

# サンライト便り11月号

令和元年  
11月発行

今年も残すところあと二ヶ月です。十一月に入り気温も下がりは紅葉も見ごろになってきました。  
寒暖差が大きく体温調節が難しい時期でもあります。衣類や布団をうまく使って身体を冷やさないように注意して下さい。



## 立冬

日本には一年を二十四分割し、それぞれに季節を表す言葉をつけた二十四節気という季節の呼び方があります。そのうちのひとつが立冬(りっとう)であり、例年十一月七日頃であるとされています。

太陽の光が弱まり、冬枯れの景色が目立つようになります。季語には、『零立つ』『零入る』などを用います。ニュースなどで『木枯らし一号』が伝えられると寒い冬の到来となります。

## 七五三



三歳、五歳、七歳と成長の節目に神社に参拝して、無事成長したことを感謝し、これからの将来の幸福と長寿を祈願するのが七五三の行事です。もともとは、宮中や公家の行事でしたが、現在では一般的に、広く行われるようになりました。

乳幼児の死亡率が高かった昔は、七歳までの子供は神の子とされ、七歳になって初めて社会の一員として認められたそうです。

七五三の行事は、三歳の男女ともに『髪置き』髪をのばしはじめ、『五歳男子袴着』(はかまぎ)はじめてはかまをつける、『七歳女子帯解き』帯解き(はき)はじめてはかまをつけるの歳を祝い、明治時代になって現代の七五三として定着しました。



## 避難訓練の様子

空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節になりました。一人一人が火災予防に対する意識を持つことが重要です。

サンライトでも先月24日に消防避難訓練が行われました。介護が必要な方が利用される施設では、火災が発生した場合、甚大な被害につながる恐れがあります。全職員が適切に対応できるよう教育の場を設けています。



## リハビリより

### 1階食堂 靴コーナーの リニューアル



先月、夏用から秋冬用に物品をリニューアルしました。靴の購入を検討されている方もそうでない方も、一度見られてはいかがでしょうか。

靴の購入をお考えの方は、相談員もしくはリハビリの方までお尋ね下さい。

## テイケアより



今月は、秋を感じられるハロウィンをイメージしたカボチャや紅葉の壁掛けを皆様と作りしました。紅葉の壁掛けはマスキングテープを貼るとカラフルに仕上がりました。

# 介護と上手に付き合うために

～排泄ケアのポイント～



## 排泄パターンを知る

トイレに行く時間帯、尿の量、食事や水分をとった時間や量、モレのある場合は、モレの量やその前後の様子などの排泄記録をつけましょう。排泄パターンを知ることでトイレへ誘導する時間やオムツなどの排泄ケア用品の取替え時間の目安とすることができます。

## 解決方法を知る

失禁のタイプにより、治療法や訓練の内容が異なります。排泄記録を持参し、医師や専門の人に解決法等を相談しましょう。

## 環境を整える

トイレが遠い、廊下が暗い、便器が使いにくいなどの理由により、モレてしまっている事もあります。トイレの近くに部屋を移す、廊下を明るくする、便器の種類を使いやすいものにする、トイレに手すりを付けるなど環境を整える事も大切です。

## 適切な排泄ケア用品・用具の活用

排泄ケア用品・用具には、いろいろな種類があります。その人の体型や状態などを考え、その人に適したものを使うことで、安心して外出できたり、夜に何度も起きたりせずにすみます。

## 便通を整える

便通を改善するには、食物繊維が多く含まれた食事を摂ることも重要ですが、運動やお腹のマッサージ、決まった時間にトイレに誘導することも効果的な方法です。

# 11月の行事食

11月6日(水)  
京風たぬきうどん



11月11日(月)  
鮭の日  
鮭の石狩鍋風煮込み



11月23日(土)  
チキンカレー



11月28日(木)  
ちらし寿司

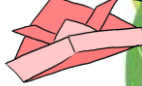


## ケアハウス 今月の予定

11月 7日(木) 抹茶会



11月10日(日) 上映会



11月12日(火) 塗り絵



11月19日(火) 折り紙



11月22日(金) 生け花



11月24日(日) 俳句会

11月26日(火) 折り紙

## 秋の味覚の代表格 さつまいも



さつまいもは、糖質が多いことからダイエットに向かない食材だと敬遠されている方も多いと思います。実は、他の芋類に比べ食物繊維を多く含むため、お腹にたまった宿便をすっきり排出してくれる便秘解消効果があるそうです。また、さつまいもに含まれるビタミンCは、抗酸化作用により、シミやそばかすを防ぎ、肌をなめらかにし、ハリを保つ効果もあるようです。

スイートポテトや甘煮などのおやつはもちろん、お芋ごはんやサラダなど、いろいろな料理に挑戦してみてもいいのではないでしょうか。

複合型高齢者福祉施設  
**サンライト**



介護老人保健施設 ほのぼの苑  
ケアハウス ふるさと苑  
ヘルパーステーション ふるさと苑  
ほのぼの在宅介護相談センター

ホームページアドレス  
<http://www.sunlight.or.jp/>  
Facebookホームページアドレス  
<http://www.facebook.com/sunlight6700>

〒699-0741 島根県出雲市大社町中荒木1745-2

TEL (0853) 53-6700 (代)



Vertical line on the left side of the page.

