

ゆうゆう

第22号

2018

■通所のイベント

ゆうゆう祭

■入所のイベント

百寿のお祝い

けんこう豆知識

第22回 ウォーキングで認知症予防??



通所のイベント



6・7・8月

通所・入所の
イベント情報

表紙を飾ったのは、【ゆうゆう祭】で的一幕です。「スタジオ・ノルテ」様をお招きし、フラメンコを披露していただきました。情熱的な踊りに会場にいる誰もが魅了されましたね!

次回の忘年会でも様々な催しを企画する予定ですので、どうぞお楽しみに!

■ 浴衣姿にニコッ☆



【ゆうゆう祭】では、浴衣姿のスタッフがお出迎え。ニコリと笑顔で「見違えちゃったよ。」とご利用者。普段と違った、おもてなしをさせていただきました。

■ ゆうゆう劇団第2回公演



通所スタッフ全員による時代劇! ゆうゆう独自の内容をアドリブ満載で行いました。終始、笑いの絶えない時間となりました。

■ ハーバリウム作り



今、話題のハーバリウム作りを行いました。ビー玉や和紙など装飾の置き方に個性が出ましたね。夏に向け、涼しげな置き物が出来上がりました!

■ ギター演奏



8月10日、伊能様によるギター演奏会。ギターの音色、懐かしい曲に聴き入ってしまいますね。ご利用者もスタッフも一緒に口ずさんで楽しませていただきました!

「ゆうゆう」開設20周年の記念事業として、健康祭りを行いました!

地域、並びにご家族の皆様との相談窓口として健康相談・介護相談・栄養相談・認知症相談コーナーを設け、専門職による相談・助言を行いました。また、健康への一助となるよう、セラピストによる健康体操教室も実施しました。今後も地域の中核施設として保健・医療・福祉の増進に職員一丸となり取り組んで参ります。



看護師による認知症相談の様子



管理栄養士による栄養相談の様子

入所のイベント

ワッショイ! ゆうゆう祭!



今年の【ゆうゆう祭】も、大盛況でした。お神輿と獅子が登場すると、「ワッショイ!ワッショイ!!」の掛け声があちらこちらであがりました。

獅子舞では、獅子に頭を噛んでもらいしっかりと厄払いも出来ました。これで今年も健やかに過ごせそうですね。また来年の【ゆうゆう祭】も、どうぞお楽しみに。

百寿のお祝い

8月に100回目の誕生日を迎えたご利用者!百寿、おめでとうございます。毎日欠かさず、朝の体操、歩行練習が健康で長生きの秘訣でしょうか?これからも元気に過ごしてくださいね。



けんこう豆知識

—第22回—

ウォーキングで
認知症予防??

ウォーキングがダイエットに効果的なことは知られておりますが、認知症予防にも効果があることをご存知でしょうか。

ウォーキングによって、脳には新鮮な酸素を含む血液が送られ、脳細胞の形成・修復・活性化にもつながります。また、季節の移ろいを感じる、好きな花を見る、近所の方とお話することなども、脳に良い刺激を与えられています。

スポーツの秋と言われるように運動をするには最適の季節となりました。1回10分、週2回ほどのウォーキングを始めてみませんか。

リハビリテーション科
作業療法士 市川 様子

リハビリ機器紹介



セラプラスト

弾力性がある粘土のようなもので、握る・伸ばす・ねじる・つまむ等の手の運動を行うことが出来ます。色によって硬さが異なるため、強度を選んで行えます。

握る力、手指・掌の複雑な動き、両手動作などの改善が期待出来ます。着替えの際のボタンの付け外しや食事での箸操作など、日常生活の中で手指の動きを必要とする様々な場面の練習になります。

試してみたい方は、是非ご相談ください。



栄養マネジメント



今年の【ゆうゆう祭】は、ボリューム満点の天井! 大きなかき揚げを中心に、まいたけやエビ、いんげんを乗せて仕上げました。揚げたての天ぷらと甘いたれの相性は抜群です! たれの染みた御飯に、いつもよりお箸のすすみが早いように感じました。

きれいなグリーンの茶そばは、お茶の風味がよく、「さっぱりとして美味しかった!」と、とても好評でした。

これからも、ご利用者に満足いただける献立作りを目指して、日々取り組んでいきたいと思えます。



管理栄養士 足立 深紗子

食欲の秋ですね。旺盛な食欲は健康な証拠ですが、食べ過ぎは禁物です。摂りすぎたエネルギーは脂肪として蓄えられ、体重増加や疾患の悪化の要因にもなります。腹八分目を心掛けて、食欲の秋を楽しみましょう!

Topics

20周年を迎えて ~看護師としての役割~

介護老人保健施設の看護師の役割は、入所者やご家族の一人ひとりの“思い”に寄り添いながら、入所者の身体・精神状態や生活機能をアセスメントし、生活の不自由さを改善することです。私たちは、その改善に重きを置き、病気の悪化、要介護状態の重度化の防止につながるようなケアを提供するとともに、在宅生活に戻るための生活機能の訓練に力を注いでいます。また、心穏やかに最期を迎えられるよう、看取りケアにもチーム一体となり取り組んでいます。

20周年を迎えて、地域の中核施設となるように、多職種と連携・協働しながら、より一層質の高いケアの提供に貢献していきたいと思えます。



看護科長 鈴木 真理

6・7・8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 | (有)土浦観賞魚様 | 四つ葉の会様 |
| 石岡絵手紙の会様 | 傾聴ボランティア いしおか様 | (有)沼田生花様 | リーディング・アカシア様 |
| 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 | ハッピーパラダイス様 | |
| 石岡たんぼぼの会様 | さつき会様 | 花むすびの会様 | |
| 茨城県エアロビック連盟様 | スタジオ・ノルテ様 | ふしぎな花倶楽部 押花アート様 | |
| 茨城理容美容専門学校様 | せきかわ工房様 | ミニストップ 石岡村上店様 | |

ボランティア (個人)

- 青木錦子様・坂本陽子様・須藤洋子様・来栖光枝様 (理美容) 伊能純一様 (ギター) 田口喜子様 (大正琴・バントリー業務)
豊崎建子様 (箏・三味線) 本麻佳栄様 (ミュージックケア) 幕内郁子様 (カラオケ教室) 水野谷香様 (椅子ヨガ)
安田次男様・和子様 (観葉植物) 渡邊様・武井様・広原様 (押し花)

実習生の皆様

- | | | |
|-----------------------|--------------------|-------------------|
| アール医療福祉専門学校 介護福祉学科 3名 | 茨城県立医療大学 作業療法学科 1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 2名 | つくば国際大学 保健栄養学科 2名 | 目白大学 作業療法学科 2名 |

たくさんのご支援・ご協力ありがとうございました。