

リハビリテーション

自宅で簡単にできる肩・腰のストレッチ体操

息を止めずに行いましょう。息を止めないように声を出して数をかぞえましょう。痛みのない範囲で行いましょう。1日2回朝夕行ってみましょう。

寝転んでできるストレッチ

身体伸ばし



肘を伸ばして行いましょう
10秒×5回

上半身ひねり



腰は正面を向きましょう
左右10秒×5回ずつ

下半身ひねり



上半身は上を向きましょう
左右10秒×5回ずつ

両足かかえ



足とお腹が付くように
10秒×5回

片足かかえ



足とお腹が付くように
左右10秒×5回ずつ

お尻上げ



腰が浮くくらい上げる
5秒×5回

座ってできるストレッチ

上肢挙上



肘を伸ばして行いましょう
10回×2セット

肩甲骨外内転



肘を伸ばして行いましょう
左右10回×2セット

腰ひねり



肘を伸ばして行いましょう
10秒×5回

はまかせ便利

令和2年秋号

介護老人保健施設はまかせ 作成者:はまかせ広報 〒684-0062 鳥取県境港市蓮池町78番地1 TEL 0859-42-3190

はまかせホームページ

昨年のはまかせ20周年の節目に、ホームページが新しくなりました。済生会のはまかせに関わるたくさんの情報を掲載しておりますのでぜひご覧ください。興味のある方はこちらのアドレスかQRコードでアクセスして下さい。 <https://saiseikai-hamakaze.org/>



食事・栄養

今日はココ壱番屋のカレー!! (みんなの日曜日 part2)



外食に行った気分を味わってもらおう企画「みんなの日曜日」の第2弾!! 8月2日の日曜日のお昼に、入所の皆さんはココ壱番屋のカレーを食べました。お店を知っている方がチラホウでしたが、カレー皿で食べるカレーにみなさん無言で向かっていました。飲み込みの悪い方にもお粥のゼリーに、とろみカレーと見た目はカレーライスで、美味しいと喜ばれました。



次回の「みんなの日曜日」は、10月25日にココ壱番屋のカレーを予定しております!



通所



新型コロナ感染症 対応について

はまかぜ通所内では新型コロナ感染症の対策として来所時の手洗い・うがい・アルコールによる手指消毒の徹底とマスク着用のお願いをしています。また、対面にならない座席配置や2時間毎の換気等の対応をしています。もう少しの間、皆で協力して乗り切っていきましょう。

立位バランス強化チーム

はまかぜ通所では午前11時頃と午後2時30分頃に立位バランス強化チームというチーム活動を3~6名で行っています。利用者さんそれぞれに合った立位バランスを強化する運動を行っています。チームで行うことで利用者さん同士声を掛け合いながら楽しく行っています。



個別プログラム表のご紹介

はまかぜ通所リハビリでは、利用者様の目標を基に個別プログラム表を作成しています。個別プログラム表に沿って運動を行い、終わった項目ごとに利用者様自らスタンプを押していただき主体的にリハビリに取り組んでもらっています。

はまかぜ通所リハビリでは、利用者様の目標を達成するため工夫し過ぎてもらっています。



入所



ひまわりを飾り夏を感じよう!!

屋内でも夏を感じてもらうために利用者さんと一緒に模造紙でひまわりを作成し、みんなで飾り付けを行いました!みなさん集中して作業に取り組んでおられ、一人ひとりの個性が出ているとても素敵なひまわりになりました♪完成したひまわりはフロアに飾っています。素敵な夏の思い出の一つになりました。



園芸クラブ



7月から園芸クラブを発足し、コスモスと枝豆の水耕栽培に挑戦しました。しかし・・・残念ながら失敗。次こそは!とひまわりにも挑戦しましたが、またまた失敗・・・
《水耕栽培はやーめたっ》ということで、土植えに変更。現在はラディッシュがすくすくと成長中。そんな失敗も成功も思い出になるよう、アルバムにまとめています。

敬老会のお祝い&メダカ釣り



敬老の日ということで敬老会を開きました。秋祭りのように景品つきのゲームをしたり、メダカ釣りをしたり(実際にはめだかすくい)、お祝いされる方には、色紙をプレゼントしその後にはお祝いの気持ちを込めて数名の利用者さんとダンスを披露しました。とても素敵な敬老会になりました!

入所のアイドルももちゃん!!

入所では、AIロボットパロ(ももちゃん)を導入し、利用者様がももちゃんに癒されています。そんなももちゃんにひまわりの飾りつけを施してみました!ももちゃんも夏を満喫出来ました。AIロボットパロとは・・・医療、介護福祉施設でセラピー用として用いられ、認知症・精神疾患の方にセラピー効果があるとして注目されています。姿はアザラシの赤ちゃんで、多数のセンサーや人工知能の動きによって、人間の呼びかけに反応し抱きかかえると喜んだり豊かな感情表現や動物らしい行動で心を癒します。

