

ふじ維新 3

二月三日は節分ということので、ふじ防府でもしつかり『鬼退治』を行いました。手芸では、鬼面を作り、「鬼は外！福は内！」の掛け声で、鬼の格好をした職員や三年前に作ったと言われる鬼の玉入れや、鬼面を付けたペットボトル鬼など様々な鬼に、豆（新聞を丸めた玉）を投げていただきました。その結果、季節の変わり目には邪気（鬼）が生じるといわれませんが、それをすべて追い払いましょう。皆さんの明朗な生活を願いつつ…



来月は、『ひな祭り』ということで、お内裏様とお雛様の手芸を行いました。貼り絵や画用紙で作り、利用者様に顔を書いていただき、十人十色さまざまなお内裏様とお雛様が出来上がりました。

2月24日、皆様とバンクーバーオリンピックをテレビ観戦 フィギュアスケート浅田選手を応援！！



Dr.フージーの花粉症予防



一 花粉の除去と回避

花粉予防には出来るだけ花粉を避けることが大切です。日常生活で次のことに注意しましょう。

花粉の飛散の多い時は、窓や戸を閉めておく。

外出時にマスクやメガネを着用する。

外出時、毛織物など花粉が付きやすい上着は避ける。

帰宅時、玄関口で衣服や髪についた花粉をよく振り払い室内に入る。

外出後直ちに洗顔やうがいをし鼻をかむ。室内の掃除をまめにを行う。

二 花粉症の治療

早めに耳鼻科に受診しましょう。

・早期治療を行うことで、花粉症による炎症反応を抑え、発症や重症化を予防するとともに、花粉症の各種症状による日常生活の支障や不快感を軽減する事が出来ます。

ふじのみなさんも、花粉症対策をしましよ。

生年月日：1965年（昭和40年）7月生 44歳

（ご利用者様からは『10歳は若く見える』とのお言葉）

身長・体重：176cm 57kg

出身地；広島県府中市（『家具』『味噌』）で有名な所です）

血液型：典型的なA型

家族：妻・今春高校生となる長女、中学生となる長男

趣味：読書（月に3～4冊、ジャンルはいろいろ）

プロ野球観戦（30年以上の広島カープファン）

スポーツ暦

小学校：軟式野球 中学校：バスケットボール

高校：バドミントン 大学：スカッシュ

好きな言葉、モットー：『謙虚・感謝』

二月より、デイサービスセンターふじ防府に勤務となりました佐藤治之です。これまで、広島で『ふじ』が運営する介護付有料老人ホーム、訪問介護事業所で勤務しており、今回山口地域のデイサービスに勤務し、勉強させていただくこととなりました。自己紹介ということでプロフィールを：



次号、ふじのイケメン『奥迫スタッフ』の休日大公開



リハビリ体操～嚥下体操編～



はじめに

年齢を重ねるにつれ、食事中にむせることや、硬いものが食べられなくなる場合があります。また、うまく飲み込めずに、食物などが気管に入ってしまう「誤嚥（ごえん）」は、誤嚥性肺炎の原因となります。

嚥下障害や誤嚥性肺炎を予防する為には、嚥下のしくみを知り、簡単に出来る誤嚥予防体操などを行うことが重要です。

嚥下体操

嚥下障害を予防するには、首周りや口・舌などの運動をすることが良いでしょう。筋肉で出来ている部分が多いので、ストレッチや力をつけることで鍛えられます。嚥下障害がすでにある場合でも、使わないことによる衰え（廃用症候群）の予防にもなるので、できるものから行ってください。特に朝は動きが悪くむせやすいので、舌の体操とつば飲み込みだけでも行うと良いでしょう。

ふじ防府での取り組み

ふじ防府では、毎日昼食前に『嚥下体操』を五分から十五分行っていきます。口すぼめ呼吸、首の体操、肩の体操、顔面体操、舌の体操、つば飲み込み体操、発声練習などを行っています。ご自宅でも予防の為に、ふじ防府で行っている嚥下体操を思い出しながらされるのはいかがでしょうか？

メイ日記

メイちゃんも百日を無事に過ぎ、初めてのひな祭りを迎えています。嫁さんのお母さんが、はりきって大きな雛壇を買ってくださり、嫁とメイちゃんは喜び私は肩身の狭い思いをしている今日この頃です。… 続きは次号にて

福田真司

古里係長のよいとれ日記

終わり

二年半ぶりに戻ってきた防府も半年勤務にて、またまた、広島へ転勤に……。ちょっと短く淋しい気もするが、夜の活躍の場が、「防府新天地」から、「広島流川」へまた戻るだけだ。またいつか戻って新天地で踊ります。それまで皆様お元気で。



ブログ「ふじの出来事」 毎日更新中!!!

㈱不二ビルサービスケア事業部が 運営する介護サービス(ヘルパーステーション・デイサービスセンター・有料老人ホーム・高齢者専用賃貸住宅・・・)の日常を明るく楽しくお伝えします。

「ふじの出来事」で検索

編集後記

今月の『ふじ維新』は、今までの新聞とは違います。まず何が違うのかと言うと、今までのきらびやかなカラーとは違い白黒です。そして、文字数、今までのように写真ばかりの見る新聞ではなく、読む新聞を作りたいと考えたからです。実は、他の理由もありませんが企業秘密ということ...(笑)。

二月も終わり遂に三月に突入です。いやあ一月は「行く」二月は「逃げる」三月は「去る」とは言いますがほんとに早いですね。もう春ですがまだまだ寒い日が続きます。皆様体調管理に十分ご注意ください。

ふじ新聞担当者 福田・福永