

# 入所



## 春のファッションショー&歌謡ショー

はまかせ春のファッションショー&歌謡ショーを開催しました。衣装を身にまとい特設ステージまでのランウェイを歩いていただきステージにて「娘よ」、「さざんかの宿」と得意な歌を披露してもらいました。たくさんの歓声が響き渡り会場はおおいに盛り上がる事ができました。



## こいのぼり運動会

春の鯉のぼり運動会を開催しました。運動会のオープニングは、利用者有志による「ソーラン節」の曲に合わせて力強い踊りを披露していただきました。しっかり準備体操を終え、2チームに分かれて物おくりゲームやパン取り競争などを行いました。隣の人から送られてくるぬいぐるみを早く次に渡そうと一人ひとりが一瞬懸命な姿が見られました。パン取り競争では、スタートの合図とともにつるされているお目当てのパンを笑顔でつかんでおられました。最後は、職員による組体操が始まり、次々と繰り出される体操を見て「すごいな」と会場は拍手喝采でした。怪我もなくとても楽しい運動会となりました。

## 職員紹介

新年度よりはまかせ入所に加わったメンバーの紹介です。意気込みを一言!

大田さん:「入所でもみなさんと一緒に身体を動かして元気に過ごしていけるよう頑張りますのでよろしくお願いします!」  
溝中さん:「先輩方の姿を見て利用者に寄り添える介護士になれるように頑張りますのでよろしくお願いします!」  
徳島さん:「よろしくお願いします!」  
都田さん:「3月より入所に配属になりました。皆さまが過ごしやすいようにお手伝いできたらと思います。よろしくお願いします。」



大田 僚  
(介護福祉士)



溝中由衣  
(介護員)



徳島洋子  
(介護員)



都田里恵  
(介護支援専門員)



# はまかせ便り

7月10日発行

令和4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

## ステップリハはまかせ

### 境港市委託事業 総合事業「ステップリハはまかせ」のご紹介



令和3年12月より、境港市委託事業としてステップリハはまかせをスタートしています。

ステップリハはまかせとは、特定高齢者を対象としリハビリスタッフの指導の下、心身機能の維持向上を図り健康寿命を延ばすことを目的に筋力体操、コグニサイズ、口腔体操を行う体操教室となっています。

毎週金曜日13:45~15:15(90分)、はまかせ会議室を利用して現在7名(定員:10名)の方が参加されています。スタッフとともに和気あいあいとした雰囲気の中にも自身の健康寿命を延ばそうと真剣に体操に取り組まれる様子も見られています。

現在、参加枠に空きがある状況です。自身の健康寿命にご興味・ご関心がある方、一緒に体操してみませんか?下記までお気軽にお問い合わせください。お待ちしております。

**連絡先:(0859)42-3190【老健はまかせ 担当:土井】**

# 通所

## 園芸活動の紹介 ～夏野菜の苗植え～

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、オクラ、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:河端)



## 歩行器の安全確認

はまかぜでは利用者様の皆さんが安全に歩けるよう、必要な方には歩行器を貸し出しています。しかし、歩行器も使い続けるとブレーキが利きにくくなったり、ねじの緩みがでることもあります。

そのため、はまかぜでは歩行器が安全に使えるよう定期的に点検を行っています。利用者の皆さんが安全に気持ちよく歩けるよう、これからも気を配っていきます。

(記者:中村)



## 新人職員の紹介

5月からはまかぜデイケアに介護職員2人と運転手1人が新たに加わりました。新人職員からの一言です!「利用者様それぞれに寄り添いながらケアしていきたいです。」「慣れないことも多いですが、頑張っていきたいです。」「常に安全運転を心がけていきます。」

さらにパワーアップしたはまかぜデイケアで皆様をお待ちしております。今後ともよろしくお願いいたします。(記者:渡部)



長尾あゆみ(介護員)



松岡優奈(介護福祉士)



樋口高広(運転手)

# 通所リハビリテーションはまかぜのご紹介

要介護・要支援の方を対象に、医師・作業療法士・理学療法士・看護師・介護福祉士・栄養士が協力して、具体的な目標のもとリハビリテーションを提供します。



## 個別プログラム表

個別プログラム表を作成し、プログラムに沿って運動を行います。



## 立位バランス

転倒予防の運動です。スタッフの指導のもと体重移動を意識しながら行います。



## 歩行練習

施設の内外と複数コースを用意しています。外では凹凸に注意しながら歩行能力向上を目指します。

## 各部位強化

立ち上がりや歩くなどに必要な要素を含んだ運動をフロアの壁に張り出し、自主的に実施できる環境を整備しています。スタッフの指導のもと自主的にまたは、スタッフと一緒に行います。また、必要な方には、ホームプログラムも配布しています。



## 栄養状態&口腔機能の管理

口腔・嚥下運動や必要に応じて栄養指導を行い栄養状態・口腔機能向上を行っています。

## マシントレーニング

5種類のリハビリマシンと背もたれ付きバイクを2台保有。筋力増強及び基礎体力向上を目的に行います。



## 日常生活動作練習

畳上動作、洗濯物動作、お風呂またぎ動作など生活に直結した練習を行います。必要に応じてリハビリスタッフより福祉用具の提案も行います。

## チューブトレーニング

チューブを使用し腕や肩、下半身のトレーニングを行います。リハビリスタッフの指導のもと負荷の調整も行います。

