

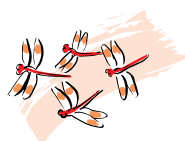
38ちょびヒゲ

2010年

介護老人保健施設 悠々亭

11月号

羽曳野市榎山100-1 電話 072-953-1002 <http://www.heartful-health.or.jp>



「悠々亭 敬老会」

ケアサービス部 介護支援課 中 本 有 紀

9月の敬老の日を前に「敬老会」を行いました。今年は、太鼓ボランティアの方々にお越しいただき、迫力のある演奏を披露していただきました。

まず初めに、敬老の日のお祝いの言葉をのべた後、太鼓ボランティアの方々をご紹介しました。ご利用者の皆さんは、初めは緊張した面持ちでドキドキされているようでしたが、「ソーラン節」や「花笠音頭」などの演奏が始まると手拍子をされたり、声を出して「ヤ～レンソ～ラン…」と笑顔で歌っておられる方や感動のため涙を流される方もいらっしゃいました。

演奏後、ご利用者よりの感想を聞いてみると「昔を思い出して感動した」「すごくよかった」などのお声を聞くことができ、スタッフ一同とてもうれしく喜んでおります。

これからもご利用者の皆さんが、「毎月の企画が楽しみだ」と言っていただけのように、楽しい企画を検討してまいります。

通所介護ゆうゆうハウスの取り組み

ゆうゆうハウスは平成13年に開設し、おかげさまで今年で10年目を迎えることとなりました。

ゆうゆうハウスが主に力を入れて取り組んでいる内容は、認知症の進行予防にも効果的な手先を使った様々な活動を、各ご利用者が今までされてきたお仕事や趣味などの経験を活かし、実施しています。ゆうゆうハウス内の雰囲気を変える壁面飾りでは、季節の変化に合わせたちぎり絵やペーパークラフトなどをご利用者と共に作成しています。ご利用者それぞれの身体レベルを把握し、すべてのご利用者がひとつの作品作りの工程を分担できるように心がけています。みんなで完成させた作品を、ご利用者と職員で「どんな風に飾ろうか？」と話し合いながら、レイアウトを決めていくことで、より達成感が生まれるようになりました。なかでもうれしいことは、ご利用者の方々が自宅で作成したものを、「これを飾ってほしい」とゆうゆうハウスに持って来てくれることです。ご自宅でもゆうゆうハウスで取り組んでいることを継続していただいていることを知り、職員も負けないように次の作品のアイデア探しに取り組んでいます。



近頃、世の中の流れは2Dから3Dに移行しています。ゆうゆうハウスでも立体的な手作業を取り入れていますので、ぜひ一度ご覧になっていただければと思います。

また、その他にも毎月1回ボランティアさんによる「音楽演奏会」や、年2回「ふれあい書道展」への出展イベント、みなさんで力を合わせて作る毎月の「おやつ作り」などの行事を企画し、職員も一緒に楽しみながら取り組んでいます。これからもゆうゆうハウスをよろしくお願い致します。



「悠々亭 夏祭り」



悠々亭 通所リハビリテーション

ケアサービス部 リハビリテーション課 坂本 融紀



みなさんこんにちは!!

今年も夏の一大イベント「悠々亭 夏祭り」を7月25日(日)に開催しました。当日は「夏祭り」という言葉がピッタリの晴れ模様で、逆に少しぐらい曇ってくれないかと思うほどの暑さでした。

夏祭りでは、お好み焼きやフランクフルト、夏には定番のアイスクリーム、さらにはビールまであり、みなさんおいしそうにご家族の方と一緒に食べておられました。

お腹も一杯になったあとは、イベント企画で楽しんでいただきました。まず、地域ボランティアの方々による「高鷲しなずばやし」の大迫力の音と踊りでご利用者の心を掴んでもらいました。また、スタッフによる夏の紅白歌合戦で笑っていただき、最後にはご利用者の方も参加されての盆踊り大会と、ご利用者のたくさんの笑顔と盛り上がりで夏祭りを終えることができました。

今年もご家族や学生・地域ボランティアのみなさんのご協力のもと、悠々亭夏祭りを盛大に開催することができました。来年もより楽しい夏祭りとなるよう、さまざまな企画を考え実行してまいります。

