

施設サービス説明会を行いました。機能訓練で、健康志向に行きましょう。

親	光	だ	よ	り
---	---	---	---	---

Magazine for Shinkou
November
2017



施設サービス説明会 ~機能訓練の紹介~

こんにちは
機能訓練指導員の林 美紀です。
10月22日に『施設サービス説明会』を行いました。
当日は台風の影響で雨が降る中、皆様足を運んで下さいました。
今回は『親光での機能訓練の紹介』ということで、私が担当させて頂きました。



前半

親光での機能訓練の考え方や、入居様とかかわる際に心がけている事などを話させて頂きました。
親光という場所は、生活の場です。日常生活を送りながら行う生活機能訓練を中心に取り組んでいます。機能訓練は“本人の理解と意欲”が大切になります。
嫌がっている事を無理強いてしまうと、逆効果になってしまったり、転倒や怪我につながってしまう事もあります。普段からコミュニケーションをとり、良好な信頼関係を築くことで、『やらされている』ではなく『やってみようかな』と思えるような声掛けを心がけています。

後半

普段入居様と行っている“**集団体操**”を実際に体験していただきました！
もちろん基本的な内容は同じですが、負荷やスピードは少しアップさせて頂きました！
ただ単に体を動かすだけではなく、脳トレも兼ねた体操では、皆様苦戦されている様子でした。
入居様も最初は苦戦されていましたが、継続する事約3年...
自然に体が動いている方もいらっしゃいます！
体操の締めくくりは **足踏み70回** です。入居様も30回から始まり、40、50...と増えていき、今では70回をこなしている方もいます。(私だけ息が上がっていることも増えてきたような...) 普段何気なく行っている動作ですが、座ったまま行くと勝手が違ってしまい、手と足が一緒になってしまっている方も多く見られました。
脳トレでは“いぬねこ体操”にチャレンジ！ルール説明の段階で皆様の眼の色が変わり、とても集中して取り組んで下さいました。(私の方が間違えてしまいました...)



前日からとても緊張していた施設サービス説明会でしたがこの機会に自分の仕事を改めて見つめ直す事が出来ました。
これからも入居様と笑顔でコミュニケーションをとり、意欲を引き出せるよう取り組んでいきたいと思っております。
ありがとうございました。



給食委託業者のメフオスさんが心を込めて作り出した！(^^)

11月2日 フラワーアレンジメント

今回は春！



今回で 4回目の開催になりました！
ガーベラをはじめ、ピンポンマムやサンダーソニアなど個性的なお花でアレンジメントを楽しめました(*_*) 笑顔も沢山咲きました！



今月の行事食



- 【文化の日御膳】
~お品書き~
- ・御飯
 - ・刺身(鮭・サーモン・甘海老)
 - ・筑前煮
 - ・ほうれん草のお浸し
 - ・茶碗蒸し
 - ・果物(柿・梨) ・清汁

久しぶりにお刺身がでるといことで、朝から楽しみにされていた入居様が沢山いました。
「今日のお昼は凄いいね!」、「お刺身が美味しい!」、「彩りが綺麗で嬉しい!」と皆さんとても喜んでいて、お刺身はあっという間に召し上がられていました。
刻み食やムース食の方は刺身を細かくたたいて食べやすくしました。

- 「**柿が赤くなれば、医者が青くなる!**」
- * 粘膜を強くしてウイルスから体を守る**ビタミンA** * 骨の強くなり、美肌効果、免疫力を高めて ウイルスへの抵抗力をつけてくれる**ビタミンC** (柿1個(200g)で1日のビタミンCがとれます♡)
 - * ガンの抑制作用がある**β-クリプトキサンチン** * 抗酸化作用がある**ポリフェノール**
 - * 高血圧の予防に効果がある**カリウム** * 便秘を解消してくれる**ペクチン** * 新陳代謝がよくなる**タンニン**
- ☆ 色々な効果がありますが、食べ過ぎは体を冷やしたり、鉄分の吸収が妨げられたり、下痢や便秘を起こしやすいので、皆さん、食べ過ぎには注意しましょう♪
管理栄養士 大野

相談員だより

こんにちは。
秋も深まりめっきり日が短くなってまいりました。吐く息も白くなり、朝夕の冷え込みの厳しさもひとしおですが、ご家族様はいかがお過ごしですか？
先日当施設で施設サービス説明会が行われました。機能訓練を中心とした内容のものでしたが実際にご家族様と一緒に私も体操を行いました。思ったより激しい運動で息が切れ、頭の体操では途中でわからなくなってしまい、自分の身体と頭の鈍さに多少ショックを受けながらご家族様と一緒に楽しいひと時を過ごす事ができました。毎年こういった施設サービス説明会を企画し入居様がどういったサービスを受けているのかご家族様により詳しく知って頂くために今後も開催していきます。来年は何を行うか思案中ですが、出来るだけ気軽にそして楽しく参加して頂ける内容を考えていきたいと思っております。

イオンモール 10/13・16

そよかぜでは、イオンモール川口前川に行ってきました!!
皆様と雑貨やお洋服の買い物を楽しんだりフードコートでアイスを食べたり、久しぶりの外でのお買い物を楽しまれたようです♪



色々な種類があるわねー!