



スタッフ紹介 らいふ松林



ケアワーカー
高島 かほり
血液型 O型
出身地 茅ヶ崎市
座右の銘 燈々代々
■マイブーム
ジョギング、ストレッチ&
うさぎ(ペット)と遊ぶ&
娘といっばい会話する



看護師
濱田 恵美子
血液型 A型
出身地 熊本県
座右の銘 一日一歩
■マイブーム
孫と遊ぶ
テレビゲーム
手作り料理

Medical check

爪水虫の正しい知識とフットケア

水虫というと高温多湿の夏に多い病気で寒い冬場には関係ない病気、と書いていたらお間違い。足の裏や足の指の間にできる水虫の原因である白癬菌と呼ばれるカビが爪に侵入して起こる爪水虫は季節を選びません。発症部位は足の親指の爪が多く、爪が黄白色に濁ったり、厚く変形したり、時にはぼろぼろと欠けてきたりします。白癬菌は、24時間以上かけて角質層の中に浸入し増殖していきます。その際私たちが感じる症状がかゆみや水ぶくれです。長い間水虫を放置したり、中途半端な治療を行っているとならば白癬菌が移り爪水虫を併発します。60歳以上の高齢者では5人に2人が併発しているというデータがあります。

■ケア
症状に気づいたら皮膚科専門医を受診しきちんと治療をしましょう。市販の外用薬では悪化させてしまうこともあります。足は長時間くつ下、靴をはいていることが多いと高温・多湿状態が続く白癬菌の絶好条件になります。特に冬は保湿性の高い靴やくつ下をはくことが多いので足に汗をかきやすくなります。一日一回は足の指の間を石鹸でよく洗いましょう。その後はしっかりと洗いぬい水分をふきとり吸湿性のよい靴下、通気性のよいはきものを履きましょう。

■五本指くつ下をはいてみませんか！
五本指くつ下は「水虫」対策に効果的と言われていますが、それ以外にも効果があるのです。毎日くつ下で足指がよく動くようになります。足指間にすき間があくようになり、足指一本一本に力が入るようになります。その結果、指で大地をつかむ感覚が得られ踏んばる力が強くなりしっかり立つこと、歩くことができます。転倒予防につながるのです。足指が動くことと足指の循環だけでなく脳が活性化され老化防止にもつながると言われています。



らいふ萩園
デイサービス
居宅介護支援センター
〒253-0071
茅ヶ崎市萩園2822-1
TEL0467-89-5277
らいふ松林
小規模多機能型居宅介護
〒253-0017
茅ヶ崎市松林2-6-34
TEL0467-54-8591
らいふ神明
訪問介護ステーション
〒251-0021
藤沢市鶴沼神明2-12-16
TEL0466-28-1901

らいふ通信「ぶちらいふ」冬号Vol.6
2007年1月15日(季刊発行)
編集/ぶちらいふ編集部
神奈川県茅ヶ崎市萩園2822-1
〒253-0071 TEL0467-89-5277
発行/大勝建設株式会社介護事業部
神奈川県茅ヶ崎市中海岸1-1-58
〒253-0055 TEL0467-86-2600

2007年2月1日 訪問介護ステーション らいふ神明オープン。

2月から湘南エリアを中心に介護サービスを提供します。小さな気づきを大切にしながら温かい介護を行います。らいふ萩園・らいふ松林とともに宜しくお願いします。

ぶちらいふ
2007春にお使いを
お待ちしております！



前回の秋号の発行がかなり遅れたので、今号はお正月から気合を入れて発行しました。「一年の計は元旦にあり」・・・今年こそは何事も計画的にできたらいいなとおもっています。2007年ぶちらいふへの皆さんの投稿をお待ちしています！。(三島)

編集後記

ぶちらいふ通信

らいふ通信

ぶちらいふ

2007.冬
Vol.6

らいふ萩園
らいふ松林
らいふ神明

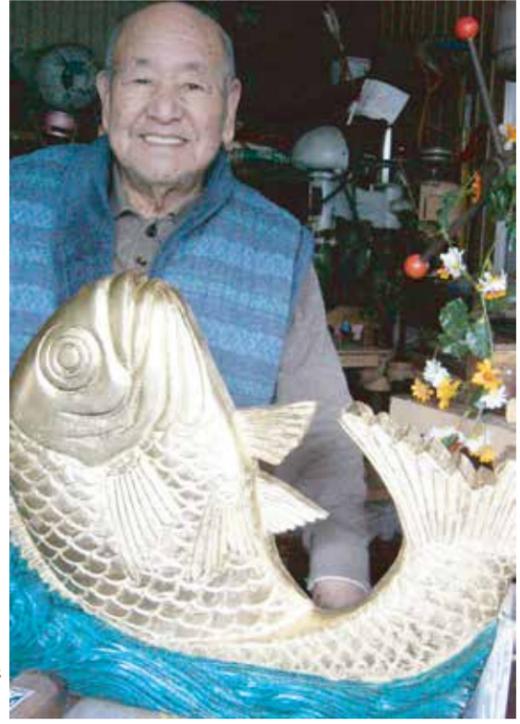
らいふ生活人® 葎田友市さん



葎田友市さんは、様々な自然素材を利用して創作活動を続けていらっしゃる。新春、編集部は工房にお邪魔して作品の一部を見せていただきました。

葎田さんのご自宅には、還暦を過ぎてから始めたという陶芸の釜や、電気溶接やのこぎりなどの本格的な工具を備えた工房があり、作品や素材が所狭しと置かれています。通学路に面して

