

旭ヶ丘

asahigaoka

No.2

2006

18.10.15発行



旭ヶ丘 デイケアコーナー

4月の旭ヶ丘デイケア再スタートから早6ヶ月、季節の移り変わりと同様に旭ヶ丘にも大きな変化がありました。

7月末、デイルームが1階の多目的ホールに引越しました。車椅子がやっと通れるような狭かった部屋から、広々とした部屋への移動です。慣れ親しんだ場所からまったく違う環境に移るということに、当初色々な不安もありました。今ですすぐ近くにあった浴室やトイレも遠くなり、その上デイルームが何倍も広くなった為に移動距離が長くなってしまったのです。引越後数日間はスタッフも利用者様も毎日がクタクタ…。

でも人間の力って凄い！そんな環境に利用者様もすっかり慣れ、今ではその広さを有意義に使っていらっしゃいます。ゆったりとしたフロアで車椅子の方も歩きの方もあちこち散策しながら自由に移動し、積極的に行動されるようになりました。これこそ生活リハビリですね。

手の届くところに何でもあるといのは便利なことですが、榮ゆえに筋力は衰えていきます。動くということが人

間の生きる力であり、変化による刺激は人間の活力の始まりです。

身支度を整えて外に出る、人と会話をする。それだけで多くの筋肉が動き、脳が活性化しています。家でのんびり過ごすのも良いものですが、高齢者の方こそ外に出てリズムのある生活を送り、いつまでも元気な心と体を維持していただきたいですね。



▼2F:まつり



▲1F:東京ブギウギ

旭ヶ丘1・2階

初秋の候、皆様いかがお過ごしですか？ 今回は、8月27日(日)に行われました「第8回旭ヶ丘納涼祭」について報告させて頂きます。

当日は、曇天にもかかわらず、たくさんの御家族様がお見えになり、1・2階各々の入所者様と一緒にお祭りを楽しんで頂きました。

祭りのメインは、各部署ごとに、利用者様・職員が共同にて創作した出し物(踊り)です。この成果を披露すべく祭りまでの間みんなで一生懸命練習してきました。さて、その成果はいかがだったのでしょうか？

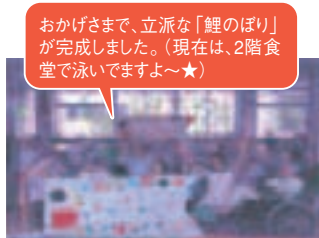
又、慰問(太鼓・おやし座)による迫力ある演奏・鉢さばきに感嘆の声がたくさん聞こえてきました。

そして、十分に踊り、慰問を楽しんだ後は、旭ヶ丘オリジナルメニューのお料理を模擬店にて召し上がってもらっています。

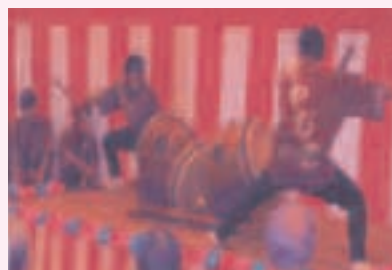
今回のお祭りも、たくさんの方のご厚意、ご協力により、楽しく無事に行うことが出来ました。本当にありがとうございました。

追加の御報告です

群馬県介護老人保健施設大会にて、旭ヶ丘では、ずばり「さあ！個別レクを楽しもう！～鯉に恋した1年間～」として、2階の個別レクの取り組みを教材にして、演題発表をさせて頂きました。2階の入所者様には、多大な御協力を頂きまして、この場をかりて御礼申し上げます。



おかげさまで、立派な「鯉のぼり」が完成しました。(現在は、2階食堂で泳いでますよ～★)

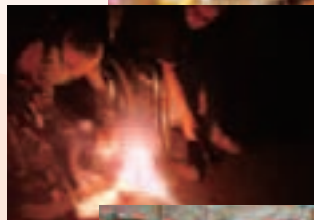


▲慰問:おやし座

グループホーム 旭ヶ丘では、「高齢者に尊厳と安らぎを、家族に安心とゆとりを」の施設理念のもと、安らぎのある暮らしを提供できるように、スタッフ一同心のこもったケアを目指しています。

グループホームは、介護保険法で「痴呆対応型共同生活介護」と呼ばれ、初期から中期の認知症高齢者5～9人が家庭的な生活空間で、介護スタッフとともに食事の支度や掃除、洗濯などを共同でしながら、自立した日常生活を営むことを支援するサービスです。こうした環境が認知症の高齢者にとって、認知症の進行を緩やかにし、何より安心して生活できる住まいであるとして日本で近年制度化されたものです。

グループホームってどんなところ？



年間行事

4月	花見(桜)	10月	運動会
5月	鯉のぼり見学	11月	文化祭(作品作り)
6月	花見(菖蒲)	12月	クリスマス会
7月	七夕会	1月	初詣・もちつき会
8月	納涼祭	2月	節分会
9月	花火会・敬老会	3月	ひな祭り

その他、お誕生日会・晩酌会、スタッフ付き添いのもと外食・買い物・美容院などの外出や、習字クラブなどの活動、レクリエーション(ゲームや作品作り)も行っています。

旭ヶ丘

リハビリ コーナー

7月より、リハビリにて嚥下体操が始まりました。
主な内容は…



- ① 指体操、後出しじゃんけん
- ② 早口言葉
- ③ 口や舌の運動

いつまでもおいしく食べられる体でいきましょう!



