

しおかせだより

～お花見ドライブ～

春の日差しが心地良い毎日が続いております。皆様はいかがお過ごしでしょうか？さて、やわらぎでは4月9日～4月13日にお台場、米子空港周辺へお花見ドライブに出かけてきました。天候にも恵まれ絶好のドライブ日和でした。施設を出発するとご利用者様の会話も次第に弾み、到着するころには笑い声で溢れていました。

車窓から桜や街の風景を見ることで陽春を感じていただけたと思います。

公園に到着し車から降りて桜を目の前にしたご利用者様は、普段では見られないような豊かな表情が見られました。

「久しぶりに外出でき気分転換になった」「また花見に来たい」など声も聞かれました。



さわやかな風が吹く中、咲き乱れる満開の桜を前に、ご利用者様はとても喜ばれ笑顔があふれていました。

楽しい時間はあっという間に過ぎ、散っていく桜吹雪をみつめながら帰り支度をするころには少し寂しい気分になってしまいました。

今回の花見で、普段施設内で過ごすことが多いご利用者様も気分転換が出来たと思います。帰所後、談話室や夕食等でも花見の話題で大変盛り上がっていました。また来年もご利用者様と一緒に出かけたいと思います。今後もこのような天候に恵まれる日が続いていきますので、新たな計画を立て実施していきたいと思います。



～書道クラブ始めました～

今年度より、午後からの空き時間を利用して書道クラブを始めました。

ご利用者の皆様にレクリエーションについてのアンケートのご協力をいただいた中で、書道が好きな方・興味をお持ち方が集まれ、定期的に活動を行っております。

参加者は、以前に書道を趣味にされていた方から字を書くことが苦手だった方まで様々ですが、どの作品も個性あふれるすばらしい作品が出来上がっております。

また、四季に合わせたテーマをもとにした作品やご利用者同士での共同作品等もあり、完成後はお互いの作品について感想を言い合ったりアドバイスしたりと毎回楽しい時間となっております。

今後も定期的実施していきますので多くの皆様の参加をお待ちしております。



完成した作品は随時、作品掲示スペースに展示しておりますのでご覧ください。



～リハビリ室だよ～

みなさん、デスクワークなどで座りっぱなしで、足がむくんだという経験はないでしょうか？

当施設の御利用者の中に車椅子に長時間座られることで、足がむくんでいる方をよく目にします。足のむくみの一般的な原因は、リンパの流れが悪くなることで起こります。

リンパ性の足のむくみはなぜできるのでしょうか？それは座りっぱなしで、ふくらはぎの筋肉を動かさない状態が続く、心臓に血液を戻す筋のポンプ作用が働きにくくなり、水分がたまる一方になるためです。むくみの解消法として以下の方法があります。

① マッサージをする。

足のむくみのマッサージについて一例をご紹介します。膝裏にリンパ節があり膝裏を3秒間ゆっくりと押し、足首の後ろ側からふくらはぎへ下から上へゆっくり押し上げさせます。

②足を下げた姿勢を長時間取らない。

下げ足を長くしないことです、心臓より足を高くする時間を作ることです。

③ふくらはぎの筋肉を動かす。

ふくらはぎの筋肉が働くよう運動をすることです。おおげさに筋肉トレーニングする必要はありません。まず、体を動かす習慣をつけましょう。家でテレビを見て足首を回したり、近距離なら車などを使わず歩くこと、お風呂上りに足の指でグー・チョキ・パーをしたり、足の指の曲げ・伸ばしをします。足がむくんできたなと感じたら、試してみてください。

理学療法士 白井 充

～デイケアだより～

【 デイケアやわらぎよりお知らせ 】

この度の介護報酬改定で、一部料金の見直しや、各加算要件の見直し・新設等がありましたが、その中の一部リハビリテーション加算の算定要件の見直しの中に「新たに利用する利用者について、利用開始後1ヶ月までの間に利用者の居宅を訪問し、居宅における利用者の日常生活の状況や家屋の環境を確認した上で、居宅での日常生活能力の維持・向上に資するリハビリテーション提供計画を策定すること」とあります。

