



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

つるかめ新聞



今月号は、あんじゅ「通所リハビリテーション（デイケア）」のサービスの様子を紹介したいと思います。朝、あんじゅの車でのお迎えに始まり、入浴、個別リハビリテーション、昼食、レクリエーション、夕方ご自宅へのお送りという一日の流れになります。リハビリでは、理学療法士、作業療法士が、一人ひとりに合ったメニューで身体機能の早期回復を図り、在宅で自立した日常生活が送れるよう支援します。あんじゅデイケアをご利用されたい方は、お気軽にお問い合わせください。

老健の理念

散髪のお知らせ



毎週木曜日の午前中に当施設利用者様の散髪をしております。

カットは2000円で、パーマ・髪染めは5500円です。

ご利用希望の方は、料金ご持参のうえ事務所までお申し込みください。

カットは当日まで、パーマ・髪染めは前日まで予約を受け付けております。



私たちは、「人道・博愛・奉仕」の赤十字精神を基本に、真心をこめて高齢者の尊厳をささえ安全で質の高いケアに努めます。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

あんじゅ



〒756-0889

山陽小野田市大字小野田3700番地

TEL0836-88-0222 FAX0836-88-4392

メール:osekiro@bronze.ocn.ne.jp

転倒予防のお話

～ 脳を鍛えて転倒を予防しましょう ～

今回は皆さんの安全な暮らしのために転倒予防のお話をさせていただきます。

転倒を予防するためには足腰がしっかりしていることが大切ですが、足腰がしっかりしているだけで転倒が予防できるかという決してそういうわけではありません。

では日常のどのような場面で転倒が起こるかという



- ・テレビに気を取られながらトイレに行こうとするとき。
- ・電話が鳴って慌てて受話器を取りに行こうとするとき。
- ・台所からお膳を持って、こぼさないように移動するとき。
- ・物が多いお部屋やちらかっているお部屋を移動するとき。

などが挙げられます。皆さんもこういった場面で転びそうになったことはありませんか。これらに共通しているのは「何かをしながら移動する」「何か気を取られながら移動する」ということです。脳が若ければこのような場面でも危険は少ないのですが、年齢を重ねると2つ以上のことを同時に行うのが難しくなり、それが転倒につながってしまいます。楽器を弾きながら歌を歌うのが難しいように年齢とともに何かをしながら歩くことも難しくなるということです。

ではここで転倒予防のために脳を鍛えるトレーニング方法をご紹介します。時間も短くどこでもできるトレーニングです。体も動かすトレーニングですので運動を兼ねてお試しください。



〈お題を言いながら足ふみ運動〉

安定した椅子に座って行います。

(肘置きがあるとより安全です。肘置きか座面の横をしっかりつかんで行ってください)

- ①まず出来るだけ速く足踏みをします。(駆け足のようバタバタと速く)
- ②足踏みをしたまま5秒間で動物の名前や野菜の名前など出来るだけたくさん言います。
- ③考えながら足が止まらないように動かし続けてください。(足を止めないことがポイントです)

*安全で効果的なトレーニングのために一人ではなくどなたかと一緒に行うことをお勧めします。

危険のないように注意して、無理のない範囲で繰り返し行ってください。

文責 理学療法士 戸部田 嵩

イベント案内

新型コロナウイルス感染拡大防止を図るため、イベントの開催を中止しています。

今後の開催については、所内掲示等によりお知らせいたします。

お知らせ

入所者のご家族からの医療に関するご相談を施設の医師、看護師がお受けします。ご希望の方は、事前にご連絡ください。

連絡先電話番号 0836-88-0222
相談日 毎月最後の月曜日
時間 10時30分～12時
今月は2月22日(月)です。

老健の出来事



↓→2月2日、レクリエーションで、鬼のめがけてお手玉を投げるゲームを行いました。みなさん、しっかり投げている様子でした。



人物往来

1月4日付で、介護福祉士1名が「あんじゅ」へ着任いたしました。

介護福祉士 おざさ 小笹 ちあき 千秋

干支 申年生まれ
抱負 早く皆さんに顔を覚えていただけるよう、コミュニケーションを積極的にとっていきたいです。利用者さんの笑顔を引き出せるよう頑張ります。
趣味 読書、映画鑑賞、カラオケ



2月1日付で、介護福祉士1名が「あんじゅ」へ着任いたしました。

介護福祉士 みむら 三村 りな 利奈

干支 寅年生まれ
抱負 利用者様を1番に考えて介助が行えるように頑張ります。
趣味 読書



←利用者の方が鬼とお多福を描かれました。思わずにっこり、ほっこり笑顔になります。皆に福が訪れますように。

今月のおすすめ献立 (54)

～1月の誕生日会のメニュー～



- ・散らし寿司
- ・吸い物
- ・炒り煮
- ・マロンケーキ

入所者さんより好評だったメニューを載せています

新型コロナウイルス感染症の対応について

現在、当施設では、面会を予約制とし正面玄関のガラス越しでの面会のみとさせていただいております。詳しくは、あんじゅ事務室までお問い合わせ下さい。

デイケアのご案内

「玄関から玄関まで」を基本に、利用者様の身体・歩行状態、ご自宅周辺の道路状況等に応じて送迎いたします。乗降時の介助、車内の見守り等は安全を確保するために、必ず運転手と介護・看護職員の2名で行っています。



2月のレクリエーションで、歌をうたいながら、体をうごかしました。

頭の体操

文字ならべかえ

文字をならべかえて、指定されたジャンルの言葉をつくってください。ただし、それぞれ余計な文字が一つ入っています。（本来小さい字のものも並字で表記しています）

動物の名前

- ①カ イ イ ル
()
- ②タ コ キ ヌ
()

- ③カ シ ラ ア
()
- ④ク リ イ ア シ
()
- ⑤カ オ オ ミ ル
()

編集後記

★新型コロナウイルスの第3波の真ただ中、感染症防止の為、まだまだ自宅から過ごすことも多く会いたい人に会えない、したいこともできない状況で時に、心と体が疲れることもありませんか。ストレスが溜まり、不安な気持ちを抱えやすい今、時にテレビやインターネットから流れる新型コロナウイルス感染症の情報から少し離れ、今できることをして気分転換をし、心と体を大切にする時間を持つように心掛けてみてください。★私は自宅で過ごす機会が増え、部屋に何か飾りたいと思い初めて観葉植物を飾りました。「ガジュマル」という観葉植物で独特な樹形が魅力的です。「幸せを呼ぶ木」とされています。部屋に何か飾り置くことで自分なりの気分転換をしています。外出自粛が要請されている状況が続くなかでストレスはどうしても溜まってしまうものです。今の状況下、コロナ疲れに自分なりの気分転換をしてみてください。



ガジュマル

M・A