月実施)

優秀演題賞: 介護職員 鈴木理愛  
テーマ: Happy Life

副題: その人らしく生活するために

※施設代表で山梨県老人保健施設大会にて発表予定です。其々に研鑽を積み、今後の業務に反映させていく所存です。

【編集後記】十月から行っている「窓越し面会」は時間制限がありますが大変好評をいただいております。利用者様の精神的安定に繋がる事と思います。コロナ禍ですが、通所では対策した上で今季ボランティアさんの受け入れを再開することができ、嬉しく思います。

●青柳先生の音楽療法

●ろんどの会

●川手・清水様の音楽会



音楽に合わせて精一杯身体を動かし、懐メロ唱歌を何度も繰り返し歌い〜気持ちが盛り上がります!



大正琴の伴奏で季節の歌などを歌います!ろんどの会の皆さんの踊りや体操を真似して体を動かします



クラシック〜童謡まで〜幅広い演奏に癒されます!

《担当 亀井》