新規ご利用者様のお宅には利用開始1ヶ月以内に家屋訪問させていただきますが、現在ご利用中の皆様でも、自宅でお困りのことや不安に思うことがありましたら遠慮なく担当ケアマネージャー又はやわらぎ職員までお知らせください。

【 グループ活動について 】

毎日午前中に実施していますグループ活動の体操グループに新しい体操が追加されました。

- ① 鬼太郎音頭体操 ②水戸黄門体操 ③お祭りマンボ④お富さん体操 ⑤高原列車体操
⑥通りゃんせ ⑦ケアピクスⅠ・Ⅱ

ご当地体操からにぎやかな音楽、昔なつかしい音楽に合わせた体操等新しい体操がたくさん増えております。

多くの皆様のご参加をお待ちしております。また、皆様で興味のある体操やゲーム等ありましたら職員までお知らせください。

～送迎車をリニューアルしました～

送迎車をこのたびリニューアルしました。乗り心地もよく以前のムーブに比べ車内が広くなりました。又、地球にやさしくアイドリングストップ機能付きです。

実際に運転してみて視界が広く運転しやすく、利用者の方々から「乗り心地がいい」「窓が大きく外の景色が良く見える」等の声も聞かれ大変大好評です。



さて、みなさんご存知でしたか？

やわらぎのシンボルマークに合わせ、今年からやわらぎの送迎車は新たな事業所サインがリニューアルしました。

各事業所ごとにオレンジ・ブルー・グリーン・ホワイトと色分けがしてあります。街中で見かけることがございましたら、注意して見てください。



♪♪サービスプランやわらぎだより♪♪

平成24年度診療報酬・介護報酬改正は高齢者の尊厳保持や自立支援という介護保険の基本理念を一層推進し、住み慣れた地域で生活を続けていくため、在宅サービス・施設サービスの見直しが行われました。医療から介護へ、施設から在宅へのスムーズな移行が強化されております。

具体的には

1. 在宅サービス充実と施設の重点化
中等度の要介護者が住み慣れた地域で在宅生活を継続できるようなサービスの適切な評価及び施設サービスの重点化。
 2. 自立支援型サービスの強化と重点化
介護予防・重度化予防の観点から、リハビリテーション、機能訓練等自立支援型サービスの適切な評価及び重点化
 3. 医療と介護の連携・機能分担
診療報酬との同時改定の機会に、医療と介護の連携・機能分担を推進。
 4. 介護人材の確保とサービスの質の向上
などが基本としてあげられています。
- 介護の事でお困りの方、サービスを利用することでわからない点がございましたら、サービスプランやわらぎケアマネージャーまでご相談下さい。

♪♪ヘルパーステーションやわらぎだより♪♪

これを食べなきゃはじまらない！！端午の節句には、柏もちとちまき！

江戸時代からの定番です。柏は、次の芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を象徴。ちまきは、古代中国の詩人、屈原の供養にちまきを川に投げたことから、この日にちまきを食べるように。これが日本に伝来。

4月より介護報酬等の改正がありました。利用料金、訪問時間等の変更現利用者様には説明をさせて頂きましたが、何かわからない事、これから利用されたい方がありましたら、担当ケアマネージャー又は、ヘルパーまでお問い合わせ下さい。

(ヘルパー小林)

医療法人同愛会

はあとふる・ねっとわーく

- 介護老人保健施設やわらぎ
TEL (0859) 31-1000
FAX (0859) 31-1003
- デイケアやわらぎ
TEL (0859) 31-0150
- ヘルパーステーションやわらぎ
TEL (0859) 31-1025
- サービスプランやわらぎ
TEL (0859) 31-1002

