

ゆうゆう

第11号

2016



■ 通所のイベント
愛宕山初詣外出

■ 入所のイベント
バレンタインデーイベント

けんこう豆知識 第11回 自分の標準体重ってどれくらい？

通所のイベント

表紙を飾ったのは、毎年恒例の通所リハビリテーション 黒木科長による新年のご挨拶。干支にちなんだ絵文字や飾り文字を取り入れて仕上げる大作は、畳3枚分になります。ご利用者のご家族及びスタッフにとって、「笑顔いっぱい咲き誇る、そんな一年になりますように!!」と、願いを込めました。



1・2月
通所・入所の
イベント情報

■ 愛宕山初詣外出



お天気に恵まれ、愛宕山に初詣しました!「今年も元気に、「ゆうゆう」で楽しいことがいっぱいありますように。」と、お祈りしてきました。

■ 餅つき大会



ご利用者の餅をつく姿は、無駄な動きがひとつもなく、まさに昔取った杵柄。美味しく出来上がったお餅は、お汁粉やきな粉餅などにして、お腹いっぱいいただきました。

■ 津軽三味線外出



毎年出かけている筑波大学津軽三味線倶楽部「無絃塾」の卒業公演は、車椅子のままバルコニーから特等席で観賞することができます。躍動感あふれる若者の演舞に、パワーをいただきました。

■ 陶芸教室



粘土をこねて成形し、竹串で顔の表情を入れて1ヶ月。「お内裏様とお雛様」が完成しました!それぞれ表情の違う、オリジナルの作品が出来上がりました。



功労者・永年勤続者が表彰されました!

2月25日、つくば国際会議場で第23回茨城県介護老人保健施設協会 研究発表会が開催されました。その中で職員表彰が行われ、「ゆうゆう」からは功労者として1名、永年勤続者として5名が表彰されました。

これからも、ご利用者が安心して過ごせるよう、日々邁進していこうと気持ちを新たにしました。

入所のイベント



バレンタインデーイベント

ご利用者に、季節のイベントを楽しんでいただきたいと思い、チョコレートファウンテンを使ったバレンタインデーイベントを開催!

初めて見るチョコレートファウンテンに、驚くご利用者たち。たくさんのチョコレートが流れ出すと、フロア中に甘い香りが広がって、思わずにっこり。スタッフが、バナナやクッキー、マシュマロなどの材料を準備し、いざスタート!

ご利用者には、好きなものにチョコレートをかためて、召し上がっていただきました。

初めての試みでしたが、ご利用者からは、「甘くて、美味しかったよ。また、食べたいな。」との声をいただきました。

今年の2月14日は、スタッフからの愛情が溢れる「ゆうゆう」流のバレンタインデーになりました。



けんこう 豆知識

—第11回—

自分の標準体重
ってどれくらい?

自分の標準体重ってどれくらいご存知ですか?

標準体重には基準があり、ボディマス指数 (BMI) という数値が良く使われています。数値は、体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められ、22を標準としています。70歳以上の方は、21.5～24.9が目標とされ、この数値よりも低ければ痩せており、高ければ肥満となります。

しかし、標準まで体重を減らしたいからといって、食事を制限して運動を行わないと、脂肪と共に筋肉も落ちてしまい、身体が弱ってしまいます。暖かくなり、身体を動かしやすい季節になったので、食事と運動のバランスを考えて、標準体重を目指しましょう!

リハビリテーション科
作業療法士 寺田 悟

リハビリ機具紹介



ホットパック

磁気、振動、温熱によって患部を温める温熱療法機器です。

柔らかな振動が患部を快く刺激し、温熱との相乗作用で、患部をやさしく解きほぐします。

痛みの緩和や筋肉のこわばりの軽減に効果がありますので、打撲や捻挫、筋肉痛などの症状がある方におすすめです。

筋肉の柔軟性を上げる効果もありますので、筋肉の硬さが気になり、積極的な運動ができない方は、まずホットパックを行ってから運動してみましょう!



栄養マネジメント



毎月1日は、赤飯の日。
その月に誕生日を迎えるご利用者へのお祝いとして始めました。「そうか。今日は1日だったね。」と、ご利用者の中でも定着しています。

通常の赤飯は、全てもち米を使用しますが、「ゆうゆう」の赤飯は、安全に召し上がっていただけるよう、もち米は1割のみ使用しています。それでも、「おいしいね。」と、ご利用者に喜んでいただいています。

古くからお祝いの食卓には欠かせない赤飯。来月もお楽しみに！



管理栄養士 足立 深紗子

「春には苦味を食べよ」という言葉をご存知ですか？

春野菜特有の苦味には、冬の間に低下した代謝を促し、身体機能を活性化させる働きがあります。

ふきのとうや菜の花など、苦味のある春野菜を積極的に食べて、元気に過ごしましょう。

Topics

副施設長として、多職種連携を推進する役割を果たしていきます。

4月1日より、副施設長を拝命致しました。ご利用者・ご家族から選ばれる施設となるよう、職員が一丸となって、より質の高いケアを提供していきたいと思えます。

また、地域包括ケアシステム（住み慣れた地域で自分らしい生活を続けられるように支援する、地域の包括的なサービス提供体制）の中核を担うため、地域に開かれた施設として活動していきたいと考えております。

そして、「ゆうゆう」のモットーであります「いい日一日」を念頭に置き、より効果的なチームケアの実践を目指していきたいと思えます。



副施設長兼
リハビリテーション科 科長
渡邊 基子

1・2月 ボランティア・実習生の皆様 (50音順)

ボランティア (団体)

アンサンブル・グラツィア様
石岡絵手紙の会様
石岡市シルバーリハビリ体操指導士会様
石岡たんぼの会様
永親会様
演芸一座 夢のかご様
霞琴の会様

傾聴ボランティア いしおか様
さくらんぼグループ様
さつき会様
せきかわ工房様
(有) 土浦鯉賞魚様
(有) 沼田生花様
(株) 野中工房様

ハッピーパラダイス様
花むすびの会様
ポーラ化粧品ビューティー石岡・エステイン彩様
ミニストップ 石岡村上店様
四つ葉の会様
リーディング・アカシア様

ボランティア (個人)

青木錦子様・坂本陽子様・須藤洋子様 (理美容) 石崎郁様 (歌・ピアノ) 田口喜子様 (パントリー業務)
豊崎建子様 (箏) 本麻佳栄様 (ミュージックケア) 幕内郁子様 (歌) 水野谷香様 (椅子ヨガ)
安田次男様・和子様 (観葉植物) 渡辺様・武井様・広原様 (押し花作り)

実習生の皆様

茨城県立医療大学 作業療法学科 6名 水戸メディカルカレッジ 言語聴覚療法学科 1名
帝京平成大学 作業療法学科 1名 目白大学 理学療法学科 1名

たくさんのご支援・ご協力ありがとうございました。○