悠々亭のリハビリ 『トレーナーの活動報告⑧』

悠々亭 トレーナー 神谷 修

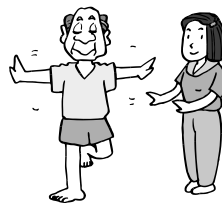
みなさん、こんにちは!悠々亭トレーナーの神谷です。今回の「トレーナーの活動報告」は、トレーナーが実施している体力測定についてお伝えさせていただきます。

悠々亭通所リハビリテーション(以下通所リハ)では、トレーナーがご利用者の通所リハでの目標や身体機能に合わせ、体力測定を実施しています。

その実施項目は、

体力測定

- ・立ち上がり
- ・5、10メートル歩行(普通と最大)
- ・time up and go test
- ・片脚立ちなどです。



高齢になると、体力が落ちてきていることを自覚するが、実際に体のどこの機能が低下してきているのか、なかなか分かりません。そこで体力測定を行うことで、その人の体のどこを鍛えないといけないのかが分かってきます。また、この体力測定は、定期的に行うことでリハビリやトレーニングの効果を図ることもできます。

ご利用者の皆さまには体力測定の結果を伝えるとともに、次のリハビリ目標の設定や運動意欲向上につなげていただいております。

※time up and go test(立ち座り、方向転換、歩行能力を複合的に評価するもの)

栄養課のひとくちメモ

れんこんの効能



れんこんの原産地は諸説ありますが、食用としての原産地はインドと言われています。

穴があいているところから「先が見通せる」としてお節料理などに欠かせないれんこんですが、穴の数は例外はあるものの真ん中に1個と周りに9個か10個と決まっているのはご存じでしょうか。

秋に収穫される新れんこんは軟らかく、あっさりしています。寒くなるにつれて粘りが出て甘味も増します。

れんこんはビタミンCが非常に豊富で、疲労回復・風邪予防・老化やがん予防に効果があり、野菜としては珍しくビタミンB12も多く含まれており、貧血予防や肝臓の働きを助けます。また、便秘解消に役立つ不溶性の食物繊維や切ったときに糸が引くムチン類が含まれ、それらは胃壁を保護したんばく質の分解作用があるため胃腸の負担を軽くし、滋養強壮にも効果があると言われています。

調理方法としては煮物やきんぴら、天ぷらなどが一般的ですが、すりおろしたれんこんと魚介類を混ぜて団子にし、焼いたり揚げ煮にして食べるのもお勧めです。れんこんを細かく切って混ぜ込むと食感も楽しめます。

灰汁の強い野菜で、切り口は空気に触れるとすぐに黒くなってしまうので、皮をむいたらすぐに水に漬けるようにしましょう。サラダや酢の物で食するときは、数滴の酢をいれたお湯でゆがくと白くきれいに仕上がります。健康増進を意識しながら、旬の味覚を楽しみましょう。

インフォメーション

「11月11日は介護の日」

悠々亭では介護の日イベントとして、来る11月13日(土)に「介護についてもっと身近に知っていたら」をテーマに、介護方法のアドバイスや相談、福祉用具や介護食の展示、介護体験などの企画を予定しております。また、落語やバルーンアートなどのお楽しみコーナーも設けております。日々の介護でお悩みの方、これからの介護を考えている方、介護に興味がある方、是非お気軽に参加ください。

日にち：平成22年11月13日(土)

時間：11:00~15:00

会場：介護老人保健施設 悠々亭

～お問い合わせ～

介護老人保健施設 悠々亭

在宅介護支援センター 悠々亭

羽曳野市榎山100-1

TEL：072-953-1002

※介護の日

平成20年に厚生労働省が介護についての理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族の支援、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、国民への啓発を重点的に実施する日として決めました。



はあとふるグループ

●医療法人(財団)永広会

島田病院 072-953-1001
Eudynamics はびきのヴィグラス 072-953-1007
介護老人保健施設 悠々亭 072-953-1002
在宅介護支援センター 悠々亭 072-953-1003
介護サービスセンター ゆうゆう亭 072-953-5514

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1

ヘルパーステーション 悠々亭 072-953-1062

訪問看護ステーション ハートパークはびきの 072-953-1004

〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7

ハチオジはあとふる病院 072-999-0725

介護サービスセンター はあとふる 072-999-8126

〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1

●社会福祉法人 はあとふる

高齢者生活福祉センター ゆうゆうハウス 072-931-1616

〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10