1日おためし体験についてのお知らせ

デイケアやわらぎでは毎週月曜日から金曜日(祝・祭日除く)の9:30~15:30迄の時間でおためし体験を受け付けております。

対象者…要支援・要介護認定を受けられた方
内 容…健康チェック・レクリエーション
グループ活動(体操・脳活性・工作)

【見学】入浴・個別リハビリ・施設内案内

費用…昼食(おやつ代込み)600円

ご家族同伴・送迎(車イスでも可)も承っております
のでお気軽にお申し込みください。

問い合わせ (担当 判田)

♪♪新人紹介♪♪

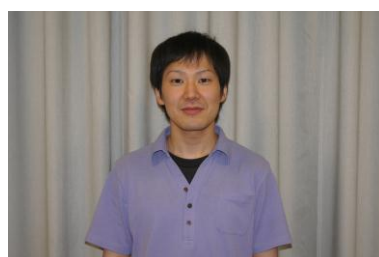
●名前：濱 優里奈

- ① 部署：リハビリテーション部（作業療法士）
- ② 趣味：ドライブ・日本音楽・手芸
- ③ コメント：4月から作業療法として働かせていただいています。皆様にご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが元気いっぱいがんばりますので宜しくお願いします。



●名前：久保木 直

- ① 部署：リハビリテーション部（作業療法士）
- ② 趣味：スポーツ
- ③ コメント：皆様に満足していただけるようなリハビリが提供できるよう、がんばりたいと思います。



●名前：角 早紀

- ① 部署名：入所 介護部
- ② 趣味：音楽鑑賞・サッカー
- ③ コメント：4月に入ったばかりの角 早紀です。新人で至らないこともたくさんあると思いますが、どうぞお願いします。



●名前：新治 智子

- ① 部署名：入所 看護部
- ② 趣味：旅行・映画鑑賞
- ③ コメント：生まれて、高校卒業まで育った米子に本当に久しぶりに帰ってきました。新たな気持ちで再出発したいと思います。宜しくお願いします。



●名前：武本 智美

- ① 部署名：通所 介護部
- ② 趣味：旅行・スノーボード、ドライブ
- ③ コメント：早く1人前になれるようにがんばります。宜しくお願いします。



♪♪栄養部だより♪♪

～高齢者の食事の傾向～

一般的に高齢者の食事には以下のような傾向があります。

① 淡泊なものを好む

脂っこいものを避け、淡泊なものを好むことにより、脂質の摂取不足となります。

② 固いものや繊維質の多いものを避ける。

咀嚼や嚥下が困難になると、固いものや繊維質の多いものを避けるようになります。

繊維質の不足は『便秘』の原因にもなります。

③ 濃い味付けを好む

味覚が低下（特に甘味や塩味）し、濃い味付けを好むようになります。

特に塩分制限のある方はお気をつけ下さい。

④ 献立が単調になる

例えば『ご飯・お漬物・味噌汁』といった献立の繰り返しとなり、偏った栄養しかとれず、不足する栄養素が出てきます。

上記のような食傾向がある方は栄養に偏りがある可能性があります。

ご心配な方はどうぞ管理栄養士までご相談ください。

（栄養部 中井 貴代）



今後の行事予定

5月24・25日：春の遠足

6月中旬：買い物ツアー

6月12日：ミックスジュース大会

7月7日前後：七夕交流会

（福米保育園）

7月中：納涼祭

編集後記

春の日差しが心地良く新緑が眩しい季節がやって参りました。今年度から広報委員新メンバーで作成したしおかぜだよりはいかがでしたでしょうか？今後も皆様からの求められる情報を把握し、ご利用者・ご家族様へ有益な情報を提供していきたいと思っております。

（清山 祐樹）

しおかぜだより 21号（2012年春号）

2012.4月発行

医療法人同愛会

介護老人保健施設やわらぎ

683-0801 鳥取県米子市新開 4-11-13

TEL (0859)31-1000

FAX (0859)31-1003

H P <http://www.douaikai.net/>

E-mail yawaragi@douaikai.net

以下のQRコードから携帯でもご覧頂けます。

