

# エスポだより

2025

10

第325号



## もくじ

- P2 入所フロア
- P3 通所フロア
- P4 リハビリ・栄養課 通信
- P5 各部署よりお知らせ

発行 広報・サービス向上委員会

# 入所フロア

こんにちは！入所3階フロアです。今回は3階・2階問わず、先日行われた夏祭りでの様子をご覧下さい。

外には飲食屋台や露店、施設内では縁日（千本引き・射的・輪投げ）、ミニライブなど、皆さま楽しんで頂けたかと思います！！

## 翔仁会 夏祭り





# デイケア

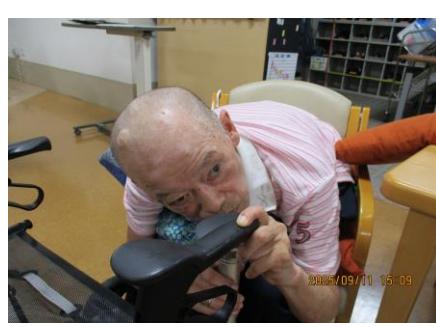


## 敬老会<sup>寿</sup>

9月10.11.12日の3日間、デイケアでは敬老会を行いました！

ジュースとお菓子を食べながら、皆さんでカラオケを楽しみましたよ(^^-)

マイクを持った方は「本日の主役」のたすきをかけて頂き、歌い終わると紙吹雪が舞って盛り上りました☆彡  
予防の皆さんには、写真入りのカードとお菓子をプレゼントしました(^^-)/



# リハビリ・栄養課 通信 |

## \* リハビリ科「起立性低血圧について」

皆様こんにちは。今回は起立性低血圧について紹介したいと思います。

### 【起立性低血圧とは・・・】

起き上がったり、立ち上がったりしたときに急な血圧低下による立ちくらみをひきおこし、転倒や失神の危険性があります



### 【起立性低血圧の予防するには・・・】

- ・規則正しい生活を送る。（1日3回の食事、就寝、起床）
- ・急な動きしない（ゆっくりと落ち着いて動作を行う。）
- ・血圧を上げる（寝た状態で足上げを行ってから起き上がる）
- ・小まめな水分補給（脱水になると血流量減少するので注意）
- ・体をほぐす（血流の流れを良くする）
- ・日ごろの運動（血液を上半身へ戻す筋力をつけるため）



### 【低血圧の症状】

日ごろから低血圧の人は起立性低血圧になりやすいので普段の生活から低血圧には注意が必要です。以下の低血圧の症状があるときは注意してください

- ・めまい
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・耳鳴り
- ・不眠
- ・胃もたれ
- ・吐き気
- ・発汗
- ・動悸
- ・不整脈等



## \* 栄養課 9月15日【敬老の日】



今月の行事食は、

- ・赤飯
- ・天ぷら
- ・みつばポン酢和え
- ・果物、ヨーグルト

でした♪



# ~各部署よりお知らせ~

## 入所

### ★ 10月の理美容

10月8日(水)

10月22日(水)

※予約制のため、ご希望の方は  
職員までお申しつけください。

## 通所 10月行事

### ★ 介護・予防フロア

今月は予定しておりません。



### ★ Free Wi-Fi 利用できます！

詳細(パスワード等)は、館内の各階に掲示しておりますので、ご活用下さいませ。

ご不明点がございましたら、職員までお申しつけください。



### ★ 館内での撮影について

利用者様と職員のプライバシー及び個人情報保護の観

点から、施設内での無許可による撮影、また、SNS  
への投稿は禁止しております。

撮影をご希望の方は、お手数ですが職員へお声掛け頂  
きますようお願い申し上げます。



## アクセス



●お車でお越しの場合  
輪厚インター (ETC専用) より 1 分

●バスでお越しの場合  
《中央バス》  
地下鉄福住駅より輪厚ゴルフ場経由、  
北広島駅行にて 40 分  
北広島駅より輪厚ゴルフ場経由、地下  
鉄福住駅行にて 15 分  
《無料シャトルバス》  
北広島駅から月曜～土曜まで運行中！  
※祝日、12/30～1/3、8/15は運休

時刻表はこちら →



## 面会・外出の時間

### ●面会

- ・ 9時～17時
- ・ 人数や年齢制限はありません。
- ・ 受付にて面会カードのご記入をお願いします。

※コロナ感染症発生時等、ご面会禁止の際はホームページにて最新情報を掲載しておりますので、ご確認下さいませ。

### ●外出・外泊

- ・ 出入りは9時～18時でお願い致します。
- ※事前に医師の許可が必要です。日にちが決まり次第、職員にお申しつけ下さい。
- ※基本的にはご家族様送迎となりますが、車いすの方等はご相談ください。

## 医療法人社団 翔仁会

### ●輪厚三愛病院

TEL(011)377-3911 FAX(011)376-3526

### ●介護老人保健施設エスポワール北広島

TEL(011)376-3911 FAX(011)377-5621

### ●訪問看護ステーションリエゾン

TEL(011)376-0505 FAX(011)376-0521

### ●居宅支援相談センターきぼう

TEL(011)376-3911 FAX(011)377-5621

### ●北広島市にし高齢者支援センター

TEL(011)370-3922 FAX(011)370-3933

### ●グループホーム雪ぼうし

TEL(011)377-3914 FAX(011)377-3934

### ●介護付有料老人ホーム 悠々

TEL(011)377-1101 FAX(011)377-1501

▼翔仁会のHPはこちら▼