だんだん
言えるように
なってきました

利用者様から
の感想

よだれやムセの
予防になるなら
頑張りますよ



Q2 残根は磨かなくてもいいの？

A 残根も歯みがきが必要です。残根からは細菌が入りやすいので、軟らかいタイプの歯ブラシで、やさしく丁寧に磨きましょう。

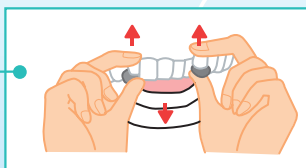


Q1 入れ歯の着け方・はずし方

A 部分義歯には「クラスプ」というバネがついています。
①はずすときはバネを持って上に持ち上げる。
②入れる時はカチッと音がするまでバネを指で押す。

部分義歯のはずし方

▶ 噛んで入れてはダメ!!
バネが曲がってしまいます。



● 口腔ケア豆知識 ●

歯科コーナー



グループホーム旭ヶ丘 運営推進会議開催

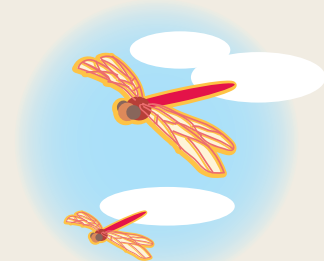
平成18年9月22日老人保健施設旭ヶ丘において第一回運営推進会議が開かれました。地域代表として区長、民生委員、市町村職員の方々にご出席いただきました。

グループホーム旭ヶ丘の現状、提供サービスの内容説明等をさせていただきました。

運営推進会議とは

● 地域密着型サービス事業者が利用者、市町村職員、地域の代表者等に対し、サービス内容等を明らかにしていく

● ご利用者様の抱え込みを防止し、地域に開かれたサービスを提供していく
● 概ね二ヶ月に一回の開催

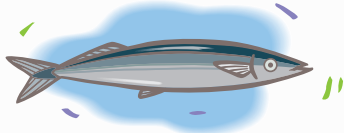


だより



さんま

「秋刀魚」と書くように、この季節のさんまは、油がのって、とても美味しいです。頭を良くすると言われる「DHA」もたくさん含まれています。



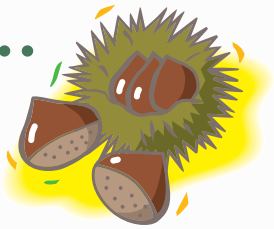
キノコ

美味しくて、体が自然と舞を踊ってしまう「まいたけ」、1本で何万円もする「松茸」など多くのキノコが旬をむかえます。しいたけは、免疫力が上がる効果もあり体にも大変良いです。



くり

みなさんは「くり拾い」をしたりしませんでしたか？ ビタミンCを多く含み、風邪予防、また、しぶ皮には抗酸化作用があり、ガン予防にも最適です。疲労回復、便秘の解消にも良いです。



さつま芋

石焼き芋の車の音も聞こえはじめましたネ！ さつま芋は、食物繊維が大変豊富でコレステロールを低下させたり、便秘や大腸ガンの予防効果もあります。また、ビタミンEが野菜の中でも一番多く含まれ老化防止にもなります。



暑い夏も終わり、だんだんと過ごしやすくなってきました。

この時期は昔から「食欲の秋」と言われていますが、何故だか知っていますか？ それは、秋になると色々な食材が旬をむかえて、美味しくなるからです。

そこで今回は、旬の食材とそれを使った料理を紹介します。



さつま芋とくりとキノコの炊き込みご飯

材料 (2人前)

米	1合
さつま芋	60g
くり	60g
しいたけ	1枚
まいたけ	20g
しめじ	20g
醤油	大さじ1
塩	小さじ1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
だし汁	適量
ごま塩	少々

作り方

- ① さつま芋を5mm角、しいたけをスライス、まいたけ、しめじをほぐしておきます。さつま芋とくりは、あらかじめ茹でておきます。
- ② 炊飯器に、といだお米、しいたけ、しめじ、まいたけ、くり、さつま芋、だし汁（普通より少なめ）、調味料を入れて炊きます。
- ③ 炊きあがったら、器に盛りつけお好みで、ごま塩を上からふりかけます。





栄養課

秋の過ごし方

Point



夏に消耗した体力を回復させることが秋のポイントです。
 秋は空気が乾燥するため、のどや皮膚にトラブルが起こり、肌があれたり、カゼをひきやすくなります。
 柿・梨・きんかんなど秋の果物には、のどを潤し咳を鎮めるものがそろっています。
 旬を迎える野菜や果物が豊富な秋は、食べることを楽しみながら症状をいやすことができる最適の季節ですね。
 しかし、たくさん食べて体力をつけることは大事ですが、食欲の秋は、食べすぎによる肥満にも気を付けましょう。



