

入所



ひな祭り(撮影会)

3月の行事でひな祭り会を開催し、衣裳の等身大パネルにして撮影会を行いました。男性の利用者様にはお内裏様、女性の利用者様にはお雛様になりきってもらいました。普段では見られない表情もたくさんあり、楽しく撮影会をすることが出来ました。

他には、春に因んだ歌を歌ったり、「ちよこ皆で踊ら会」のメンバーによるダンスも披露するなど、終始楽しく過ごす事が出来ました。おやつには甘酒とタルトを頂きました。



はまかせケーキの日



入所では今年度から毎月第2木曜日に、利用者様にケーキを提供しております。4月にはブルーベリーケーキが出て、利用者様もとてもおいしそうに召し上がっていました。毎月この日が楽しみになりそうです。



春の花の飾りつけ&職員による余芸披露



利用者様に春の季節を感じてもらうために、フラワーペーパーで桜の木を作成しました。とても鮮やかな桜を作ることが出来ました!そのあと、職員による余芸でけん玉、カラオケ、ソーラン節を披露しました。おやつは、イチゴ大福を食べて頂き楽しく過ごすことが出来ました。

入所の新人紹介



(作業療法士)
玉田美穂

今年度は、作業療法士として玉田美穂さんが入職されました。可愛らしいフレッシュな新人さんですので皆さんよろしくお願ひします。また、3年前に境港市地域包括支援センターへ出向していた明るく癒し系の大宮康平さんが施設ケアマネジャーとして戻って来ました。それと交代でリハビリの濱田さんが訪問看護へ、ケアマネジャーの野浪さんが境港市へ出向となりました。新しい職員と共にこれからも日々頑張っていきたいと思ひます。



はまかせ便り



令和3年夏号

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

食事・栄養

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ



イトよん

8月4日は栄養の日です。

この日のデイケア利用対象に、リハビリ栄養の講話、サンプル配布のイベントを予定しています。

コロナ禍では免疫機能を維持するためにも新しい食習慣が重要です。日本栄養士会が提案する「予防めし」(各種疾患などの予防に役立つ食事)をInstagramにて、(#予防めしで検索)発信しています。栄養についてみんなで一緒に考えましょう。



～栄養士お勧めメニュー～ 夏の炊き込みご飯



【材料】(5人分)

米	1.5合	枝豆	150g
もち麦	100g	酒	大さじ1
ちりめん	30g	塩	小さじ1/2
しょうが	20g	昆布	10cm1枚
ゴマ	小さじ1	大葉	適宜

【作り方】

- ①米を研いで少なめの水300ccを入れる。
- ②もち麦を加え水を加える。100gに対し200cc
- ③酒を塩を加えてまぜ、刻んだ生姜とちりめんじゃこ、昆布をのせて通常モードで炊く。
- ④枝豆は塩ゆでし、冷めたら豆を取り出しておく
- ⑤ごはんが炊けたら昆布を取り出し、枝豆、ゴマを加えて混ぜる。器に盛りつけ大葉を添える。

このレシピは食物繊維、鉄、ビタミン・がしっかり摂れます。もち麦は腸内環境を整える食物繊維が多くプチプチした食感を楽しむことができます。夏の暑い時期には生姜の風味が食欲をアップしてくれるでしょう。

介護

～介護士まめ知識～

パッドって色々な種類があって...
どれを買ったらいいの?



オムツってどうやって
使うのが正解?

①

夜間のオムツ交換で寝不足に

漏れてしまって洗濯物が大変

大きいパッドを使いましょう。吸収量が多いため、漏れを防げます。夜間の交換も不要になります。
※介護する人の負担も減り、介護される方も夜安心してお休みする事が出来ます。
※パッドを購入する際は《夜用》《長時間用》と表記されている物を選びます。



普通のパッド 大きいパッド

②

ちょっとの尿漏れに何を使用していますか？生理用品を代用していませんか？尿ケア専門パッドにすることで、消臭効果や、ムシ防止になり快適に過ごせます。

③

テープの止め方ポイント



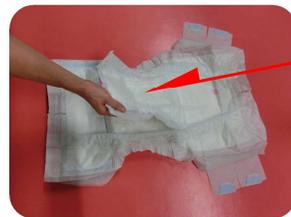
①下のテープを斜め上方向に止めます。



②上のテープを斜め下方向に交差するように止めます。

④

おむつ交換の際は【オムツ】と【尿取りパッド】の2種類を使います。
オムツだけでは使いません
パッドだけを交換すれば良いので、交換が楽になります。
パッドはオムツのギャザーにしっかり入れる!!漏れを防ぐ事が出来ます。



これだけ交換します



通所



立ち上がりやすくなる運動	足の運動	蹴りだしの力が強くなる運動	腕が伸びやすくなる運動①	腕・肩の運動	腕が伸びやすくなる運動②
<p>左右交互で10回 セラチューブを足指に巻き左右交互に膝を伸ばします。</p>	<p>左右交互で10回 セラチューブを足指に巻き左右交互に膝を曲げます。</p>	<p>左右交互で10回 セラチューブを踵に巻き左右交互に足を上げます。セラチューブを踵に巻き、左右交互に足を上げます。</p>	<p>両手で10回 ※肩の関節が安定し腕が伸びやすくなる セラバンドを両手で握り両腕を閉じたまま左右の拳を離します。</p>	<p>両手で10回 お尻の下にセラバンドを巻き腕は伸ばしたまま肘を固定する お尻の下にセラバンドを巻き腕は伸ばしたまま肘を外に開きます。</p>	<p>両手で10回 お尻の下にセラバンドを巻き腕は伸ばしたまま肘を外に開きます。</p>
<p>左右交互で10回 ※股関節が安定しふらつきが少なくなる セラチューブを踵に巻き左右交互に足を上げます。</p>	<p>左右交互で10回 セラチューブを踵に巻き、左右交互に足を上げます。</p>	<p>左右交互で10回 セラチューブを踵に巻き左右交互に足を上げます。</p>	<p>左右交互で10回 お尻の下にセラバンドを巻き片側ずつ肘を曲げ伸ばしをします。</p>	<p>10回 腕ではなく肩を動かす</p>	<p>セラバンドを両足の裏に巻き足をすくめま</p>

セラバンドを使って筋力アップ!

通所リハビリではセラバンドというゴム製のトレーニング道具を使用した運動を行っています。足の運動・腕と肩の運動を小集団や個別運動として実施し、筋力アップを目指しています。バンドの長さを調整できるので低負荷の運動から開始でき運動初心者でも活用しやすく無理なく運動が行えます。トレーニングを自宅でもしていきたい利用者様には、セラバンドの提供もしています。(記者:西山)



ドリンクコーナー ～利用者の憩いの場～

運動前後の水分補給や休憩の場として、フロア内に「ドリンクコーナー」を設けています。ドリンクコーナーには、お茶、スポーツドリンク、コーヒーを揃え自分で選択して飲んでいただけるように工夫をしています。利用者さま同士で情報交換等のコミュニケーションの場にもなっています。
これから気温も高くなる時期ですので水分補給をしっかりと行いながら運動に取り組んでいきたいと思えます。(記者:河端)



園芸活動

～夏野菜とサツマイモを植えました～

体に良い野菜を家族と友人と分かち合いたい。そんな思いで野菜づくりをされている方がいます。5月は夏野菜植え付け時期であり、園芸活動の一環として、なす、ピーマン、トマト、サツマイモ等の苗を植えました。野菜が丈夫に育つように除草、堆肥を混ぜ土作りから熱心に取り組まれました。夏には美味しい野菜が収穫できるのが楽しみです。(記者:佐近)

