

グループホームやまぼうしだより

令和8年4月号

やわらかな春風を頬に感じ、心華やぐ季節となりました。新年度がスタートし、当事業所でも異動により、職員のメンバーが変わっております。詳しくは個々のお便りのなかでお知らせいたしますが、今年度も入居者様が安心して暮らせるよう職員一同、初心にかえり、支援していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

お知らせ

4月の郵便物に令和7年度・グループホームやまぼうし事業所自己評価・外部評価結果を同封しましたので、ご覧ください。

(4月上旬までに事業所へ来られたご家族様には直接お渡ししております。)

令和7年度の結果を踏まえ、今年度もご家族様との意見交換を大切にしながら、入居者様へより良い支援を提供できるようにしていきたいと思っております。

地域密着型介護介護サービス外部評価とは...

小規模な介護事業所の質を第三者が客観的にチェックし、介護サービスの改善や質向上につなげる取り組みです。当事業所では事業所の運営推進会議の委員（外部の方）にお願いし、評価していただいております。

ハチ公日記第139

年をとると、若い頃に比べ、お通じの悩みが増えてきます。今月は高齢者の便秘の原因や対策についてお知らせしたいと思います。

【高齢者の便秘の主な原因】

- 腸の蠕動運動の低下
- 腹筋、骨盤底筋の衰え
- 水分不足
- 食事量・食物繊維の不足
- 運動不足
- 薬の副作用
- 便意の我慢・直腸感覚の低下



【家庭でもできる便秘対策】

- 水分補給
起床時、食事中、入浴前後など決まったタイミングで少量ずつ水分をこまめにとる。
- 食事の見直し
野菜や海藻、キノコ、豆類など食物繊維が豊富な食材を取り入れたり、発酵食品で腸内環境を整える。
- 運動
散歩や、椅子に座って足踏み、体幹ひねり、寝たままで膝抱え運動など無理のない範囲で軽い運動をする。
- 排便習慣を整える。
毎日決まった時間にトイレに座る。足台を使って、膝を高くすると排便しやすい姿勢になる。
- 腹部マッサージ
おへその周りを「の」の字にゆっくり押すと腸の動きを助ける。



3月の誕生者



おめでとうございます！！



皆で手作りのパンフテイング
を作りました。
蒸しあがったパンフテイング
に各々、フルーツやアイスク
リームをトッピングし美味しく
頂きました！

