

月刊 いなかわ
福祉会だより

【発行者】
社会福祉法人
いなかわ福祉会
秋田県湯沢市駒形町
字八面廻塚58
電話：0183-42-2567
FAX：0183-42-2541

みんなが元気で暮らす
みんなが笑顔で暮らす

家族介護者教室

稲川在宅介護支援センターでは、在宅で介護を頑張っておられる皆様のお役に立てればと毎年家族介護者教室を開催しています。

今年度も皆瀬センターと合同で10月14日に稲川生涯学習センターで「怒りの感情と上手に付き合おうくアンガーマネジメントって何かな？」をテーマに開催されました。

アンガーマネジメントって？

怒りを予防し制御するための心理療法プログラムです。

【問題となる怒りは】

- 小さなことでも激昂する
- 一度怒ると非常に強く怒る
- 根に持つ、思い出し怒りをする
- しょっちゅうイライラする、カチンとくることが多い
- 人を傷つける、自分を傷つける物を壊す

3つのコントロール

①衝動のコントロール (6秒)
怒りを感じて物事の判別がつかなくなっても、6秒ほど経過すると理性が働いて客観的な判別ができるようになる。

②思考のコントロール
怒りを感じた言動が許せることか、許せないことかを客観的に評価してみる。

③行動のコントロール
重要か重要でないか、変えられるか変えられないかで対処を決める。

※怒りを上手にコントロールすることは、円滑な人間関係を保つために欠かせない取り組みだといえます。



※体を動かす参加者の皆さん

口腔ケアで感染症予防

新型コロナウイルスが恐怖になっていきます。インフルエンザもそうですが、重症化すれば肺炎に陥ります。口腔ケアは感染症予防にも有効と言われています。

※口腔ケアとは？

口腔清掃はもちろん、嚙む、飲み込む、話す、呼吸する、表情をつくる、唾液の分泌などさまざま口の機能が低下しないようにケアや訓練することです。

デイサービスやショートステイでは、食前に口腔体操、食後に口腔清掃を行うなど口腔ケアに取り組んでいます。

また、ウイルスは乾燥した場所で活発になります。喉を乾燥させないように加湿器の使用やこまめな水分補給、お風呂での深呼吸もお勧めです。

※個人的に訓練を希望される方は担当ケアマネにご相談ください。

★口腔ケア 観察のポイント

- 粘膜の腫れ
- 粘膜の傷
- 歯のぐらつき
- 歯の欠けや尖り
- 汚れ具合
- 乾燥具合



リモート研修

コロナ感染予防の為、今年度のケアマネ研修はリモートで行われました。



建設情報

ケアセンターいなかわ敷地内「健寿苑移転工事」は、大雪の影響により、除排雪をしながらの工事となりました。

特養棟はクロスや床が張られ、塗装が施された場所もあり、内部工事は着々と進んでいます。4人部屋の多床室は、一人ひとりのスペースが個室のように分かれており、プライバシーに配慮した造りになっています。また、ケアセンターいなかわのホール改修工事も同時進行しています。

編集後記

今年度は記録的な大雪です。除雪業者の方は睡眠時間を削って作業に当たっていたそうです。雪下ろしや除雪中の事故も多く、命を落とした方もいらっしゃいます。車の渋滞で湯沢市内まで数時間かかったことや、自衛隊が派遣されたことなど忘れられない年になりました。

怪我無く、病気無く春を迎えたものです。

今回は私が
担当しました!



広報委員
藤原 寿子



特養棟 多床室内装工事が進んでいます。