

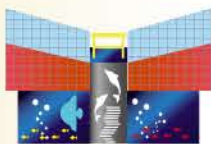


ジンベエザメと海遊館

介護老人保健施設 オアシス [リハビリ]
理学療法士 藤井 輝

今年の3月、初めて大阪の海遊館を訪れました。目的は、2匹のジンベエザメを見ることでした。関東の水族館にはいくつか行ったことがありますが、クラゲやペンギンなどの小さな生き物が中心で、大きな生き物はあまりいませんでした。

海遊館の目玉である2匹のジンベエザメが悠々と泳ぐ巨大な「太平洋」水槽。天井に届きそうなほどの大水槽の中を、光を受けてきらめく魚たちが群れをなして泳ぐ姿は、まるで異世界



に迷い込んだような感覚でした。ジンベエザメが目の前を通り過ぎた瞬間、その迫力に思わず言葉を失いました。

展示の見せ方も非常に工夫されており、「見る」だけでなく、「感じる」「考える」ことができる構成になっていました。

生き物の生態や環境について自然と学べるようになっていて、大人になった今だからこそ得られる発見も多くありました。

季節や訪れる時間帯を変えて、何度でも足を運びたいくなる—そんな特別な場所でした。



教えて!

あなたの○○

介護支援センター オアシス長瀬
ケアマネジャー 谷 左都子

日常生活

「仕事と介護の両立」



私生活で本格的に介護生活が始まって、まもなく4年が経ちます。介護サービスをほぼ100%利用し、多くの助けを得ながら日々を過ごしています。17年のヘルパー経験があるので慣れているつもりでしたが、いざ自分が担う立場になると予想以上に難しく、「いつまで続けられるだろうか」と不安な日々が続いています。

介護のために仕事を辞める方も多中、私にとって仕事は欠かせない存在です。気持ちを切り替えられ、同じ境遇のご家族と共感し合い、励まし合えることで元気をもらっています。職場に、いつでも相談できるケアマネジャーがいることも、大きな心の支えです。私の仕事と介護生活は、まだまだ続きます。これからも、皆さんに支えられながら頑張っていきたいと思います。



教えて!

オアシスに入職してよかったこと



職場では、私が介護生活に行き詰まったとき、周囲の職員が何気ない言葉や気遣いで、いつも励まし、勇気づけてくださいます。訪問・通所・施設系など複数のサービスがあり、グループ内での連携も取れているため、ご利用者様の状況を把握しやすく、早めの対応が可能になっています。こうした良好な職場環境の一員として働けることに、日々感謝しています。

公文レイナのちょこっと風水



ちょこっと
閑話編

今年の夏を乗り切るためにたいせつな「水」のお話です

私の祖父は東洋医学に精通し、父も古式整体の活法を習得し、経営の傍ら指導者として実践してきました。そんな祖父と父のもとで、私は幼少期からユニークで興味深い学びを得つつ、会社勤めを経て、経営と東洋医学、易学の道へと歩みを進めました。

風水の言葉の由来は、中国の『葬書』に「自然界は風と水の循環により成り立つ」とあり、その仕組みを分析、人との関わりを追求していく考え方で、とくに自然界の「水」の循環が大きく関与していることが示されています。今回はこの命を守る『水』のお話です。

私たちの身体の細胞は約37兆個、それらに栄養や酸素を送り、老廃物を洗い流す大切な役割の体液は海水のイオン成分と近似値。細胞は、まるで海の中に浮かび守られているイメージで、脱水はすべての細胞がミイラ状態のように。人は体重の60~70%が水分、体重60kgなら約40ℓが必須。脱水の

Oasis Counseling Room(オアシス カウンセリングルーム)の公文レイナ先生に風水を生活に取り入れて開運していく方法を、ご紹介していきます!



