

2023年
7月号

さるびあだより

発行日：令和5年7月10日 発行者：医療法人社団英世会介護老人保健施設サるびあPR委員会
〒191-0024 東京都日野市万願寺1-18-1 TEL042-589-3270 FAX042-589-3271

サルリンピック



毎年6月恒例のサルビア運動会「サルリンピック」を実施することができました。17日に2A対2B、24日に3A対3Bのフロア対抗戦で行いました。事前に応援用のボンボンと「玉入れ」用の玉をレクリエーションやリハビリの一端として、ご利用者に製作をお願いしました。製作の様子を拝見すると、ご利用者それぞれの性格が表れていて、本当に細かく丁寧に作業される方、おおらかに製作される方など…。色々な個性が存在すると感心しました。当日は各フロアから代表で選手宣誓をお願いしましたが、とても大きな声で宣誓をしていただき、さあ運動会が始まるぞ！と会場が盛り上がりました。リハビリ職員と準備体操の後「大玉送り」や「玉入れ」では普段静かに過ごされるご利用者が活発になられる姿や「パン食い競争」では普段召し上がることがないドーナツを目指し真剣に向かっている姿に、いつもとは違うご利用者の一面を垣間見て驚いたり、微笑ましい気持ちになったりしました。

プログラム：開会の挨拶／選手宣誓／準備体操／大玉送り／玉入れ
パン食い競争／結果発表／表彰式／閉会の挨拶

選手宣誓！



準備体操



がんばれ！



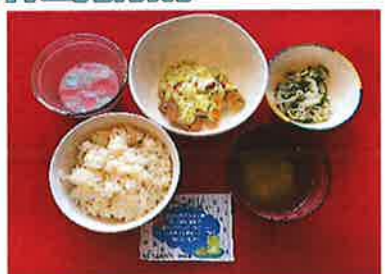
表彰式



ドーナツへGO！



雨奇晴好 今月の行事食



生姜の炊き込みご飯・みょうががき卵汁
鶏のムニエルパジルソース・あじさいゼリー
オクラと長芋の玉葱マスタード和え

梅雨も楽しく…

ご利用者の方々と、2Bでは折り紙で紫陽花を作って窓に飾ったり、3Bではてるてる坊主を作って窓や1階事務カウンターの上に吊るしたりしました。いろいろな表情があり、とても可愛いと評判です。



ごぼう先生とオンライン体操

シニアの体操のお兄さんとして大人気ごぼう先生の『第一興商プレゼンツごぼう先生オンラインレクリエーション』に参加しました。



介護の「ご」予防の「ぼう」で
ごぼう先生

七夕飾り



施設課職員が用意した大きな竹に飾りをつけるのを手伝っていただきました。職員が力を合わせて、竹を持ち上げて中庭に飾りました。



委員会紹介

④排泄委員会

排泄は三大介護の一つです。排泄は陰部洗浄が上手にできていないと感染症のリスクが高まります。体調を崩すこともあります。排泄委員会ではそれぞれに合ったパットの検討、陰洗の仕方、安心、清潔に過ごし夜に安眠できるように対策を話し合っています。外部研修を受け、パットの当て方や陰部洗浄のやり方など勉強会を実施しています。最近では姉妹施設合同の排泄会議も始まりました。各施設でのパットの違いや対応の仕方などの違いが見えてきました。これからも協力しあい、日々勉強し、安心、清潔、良眠で過ごせるように努力していききたいと思います。写真は陰洗に使用しているアイテムです。



リハビリ室より

デイケアリハビリ職員による特別レク



6月28日13:30~14:30、デイケアにてリハビリ職員より健康の管理、自立した生活を長く保っていく為の1つの知識として「サルコペニア」「フレイル」についてお話をさせていただきました。サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことを指します。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり転倒しやすくなったりします。また、人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の動きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と言います。今回はサルコペニア、フレイルに関して、モニターと配布資料をご覧いただきながら、現在の日本の状況、それぞれの原因、予防方法について講義をすることができました。後半は、実際にご自宅でできる「予防体操」を上肢・体幹・下肢に分け数種類行いました。今回の講義・予防体操によって、皆様の普段の生活の中で少しでも「健康」に対する意識が変化し、自主的に出来る事の一つに加われればありがたいと思っております。

ご面会について

面会時の人数は2人までですが、7月1日よりご家族と同伴であればご家族以外の方もご面会ができるようになりました。面会時間も10分から15分へ変更しています。ご不明点は事務室までお問い合わせください。
042-589-3270

新入職員紹介

出身地は八王子市です。最近はドラマを観るのが好きで、胸キュン系でもサスペンス系でも朝ドラも観ます！前職も通所で介護をしていました。こちらは入浴担当の仕事になりますが、皆様と明るく楽しく過ごせたらと思っています。どうぞ宜しくお願いします。(入浴介助)

負担割合証ご提示ください

介護保険負担割合証は令和5年7月31日で期限が切れます。8月1日からの新しい証書が市から届きます。介護保険負担限度額認定証（対象者のみ）は申請制ですので、更新の書類が市から届きましたら手続きをお願いします。新しい証書がお手元に届きましたら、受付にご提示いただくか、コピーを郵送していただきますよう、よろしくお願い致します。

サルビア
スタッフブログ