れが本当によく売れたんだ。次に米が十俵も入る缶を作って、農協に売ったりしたんだよ。自宅の前で食料品店を出した頃もあつたけど、そのあと堤で「山



木彫りの金の鯛。大きな作品も手がけています。

いるので、学校帰りの子供たちが立ち寄り、作品を手にとって遊ぶこともあるそうです。『若いころから物作りが好きだったね。兵隊から帰ってきて最初に真鍮のバケツを作った、こ

の家」という旅館を始めて、趣味でみやげ物なんかを作るようになって・・・なんでも徹底的にやらなきゃ気がすまない性分だから道具もどんどん増えていっ

たわけなんだけれど。」(葎田さん談)
葎田さんはもともと器用で、まだカメラや自家用車がめずらしい頃から使いこなし、ご家族で出かけた写真を沢山思い出にさ



ぶちらいふ2006春号で紹介した鳥のオブジェも評判でした。



実物大を縮小して作った民家。木彫りの狸も、ユーモラス。



「小規模多機能型居宅介護 らいい松林」が
本格スタート!

黒岩先生を囲んで口腔ケアの研修会が
おこなわれました。



光代

『らいい松林』が昨年12月にオープンして、3ヶ月目になろうとしています。現在10数名の方が毎日通って見えます。お泊りする方も何人かいらっしゃって、夕食を囲む風景は、ちょっとした大家族のようです。ご家族や近隣の方も暖く見守ってください、様々な交流の輪が広がります。

「小規模多機能型居宅介護 らいい松林」が本格スタート! 黒岩先生を囲んで口腔ケアの研修会が
おこなわれました。 ぷちらいふでもおなじみの黒岩先生(村田歯科医院の院長)が講師に来てくださり、らいい松林のスタッフ、宿泊利用中の皆さん、ご家族など18名が参加しました。ちょうど夕食後の口腔ケアとなり、歯ブラシやクルリーナの上手な使い方、食事前に行く口腔体操の方法など、質問を交え教えていただき、吸引クルリーナを使ったケアは、喉の力が弱って痰や唾液が気管に入ってしまうおそれがある方に大変有効であることを、実践的に理解できました。また、ご家族やご本人も熱心にアドバイスを求められ、研修は大変盛り上がりしました。

終始和やかな空気が流れる研修風景。



夜の街並みに、らいい松林の暖かい灯りがともります。



「正しい歯磨きの習慣を身につけることで、口の中に残留する細菌を誤嚥してしまう誤嚥性肺炎や風邪、インフルエンザなどの感染症が予防できます。『私は入れ歯だから大丈夫、歯ブラシなんて関係ないわ』という考えは危険です。口の中を刺激して清潔を保ちましょう。食事前には口腔機能を維持する為、しっかりと顔面や舌を動かし、いつもでも口からおいしく食べられよう頑張りましょう。

茅ヶ崎名所① 南湖の左富士

今回から茅ヶ崎のあちらこちらを名所案内風に紹介します。デジタルカメラで撮った写真と併せてお楽しみください。第一回は「南湖の左富士」です。



国道一号线を駅前から西に下って茶屋町方面に向かうと、南湖一丁目あたりで右に大きくカーブして鳥井戸橋にさしかかります。橋の上に立つと、千ノ川の

下流の先に富士山が見えます。国道一号线(東海道)の左側に富士山を見ることが出来る所です。鳥井戸橋脇に解説を記したモニュメントが建っています。今夏、市の美術館で催された「北斎・広重の湘南浮世絵展」で目玉作品のひとつとして展示されていたので、ご覧になった人も大勢いらつしやるでしょうが、この風景を描いた作品があります。江戸時代の有名な浮世絵師の安藤(歌川)広重が天保三年(一八三二年)に東海道を旅し、東海道五十三次の多数の風景画を描きました。その中に「南湖(南湖)の松原左り不(富士)」というのがあります。相模川(馬入川)の川岸の松並木を歩く旅人の一行と左手に描かれた雲上の富士の姿がみごとな構図をな

しています。茅ヶ崎には宿駅が置かれていなかったため、表題には藤沢・南期と記されています。



晴れた日に橋の上に立つて西空を見ると、今では松原はありませんが、千ノ川の中州の葦とバ

庭だより



秋に植えたポリバケツの中の大根も大きな葉をつけました。 イーハートプロジェクトのボランティアさんが園芸のボランティアに来てくださいました。

らいい 歳時記 萩園



お正月には書初めにも挑戦しました。



2007年、最初の遊びりは福笑いでした。



陽気なスタッフ! かしまし娘かな?



クリスマス会はビンゴ大会で盛り上がりしました。スタッフはハンドベルの演奏に挑戦。



得意のピアノを聴かせてくれた川畑さん。



イパスの上に雄大な富士山が見えます。江戸時代には下茶屋、今宿あたりが相模川の渡渡しに近く、藤沢と平塚の宿駅の間地点でもあり、茅ヶ崎の中心地であったようです。当時の旅人が東海道を下っていて、左手に見える富士山を左富士といつて特別な感慨をもって見たようです。この左富士が見えるのは長い東海道のうちでも、ここ南湖と静岡の吉原の二箇所だけだそうです。我々は朝な夕なにこの珍しい風景を眺めることができるのです。