

お知らせ



感染対策について

カトレアでは職員の抗原検査、PCR検査は継続しております。皆様には引き続き、健康観察及びマスクの着用、手指消毒のご協力をお願い致します。また、髭剃りをご希望される方は、ご自分の髭剃りを持参いただけるよう、お願い致します。

1階浴室工事について

7月10日(月)から22日(土)1階浴室工事のため、地下1階浴室での入浴はシャワー浴対応となります。男性から女性の順番に誘導いたします。ご不便をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

計画書のサイズ変更について

7月計画書からA3にサイズ変更し、大きく見やすくなります。

ご持参のお願い

昨年4月の介護保険の改定において、服薬内容及び処方日の、確認が必要となりました。お薬が処方されましたら『おくすり手帳』や『薬剤情報』などの、お薬の内容が分かるものをご持参ください。処方内容に変更がなくても、ご提示をお願いします。

飲んでいるお薬が無い方は職員までお知らせください。

また、健康診断を受けましたら、診断結果をご提示いただくようお願いいたします。

お手数をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。



6月16日に誕生日会を行いました☆
「洋食重」が大人気でした!!



カトレアの施設の様子をご覧いただけます。



カトレアブログのQRコード

カトレアデイ新聞



第212号
令和5年6月24日発行

東京都日野市日野本町6-3-17

TEL 042-589-2250

医療法人社団 英世会

介護老人保健施設 カトレア

タップダンスイベント

タップダンスアーティストの'リリィさんとユキさんがタップダンスを披露してくれました。体験型の椅子タップダンスもあり、皆さんも一緒に楽しみました！最後にリリィさん、ユキさんも参加しカトレアBTSダンスを踊りました。

7月5日に映像で楽しむふり返しイベントがあります！



運動会

6月14日カトレア運動会を開催しました。ご利用者の選手宣誓で始まり、大玉転がしや職員が背負った籠に玉を入れる動く玉入れ、トイレトーパー巻き取り合戦を楽しみました。



地域交流会

6月18日(日)に第一回地域交流会を開催し、デイケアご利用者やご家族など28名の参加をいただきました。スライド鑑賞でカトレアを知っていただき、デイケアで行っているレクリエーションや体操を体験していただきました。また、毎月のイベントである「全国銘菓巡り」の試食や昼食の体験もありました。開催後のアンケートでは「カトレアでの様子がわかって良かった。」「良い体験ができました。」「お風呂の見学ができて良かった。」などたくさんの声をいただきました。



令和5年7月 デイケア月間シケ予定表

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
25	26	27	28	29	30	1 ハンド マッサージ
2 お休み	3 シケ体操	4 歌声喫茶	5 リリィさん ふり返りイベント	6 寺子屋	7 七夕 イベント	8 中国茶の日 イベント(飲茶)
9 お休み	10 寺子屋	11 看護師シケ (手洗いについて)	12 おやつシケ (フルーツ狩り)	13 14 花火の壁飾り		15 シケ体操
16 お休み	17 海の日 イベント	18 19 カレンダー作り 誕生日会		20 全国銘菓巡り (宮城県)	21 全国銘菓巡り (宮城県)	22 歌声喫茶
23 お休み	24 フォークソング の集い	25 おしゃれ クリップ作り	26 シケ体操	27 リハ体操 (栄養について)	28 寺子屋 買い物ツアー	29 セレクトシケ
30 お休み	31 歌声喫茶	1	2	3	4	5

7日(金) 七夕イベント

織姫&彦星トークショー、わんこそうめんをお楽しみください！

8日(土) 中国茶の日イベント

中国茶に合う飲茶もお楽しみに！！

13日(木)・14日(金) 花火の壁飾り

花火の映像を鑑賞しながら作品を作りましょう！

17日(月) 海の日イベント

海と言えばスイカ割り！みんなで楽しみましょう！

かき氷もありますよ♪

24日(月) フォークソングの集い

ボランティアさんによるキーボードとギターの演奏があります。お楽しみに！！

28日(金) 買い物ツアー

スーパーアルプス東豊田店へお買い物に行きます。今回は豊田・平山・南平・東豊田・東平山にお住いの方対象となります。希望者は職員まで！！



ご利用日なくても参加いただけます！お待ちしております☆

リハビリコーナー

サルコペニア・フレイルについて

こんにちは！作業療法士の竹添です！次第に暑さが厳しくなって来ましたがいかがお過ごしでしょうか？まめな水分補給や空調の活用、栄養摂取で厳しい夏をお互い乗り切りましょう！

さて、今回のテーマはサルコペニア・フレイルについてです。

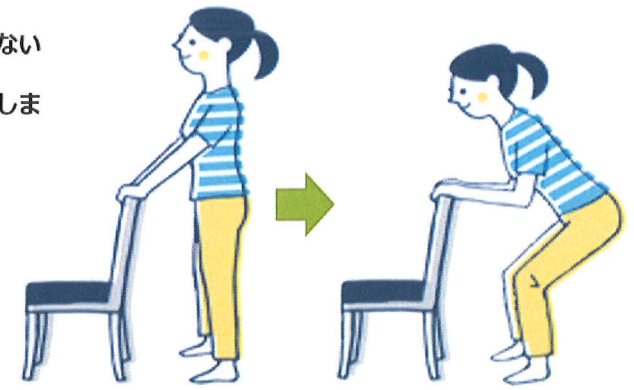
皆さんはこの2つの言葉を聞いたことはありますか？サルコペニアとは加齢や病気の影響により筋肉がやせ細り、筋力や体の機能が低下している状態を指します。一方、フレイルは加齢により身体的(筋力低下)・精神的(認知症等)・社会的(閉じこもり)に不活発になってしまう状態を指します。それぞれの予防には、食事(特にタンパク質が大事！)と運動が効果的と言われています。今回は1種類ですが運動を紹介しますので、ぜひご自宅でやってみてください！

下肢

空気椅子 (下半身の安定感UP・姿勢改善・ヒップアップ・腰椎の骨折予防に！)

△注意△
腰を落とす際は膝がつま先より前に出ないように注意。
上記の方法で継続する事で膝を痛めてしまう危険性あり。

お尻が座面から浮いた位置で静止。
まずは10秒間、できそうであれば少しずつ時間を延長。これを3回繰り返す



お知らせ

27日(木)にリハビリ職員が「栄養について」のレクリエーションを行います。みなさまの参加をお待ちしております。