初期は体重の3%~喪失で、筋けいれん・頭痛や渇き・熱発・皮膚の乾燥など。その後は興奮状態や、意識障害から亡くなる人も。また、一般は不感蒸泄という「汗かき」に気づかないまま、日/900mlの水分が失われます。ご利用者様へ「水分摂取」のお願いにトイレが近くなるからと、失禁や夜間のトイレを心配して水分を控える方もご用心。筋肉量の少ない高齢者の方々は脱水になりやすく、脱水になると投薬治療など、血中の薬物濃度が上がり副作用の心配も。また、お子様や運動をする方も注意しましょう!

地球温暖化の昨今、日頃、あまり水分を摂らない方や、エアコンなど生活環境の中でも水分は蒸発!ご自身や周囲も気付かず脱水が進んでいるかもしれません。一気飲みや、お腹がぼちゃっ!ほど飲むのはNGですが、意識して水分はこまめに取りましょう!

暑中お見舞い申し上げます

木下内科クリニック 院長 川口 貴行



梅雨が明け、本格的な夏の到来を迎えました。強い日差しと高い湿度は、私たちの体に様々な影響を与えます。内科医の立場から、この時期を健やかに過ごすために特に注意していただきたい点があります。

まず大切なのは、こまめな水分補給です。発汗によって失われる水分は、体温調節機能の低下や脱水症状を引き起こす可能性があります。のどの渇きを感じる前に、定期的に水分を摂取することを心がけましょう。水やお茶だけでなく、スポーツドリンクや経口補水液なども適度に利用すると良いでしょう。ただし、多量に摂取することで糖尿病の方は血糖値の急上昇につながる場合がありますので主治医の指示を確認してください。

次に、適切な室温管理も重要です。冷房の効きすぎた室内と高温多湿な屋外との温度差は、自律神経の乱れにつながり、夏風邪や体調不良の原因となります。除湿機能を活用するなどして、快適な環境を保つようにしましょう。

そして、意外と見落とされがちなのが睡眠の質です。暑さで寝苦しい夜が続くと、睡眠不足から免疫力の低下を招きやすくなります。寝室の温度や湿度を調整し、通気性の良い寝具を選ぶなど、質の高い睡眠を確保する工夫をしましょう。

また、夏は食欲不振になりがちですが、バランスの取れた食事は健康維持の基本です。旬の野菜や果物を積極的に摂り入れ、消化の良い食事を心がけましょう。冷たい麺類ばかりではなく、タンパク質もしっかりと摂取することが大切です。

最後に、体調に異変を感じたら、我慢せずに早めに当院へお越しください。夏バテだと思っていた症状が、実は別の病気のサインである可能性もあります。

夏の陽を楽しみながらも、ご自身の体の声に耳を傾け、健やかな毎日を送ってください。皆様の健康を心から願っています。

第37回 介護福祉士国家試験 合格おめでとうございます!

日頃のたゆまぬ努力が実を結びましたこと、職員一同、心よりお祝い申し上げます

・倉本 竜帆 さん(介護老人保健施設オアシス)
・杉山 伽奈 さん(特別養護老人ホームオアシス寿安)
・緒方 友香 さん(特別養護老人ホームオアシス寿安)

・グエン・ティ・トウイ・アン さん(特別養護老人ホームオアシス寿安)
・ニン・ヌン・ネム さん(グループホームグランオアシス帝塚山)
・浅島 ひろみ さん(グループホームオアシス平野)

・西村 由美 さん(デイケアオアシス寿安)
・酒井 沙也加 さん(デイケアオアシス寿安)

理念

“安心・健康”を提供します

運営方針

- 1.利用者中心のサービス
- 2.快適な環境の整備
- 3.地域社会への貢献
- 4.職員・組織の向上
- 5.健全な法人経営

モーニングルーティン

木下内科クリニック ©06-6790-1200

空の青さがいっそう夏らしく輝きを増し、いよいよ本格的な夏の気配が漂ってきました。眩しい陽射しを木立の影が和らげるなか、クリニックのドクター、看護師、職員は毎日元気に出勤しております。

