

入所のイベント

表紙を飾ったのは、【ゆうゆう秋祭り】。みのり太鼓の皆様による和太鼓演奏から始まり、スタッフによる獅子舞や“ゆうゆう神輿”など様々な内容で、秋の楽しいひとときをお過ごしいただきました。

ご利用者・ご家族・スタッフの心通い合う秋祭りになりましたね。

9・10月

入所・通所の
イベント情報



■ ゆうゆう秋祭り 1



みのり太鼓の皆様による力強い和太鼓の音色が、秋空に響き渡りました。篠笛による“ふるさと”では、ご利用者も思わず口ずさんでいましたね。

■ ゆうゆう秋祭り 2



「わっしょい!わっしょい!」“ゆうゆう神輿”登場!ご利用者の掛け声により、会場全体が大いに盛り上がりました。

■ 大砂町 獅子



地元・大砂町より獅子がやってきました!ご利用者もスタッフも、迫力ある獅子に大興奮でした。また来年もお待ちしております!

■ 運動会



ご利用者・スタッフ参加による運動会を開催しました!スタッフ対抗綱引きでは、手に汗握る大熱戦が繰り広げられました。



■ 家族介護教室を開催しました!

日頃のサービス内容を説明し、ご理解いただきたいの思いから、ご家族を対象とした【家族介護教室】を開催しました!まず始めに、「なぜ食事形態の調整が必要なのか?」をテーマに、食事をするために必要な口腔機能の役割について説明を行いました。

その後、様々な形態の食品をご家族に召し上がっていたいただき、食事形態調整の必要性をご理解いただきました。

今後も、ご家族の要望に合わせて、定期的に【家族介護教室】を開催したいと考えておりますので、是非、ご参加下さい。

通所のイベント

津軽三味線「喜幸会」外出

創業百余年、津軽三味線奏者 喜楽家三代目 井坂 斗絲幸先生率いる「喜幸会」の定期公演会に外出しました!

毎年恒例の外出イベントになりましたが、三味線・和太鼓・民謡・尺八といった伝統芸能による演奏は迫力があり、あっという間の3時間公演でした。

「何度か参加しているけど、今年の公演会が一番良かった!」「来年の予約ってできるの?」など、参加されたご利用者の言葉が感動の大きさを物語っていました。

帰りには、お寿司屋さんで海鮮丼や天ぷら定食に舌鼓。天候にも恵まれ、大満足の日となりました。



けんこう 豆知識

—第15回—

正しい靴の
選び方とは?

正しい靴の選び方をご存知ですか?

第一に、自分のサイズ(足長)に合った靴を選びましょう。靴のつま先には、“捨て寸”があります。“捨て寸”とは、靴を履いた時のつま先と靴の空間のことで、1.0~1.5cm程度が理想です。歩行する際には、足指を自由に動かせることが重要になりますので、“捨て寸”を考えて靴を選びましょう。

次に、靴底の硬さに注意して靴を選びましょう。靴底が硬いと、足指を使った歩き方(蹴り足)がうまくできませんので、靴底が指の付け根部分でしっかり曲がるものを選びましょう。

安定した歩行をするためには、靴が重要です。正しい靴を選んで、安全に生活しましょう。リハビリテーション科理学療法士 國井 亮

リハビリ機器紹介



ティルトテーブル

寝た状態から身体を安全ベルトで固定し、徐々にベッドを起こしながら立位姿勢を保持するための機器です。

ゆっくりとした速度でテーブルが傾けられると同時に、姿勢もゆっくり変わるため、筋収縮や血管の収縮・拡張能力を回復することができます。

長期間寝たきりだった方や、足の関節が硬く、立位姿勢を保持することが難しいと感じている方におすすめです。

体調を考慮しながら、自分のペースで訓練を行ってみましょう。



栄養マネジメント



10月31日はハロウィンにちなんで、かぼちゃのデザート!

ハロウィンは、ヨーロッパの収穫祭が起源とされ、かぼちゃをお化けの形にくり貫いた“ジャック・オー・ランタン”は、カブをくり貫き、中にロウソクを灯してちょうちんにしたことからはじまりました。

ハロウィンの代名詞となったかぼちゃには、ビタミンAが豊富。粘膜を保護・再生して、免疫力を高める効果があるため、これからの季節におすすめの食材です。

今後も、年中行事の由来や食材の栄養について伝えることで、ご利用者の食事がより楽しいものとなるよう、関わっていきたいと思います。



管理栄養士 足立 深紗子

冬のかくれ脱水をご存知ですか?

冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症により、発熱・下痢・嘔吐などで体液が失われ、知らないうちに脱水を起こしていることがあります。

こまめな水分摂取や湿度を調節して、冬のかくれ脱水を予防しましょう。

Topics

～介護老人保健施設の理念と役割～ シリーズ2 リハビリテーション施設

介護老人保健施設では、入所・短期入所(ショートステイ)・通所リハビリ(デイケア)において、リハビリ専門職が必要なリハビリテーションを提供します。

- ・理学療法士…筋力強化・基本動作訓練・バランス訓練・歩行訓練・階段昇降などの運動療法を行います。疼痛緩和のために必要に応じて温熱療法も行っています。
- ・作業療法士…座位訓練・巧緻性訓練・日常生活動作訓練などを行います。書道やぬり絵などの作業活動も行っています。
- ・言語聴覚士…言語訓練・摂食嚥下訓練・発声発語訓練・実用的コミュニケーション訓練を行います。

各リハビリ専門職が、ご利用者やご家族のニーズに合わせて目標を設定し、看護職や介護職など多職種と連携しながらリハビリテーションを提供しています。



副施設長 兼
リハビリテーション科 科長
渡邊 基子

9・10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 | 霞琴の会様 | ハッピーパラダイス様 |
| 石岡絵手紙の会様 | 傾聴ボランティア いしおか様 | ふしぎな花俱樂部 押花アート様 |
| 石岡市シルバーリハビリ体操指導士会様 | さくらんぼグループ様 | ポーラ化粧品ビューティー石岡・エステイン彩様 |
| 石岡たんぼの会様 | さつき会様 | ミニストップ 石岡村上店様 |
| 茨城県エアロビック連盟様 | せきかわ工房様 | みのり太鼓様 |
| 永観会様 | (有) 土浦観賞魚様 | 四つ葉の会様 |
| 演芸一座 夢のかご様 | (有) 沼田生花様 | 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) アール医療福祉専門学校 作業療法学科 2名様 (秋祭り) 石崎郁様 (歌・ピアノ) 須田勝様・山内四郎様・本城重忠様 (焼き鳥イベント) 田口喜子様 (琴・バントリー業務) 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

- | | | |
|-----------------------|--------------------|-------------------|
| アール医療福祉専門学校 介護福祉学科 4名 | 介護労働安定センター 茨城支部 6名 | つくば国際大学 理学療法学科 2名 |
| 茨城県立医療大学 看護学科 17名 | 健康科学大学 作業療法学科 1名 | 帝京平成大学 理学療法学科 1名 |
| 茨城県立医療大学 作業療法学科 1名 | つくば国際大学 保健栄養学科 2名 | |

たくさんのご支援・ご協力ありがとうございました。