

国際医療福祉大学より ボランティア

3日間という短い間ではありましたが、スタッフの皆さんや利用者様が暖かく接して下さったおかげで、とても楽しいボランティアとなりました。慣れない私を暖かく見守って下さった皆様には、感謝の気持ちでいっぱいです。とても楽しく、明るく、またたくさんの学びのある場を提供していただき、ありがとうございました。また機会があれば、ぜひお世話になりたいです。

国際医療福祉大学 平岡凌大



通所 バスハイク ～お花見～

デイサービスでは、6月4日～8日にかけて、ユニットでは6月5日に大和中央公園花しょうぶ園へバスハイクに行きました。夏のような日差しの中、皆様色とりどりの菖蒲やアジサイを楽しまれました。



看護課 新人紹介



5月より看護課に勤務しております。主に上村病院受診を担当させていただいております。施設での勤務は初めてで戸惑うことも多く、日々学ぶことばかりです。春庵のスタッフの方は、とても親切で優しく教えてくださるので、感謝しております。早く慣れて皆さんの足を引っ張らないように頑張りますので、ご指導よろしくお願いたします。

梶井 律子(もみいりつこ)さん

栄養課 6月の誕生会 おやつ紹介

もちっとした食感のクレープを、1枚1枚丁寧に焼き上げ、フルーツと生クリームを包みました。嚥下食の方には、濃厚カスタードとフルーツソースを使用した、フルーツグラタンを提供しました。



フルーツのクレープ包み (普通食)



フルーツグラタン (嚥下食)

介護課 新人紹介



4月より、介護職員としてありあけユニットに勤務しております。炭屋裕子です。趣味は、山登りとキャンプ。好きな言葉は笑門来福。一日の最後に、今日も一日楽しかったな～♪と想っているだけケアを目指しています。よろしくお願いたします。

炭屋 裕子(すみや ゆうこ)さん

栄養課 新人紹介



5月より栄養課に勤務しています。今年は、プランターにピーマン、パプリカ、京野菜等を育てています。収穫が楽しみです。長年、学校給食に携わって来ました。定年して数年、再びのチャレンジです。楽しく仕事をしたいと思っております。よろしくお願いたします。

出雲 雅子(いずも まさこ)さん

『笑い』がもたらす健康効果！

お腹の底から笑うと、**心も体も元気**になった気がしませんか？（医学的に実証されつつある）最近では、病気の予防や治療においても、注目を浴びています！！（^）

『笑い』が**NK細胞を活性化**して、免疫力をアップする！！（NK細胞とは白血球の一種）

①脳の働きの活性化

脳の海馬は笑うと容量が増えて、

記憶力アップ！

脳波の中でも、アルファ波が増えて、脳がリラックス・**脳の働きが活発**になります。



②血行促進

思いっきり笑った時の呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態・酸素が体内にたくさん取り込めます。よって、**新陳代謝アップ！**

③自律神経のバランスが整う

自律神経には、交感神経・副交感神経があり、通常は交感神経が優位に立なり、笑う事で副交感神経が優位になり、交感神経とのスイッチが切り替わり、**バランスが整います。**

④筋力アップ

大笑いする事で、お腹や頬が痛くなる様に、**腹筋・横隔膜・肋間筋・顔の表情が良くなり**ます。

⑤幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンである**エンドルフィン**が**分泌され**、この物質は幸福感と鎮痛作用があります。よって、**幸せに感じるのです。**

※1日100回の笑い—15分間のエアロバイクと同等の運動量と言われています。



◎大きな声で楽しく笑いましょう！！

☆怒りは無知・泣くは修行・笑いは悟り

（落語家・柳家金語楼氏の名言）

◎笑いヨガのやり方の一例



6月16日 父の日

- ・天丼 ・味噌汁
- ・小松菜ちくわ炒め ・ナムル

6月11日 入梅 おやつ：あじさい寒天



6月30日 夏越の祓 おやつ：博多水無月

ユニット セタのお願いごと

7月7日がセタということで、各ユニットの利用者様に、短冊へお願いごとを書いていただきました。



勉強会 内容報告

6月27日、感染予防と身体拘束廃止についての勉強会を行いました。

編集後記

7月から看護師とユニットスタッフの制服が変わりました。いかがでしょうか？

