



皆さんこんにちは。早いもので今年ももうすぐ終わりですね。皆さんにとってはどんな1年だったでしょうか？よかった方、悪かった方、様々いらっしゃると思いますが、昔から「終わりをければすべてよし」という言葉もありますので、残りわずかな平成24年を有意義に過ごせるとよいですね。



## 誕生会 & 長寿お祝い

高野ひさ子様



11月17日に入所部門の誕生会を行いました。誕生会メニューとして昼食には赤飯とお刺身、おやつにはケーキが提供され、午後には小山西高等学校JRC部の生徒の皆さんのレクリエーションがありました。

皆様おめでとうございます。  
末永くお元気でお過ごし下さい。



11月10日で102歳になりました。



## 重要 冬は高血圧に注意が必要な季節です！



高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。高血圧になると常に血管に負担がかかっているため、血管の内壁が傷ついたり柔軟性がなくなって硬くなったりして動脈硬化を起こしやすくなります。血圧の特徴は、夏に低く、冬に高い！寒さで血管が収縮し血圧が上がります。高血圧の人は、冬の寒い季節は特に気をつける必要があります。（食生活の見直しと適度な運動、ストレスや急激な温度差も要注意です。）



### ⚠️ 高血圧を放置していると...

動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、慢性腎臓病などの重大な病気につながります。

脳卒中  
(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)

心疾患  
(心筋梗塞・狭心症)

慢性腎臓病



高血圧は放置していると怖い病気です。『サイレントキラー(静かなる殺人者)』とも言われる高血圧。『血圧が高め』と分かったら早めに病院へ受診しましょう。

## 【高血圧の新基準】

### 血圧の正しい測り方

分類	高血圧		低血圧
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高血圧	130~139	または	85~89
I度高血圧	140~159	または	90~99
II度高血圧	160~179	または	100~109
III度高血圧	≥180	または	≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ	<90



赤い部分が一般的にいう高血圧です。

※毎日同じ時間に測いましょう。測定前1時間ぐらいの間は、食事・入浴・運動は避けてください。

## マナー研修を 開催しました



10/25(木)・26(金)  
に外部講師を招き、さくら会全職員対象のマナー研修を開催しました。



『初心に戻る』ということで、マナーの基本、笑顔・あいさつ・身だしなみ・言葉遣いについて講義を受けました。

さくら会の理念である『やさしい医療・やさしい介護』を再認識し、職員個々に自分自身を省みる機会となりました。自分では無意識・無自覚のうちに利用者様・患者様を傷つけている恐れもある、との話でした。

利用者様・患者様・ご家族様のご意見に耳を傾け、不快な思いをされた場合には、遠慮なくご指摘いただき改善できる環境づくりを目指していきたいと思えます。



全ての施設を皆さまに気持ちよくご利用していただけますように、本日受けました講義の内容を忘れずに、日々、業務に努めていきたいと思えます。

## よさこい観賞会

11月17日(土)にテイケアフロアにて、よさこいチーム「城山Jrクラブ」の皆さんをお招きし、よさこい観賞会を開催しました。小学2年生から6年生までのお子さん達の可愛くて元気な舞いに利用者の方皆さんも鳴子を振りながら一緒にリズムをとって楽しんでいらっしゃいました。



城山Jrクラブの皆さん  
ありがとうございました



# グループホームって どんな所ですか？



グループホームとは、認知症の方が9名という少人数での共同住居形態の中で、食事の支度や掃除、洗濯、外出、外食などを職員が利用者様と共に行います。家庭的で落ち着いた雰囲気の中で生活を送ることにより、認知症状の進行を穏やかにし、安定した人間関係の中でゆっくりゆったりとした日常を過ごしていただける施設です。



なるほど！  
よく分かりました

さくら会にも**グループホームさくらの家**があります。

さくらの家では、入居後、さくらのクリニックの石田医師による訪問診療(月2回)や必要に応じ職員の付き添いによるクリニック受診・歯科受診というようにクリニックとの医療連携のもと、日々の体調管理に努めております。その他、入居者様一人一人の症状に応じて本人らしく過ごせるよう細部に至るまでケアをさせていただきます。認知症に関するご相談および入居に関するご相談につきましては、お気軽にご連絡下さい。

お問い合わせ：0285-32-1211 担当 飯島



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

お問い合わせ：0285-37-1110 担当 三村・戸澤

採用に関するお問い合わせ：0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

