



携帯サイトQRコード

第120号

2018年10月1日発行

いいいぶ



平成30年度 秋号

小規模多機能事業所「よりそい」って？

ブランドール錦見内にある 小規模多機能事業所「よりそい」は

1. 利用者の気持ちに向き合い、寄り添う
2. 24時間365日切れ目なく利用者様の生活を支える
3. 利用者様が望む生活ができるよう支援を調整する
4. 利用者の困りごと、相談に積極的に応える

この、4つの視点を大切にしたサービスを提供させていただきます。



「小規模多機能型居宅介護」とは

利用者様が居宅にて、同一介護事業者のデイサービス（通所）を中心に、訪問やショートステイ（泊まり）を一体的に受けられる介護サービスです。

現在15名の登録をいただいています。

「通い」では、入浴からはじまり、お昼の前には口腔体操やリハビリ体操、午後よりはレクリエーションで貼り絵や、物づくり等を行っています。また外食や買物にでかけたり、お花の鑑賞等、季節を感じていただける環境を心がけています。



ピンクリボンデー マンモの日

毎年恒例のピンクリボンデーが10月21日(日)になっています。お電話にて予約を受け付け中です。診療時間内にお電話にてご予約ください。乳がん検診を受けられる方は、同時に子宮がん検診も受けることができます。子宮がん検診だけは受けることができませんので、ご了承ください。

インフルエンザ予防接種



10月1日よりインフルエンザの予防

接種がはじまります。予約はいりません。料金は成人(15歳～65歳)は3780円です。

詳細については、受付にてお問い合わせください。

電話番号(0827-41-0850)

こんにちは！

理学療法士の原野です。

みなさん、最近巷でウワサの

『ロコモ』

って知っていますか？



ロコモ＝ロコモティブシンドロームとは？

運動器症候群

年齢とともに筋肉、骨、軟骨などの運動器の機能が徐々に低下

- ・ 将来、要介護になるリスクが高い状態
- ・ 要介護となった状態



おすすめの簡単エクササイズ 「立つ・座る運動!!」

目標1日30回～50回

立ったり座ったりする動きは、なんと歩くよりも何倍も筋肉を使うってご存知ですか？

やってみよう！ロコチェック！

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 15分続けて歩けない
- 2kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程）を持ち帰るのが困難である
- 掃除機の使用や、布団の上げ下ろしなどが困難である

ひとつでも当てはまったら要注意！
日頃から無理なく続けられる運動を心がけましょう！



- 1：足は肩幅
 - 2：呼吸を止めない
 - 3：痛い時はおやすみ
 - 4：手の位置は↓
 - ①テーブルの上 ②太ももの上
 - ③胸で組む ④頭で組む
 - ⑤胸の前で伸ばす
- フラツキの少ない手の位置 & 安全な場所でやりましょう♪

休憩しながら行ってみて下さいね。
ご不明点などあれば、お気軽に原野までお声かけ下さい。

ある日のお茶会の様子（有料老人ホーム「あいらの杜^{もり}」）

「おしるこが食べたい！」

ある入居者さんの一言から今回の試みは始まりました。

おしることいえば白玉やお餅が入っていて、高齢の方には注意が必要な食べ物です。

しかし、「なんとか食べさせてあげよう！」と職員でいろいろ調べるうちに、お餅の代わりに「お麩」を入れても美味しいという噂を聞きつけて、実行することとなったのです。

みなさん、美味しかったと喜ばれ、あまり体操等にも参加されない方も事前に声かけをすることにより参加して下さい、とても素敵なお茶会となりました。

あいらの杜では先日も竹を使って、毎年恒例の流しそうめんを行いました。普段あまり食事がすすまない方も、この日ばかりはご自分で箸を持ち口に運ばれます。

食事は生きていく上でとても大切なことです。少しでも“食べる”ことを楽しんで頂けるようにこれからも頑張っていきたいと思っています。（あいらの杜スタッフ）



お麩のおしるこ

- ①お麩を水に浸しておく
- ②こしあんを好みの量の水で溶いて少し煮る
- ③温まったら①の麩を軽く絞って入れて、なじんだら出来上がり

お好みでお塩を少し入れても美味しいですよ。

「手まり麩」が好評でした♪