皆様は「モーニングルーティン」、何かお持ちでしょうか？私は毎朝5時に起床し、コップ一杯の白湯を飲んでから犬の散歩に出かけます。東の空が少しずつ明るくなり、淡いブルーの空がオレンジ色に染まっていくそのコントラストは、まさに日の出ならではの美しさ。心が洗われるようで、いつも魅了されています。



犬を飼っているからこそ得られた、私の幸せのひとつです。

朝日を浴びることで、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌されます。セロトニンは脳内のホルモンの一種で、ストレスから心を守る働きがあります。また、体内時計のリセットしてくれるため、朝から活動的になり、仕事や勉強の効率も上がるそうです。この機会に、皆様も何かできることから始めてみてはいかがでしょうか。(看護師/S.M)



ご当地献立で暑い夏を乗り切ろう

特別養護老人ホーム オアシス寿安 ©06-6769-6200

いよいよ、暑さ全開の夏がやってきました！ 年々、全国各地で最高気温が更新されるなど、温暖化の影響もあり、暑さがますます厳しく感じられるこの季節。皆さんは、どんな夏バテ対策をされていますか？

夏バテ解消といえば、やっぱり「土用の丑の日」のウナギが有名ですね。でも、夏を元気に乗り切る食材はそれだけじゃありません！ 特養オアシス寿安では、管理栄養士監修のもと、栄養バランス

のとれた食事を提供しています。さらに、毎月1回は全国各地から厳選した人気メニューを「ご当地献立」としてご用意！たとえば…北海道室蘭市の「カレーラーメン」、東京都の「深川丼」、福島県の「けんちんうどん」どれも、その土地ならではの味わいが楽しめる郷土料理です。これからも、栄養面はもちろんのこと、見た目や味覚でも楽しんでいただける食事の提供に努めてまいります。暑い夏を、美味しく乗り切りましょう！(介護士/J.H)



デイケアオアシス寿安 開設6周年を迎えて

デイケアオアシス寿安 ©06-6769-6712

デイケアオアシス寿安は、6月をもって開設6周年を迎えることができました。これもひとえに、ご利用者様だけでなく温かく応援してくださった関係者の皆様のおかげと、職員一同心より感謝しております。

最近では48名のご利用者様をお迎えする日も珍しくなく、開設当初のテーブル一つからサービスを開始した頃が懐かしく思い出されます。

5月より柔道整復師・中村益三職員が新たに加わり、より一層充実したリハビリ体制となりました。

皆様が安心して楽しくお過ごしいただけるように、通常のイベントだけでなく、季節のイベントやお食事イベント、内容をどんどん進化させていきますのでご期待ください。(理学療法士/H.T)



手作りおやつで「おいしい」を届けたい

介護老人保健施設 オアシス [事務管理課(栄養)] ©06-6790-1760

栄養課では、ご利用者様に喜んでいただけるよう、毎日心を込めて食事作りに励んでいます。カレーやラーメン、天ぷらなどの人気メニューに加え、毎日のおやつも甘いものがお好きな方にとって欠かせない楽しみのひとつです。定番の和菓子はもちろん、洋菓子やおかき、ゼリーなど、さまざまなおやつをご用意しています。

さらに、スタッフが手作りするおやつもあり、中でも「プリン」は特に好評です。プリン作りにはこ

だわりがあり、卵を一つひとつ丁寧に割り、生地を裏ごししてなめらかに仕上げます。カラメルソースはじっくり煮詰め、きれいな黄色と卵の風味を引き立てます。なめらかでありながら柔らかすぎない絶妙な食感、どこか懐かしい喫茶店の味を思わせる一品です。

自慢のメニューはまだまだまだたくさんあります。これからも「食の楽しみ」を通じて、ご利用者様の毎日がより豊かで充実したものとなるよう努めてまいります。(管理栄養士/U.M)



手作り果物に挑戦してみました!!

デイサービス オアシス長瀬 ©06-6726-0107

デイサービスオアシス長瀬では、リハビリや入浴の合間の時間を活用し、手軽に楽しめて脳の活性化にもつながる手指のリハビリとして、季節感を味わえる「季節の果物作り」に取り組み始めました。

作り方は、実際の果物をイメージしながら新聞紙で形を作り、お花紙で包んで葉を付けるという、シンプルながらも工夫が求められるものです。いかに本物に近づけるかがポイントで、頭と手先を同時に使うため、センスが問われる作業でもあります。これまでに作った果物は、柿、リンゴ、レモン、桃、イチゴ、バナナ、サクランボ、巨峰、そしてシャインマスカットなど、種類もさまざま。ご利用者様からは「どうやって作るの？」と興味津々の声が上がリ、完成品を手にとると自然と笑顔がこぼれ、満足そうなお様子です。「次は何を作ろうかな？」とワクワクしながら取り組んでいただけるよう、これからも楽しくサポートしてまいります。(介護士/M.H)



暑さに負けないサポート体制

ヘルパーステーション オアシス ©06-6760-5840

こんにちは、ヘルパーステーションです。

いよいよ夏本番。今年も太陽がまぶしい季節がやってきましたね。屋外での介助や自転車移動の多い私たちは、毎年のことながら紫外線との戦いです。そこで、長袖・帽子・日焼け止めを欠かさず、しっかりと対策しながら活動しています。

さらに、暑さを乗り切るために扇風機付きベストや冷却グッズを活用し、少しでも快適に過ごせるよう工夫しています。ご高齢のご利用者様にとって、暑さは体調不良の原因になりかねません。そのため、室内の温度管理やこまめな水分補給を促すなど、熱中症予防にも力を入れています。

この夏も、皆様が安全で快適に過ごせるよう、スタッフ一同心を込めてサポートしてまいります。どうぞお身体に気をつけながら、夏の訪れを楽しんでくださいね！今後ともよろしくお願いいたします。(サービス提供責任者/O.M)



癒しと元気を届けるケア

介護老人保健施設 オアシス [デイケア・ショート] ©06-6790-3300

デイケア・ショートでは、リハビリテーションに励むご利用者様のために、さまざまなケアを提供しています。ネイルケア、足爪ケア、フェイスマッサージなどの「エステ」に力を入れ、日々のリハビリをより快適なものにするお手伝いをしています。さらに、今年1月からはケアビューティスト・吉村八重先生のご協力のもと、「ドライヘッドスパ」の開催もスタートしました！頭皮をじっくり揉みほぐすことで、筋肉のこりや血流が改善され、脳の疲れを癒す効果が期待できます。リハビリやトレーニングに励む皆様にとって、ぴったりのリフレッシュイベントです。

これからも、より充実したケアを提供できるよう努めてまいりますので、ぜひ楽しみにしてください！(介護士/T.H)



自由に元気な人材開発!

医療法人 隆星会/社会福祉法人 大和福寿会 [営業部] ©06-6708-3080 (採用担当・直通)

皆さま、こんにちは。今年の元旦より、星川職員とともにオアシスの一員となりました佐藤です。

営業部・人材開発に所属し、新卒・中途採用は勿論、インターネットを駆使した人材募集、ベトナム・ミャンマー・ラオス・インドネシアなど海外からの人材を含め、オアシス全施設の採用業務を担当しております。

日本の人口は急激に減少し、採用市場はまさにレッドオーシャン！しかし、そんな環境こそ燃えるもの。雨の日も風の日も、寒さにも暑さにも負けず、神田部長の愛猫の手を借りながら、苦手な書類対応はアロマでリラックスする星川さんに頼りつつ、パンとケーキをこよなく愛するフードファイター佐藤の3名で採用活動に奮闘しています。

オアシスでは柔軟な働き方が可能ですので、お仕事をお探しの方がいらっしゃいましたら、ぜひご一報ください！



オアシス公式 SNS 発信中!

オアシス最新情報や各施設でのイベント・レクリエーションの様子等、随時配信しております。「いいね!」「フォロー」お待ちしております!