旬の野菜を使った具たくさんみそ汁



いも、根菜、こんにゃくでミネラル、食物繊維をしっかり。

みそ仕立てけんちん汁

- 里芋…………… 中4個 (280g)
- にんじん(いちょう切り) …… 50g
- こんにゃく(色紙切り) …… 1/2枚 (125g)
- 木綿豆腐…………… 1/2丁 (150g)
- わけぎ(ぶつ切り)…………… 2本 (50g)
- ごま油…………… 大さじ1杯
- だし…………… 3+1/2カップ
- みそ…………… 大さじ3杯

(材料4人分)

1杯あたりの栄養素

エネルギー	122Kcal
カリウム	621mg
カルシウム	89mg
マグネシウム	39mg
カロテン	1366 μ g
ビタミンE	1.2mg
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	9mg
食物繊維	3.7g
イソフラボン	13mg
食塩相当量	1.6g

1杯あたりの栄養素

エネルギー	177Kcal
カリウム	283mg
カルシウム	28mg
マグネシウム	23mg
カロテン	1069 μ g
ビタミンE	0.2mg
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.18mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	2.1g
イソフラボン	6mg
食塩相当量	0.9g

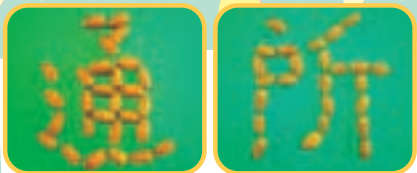
鶏を骨ごと煮込み、コラーゲンやコンドロイチンもたっぷり。

さつま汁

- 鶏骨付きぶつ切り肉…………… 300g
- 大根(半月切り)…………… 100g
- にんじん(いちょう切り) …… 50g
- 生しいたけ(いちょう切り) …… 4枚 (60g)
- さやいんげん…………… 30g
- 水…………… 4カップ
- みそ…………… 大さじ3杯

(材料4人分)





秋になりお天気が変わりやすくなって来ましたが
いかがお過ごしですか？



★作品展見学 ～県庁にて～

日ごろ作っている作品を一年に一回展示
しています。皆さんご自分の作品を見つけ
とても嬉しそうでした♡



★納涼祭にて

そろいのハッピーを着て、皆さんとてもわ
くわくされていました。職員のソーラン
節などの出し物を楽しんでいただきました。

★ハーモニカ慰問

デイルームにて、ボランティアの方に
来て頂きました。
生の演奏に思わず、聞きほれてしまい
ました。



新しい通所スタッフです



◆原 りつ (右)

楽しい一時を皆様と一緒に過ごしたいと思っております。
いたらない事が多々あるかと思いますが、よろしくお願いします。

◆織茂 邦行 (中央)

少しでも多くのニーズに応えられるよう、精一杯頑張っ
て行きたいと思っております。よろしくお願いします。

◆町田 美由紀 (左)

みなさんと楽しい時間を過ごして行きたいです。
よろしくお願いします。

リハビリ

コーナー



現在15名の方が、筋力トレーニングを行っています。最初は、慣れない運動に戸惑っている人もいたようでしたが、次第に慣れ、楽しんで行っています。筋力トレーニングの風景や、内容、利用者様の声を報告します。

筋力トレーニングプログラム	
初級	運動経験のない人や、筋力低下のある人が軽い負荷で行いながら、運動に慣れていただく期間です。
中級	運動負荷を上げ、本格的に運動トレーニングを行います。
上級	器具の使い方や、運動負荷の調節など覚えていただき、ひとりでプログラムを行えるようになっていただきます。

利用者様の声

- 床のぞうきがけや風呂掃除など、しゃがむことができるようになりました。
- 今まで、ひどい便秘に悩まされていましたが、今は、全然下剤を飲んでないんです。
- 今まで、足の指の間を洗うとき、くっついていて大変だったけど、指が開くようになったんです。

筋力トレーニングは、単に筋力を向上するといったことだけでなく、自信を取り戻すことや、不安を解消することにも重点をおき、「内面から変わっていけること」を目標としています。その人らしい生き生きとした生活を取り戻すきっかけとなることを願っています。

ちょこっとコラム

最近、バレーボールにハマっています。多いときには、週4回練習に参加しています。

全日本の選手たちの姿をTVで観ながら、イメージトレーニングを行ってみました。イメージの中の自分は、中田選手なみの速いジャンプス 大林選手なみの鋭いスパイク かおる姫なみの爽やかなスマイル 完璧です。しかし、現実はどうでしょう？

今回の介護予防プログラムの一環としてスタートした筋力トレーニングでは、様々な効果が出ていますね。

私も皆様を見習って、筋力トレーニングを習慣化し、イメージの中の姿に少しでも近づけたらなと思っています。

新人PT 室田

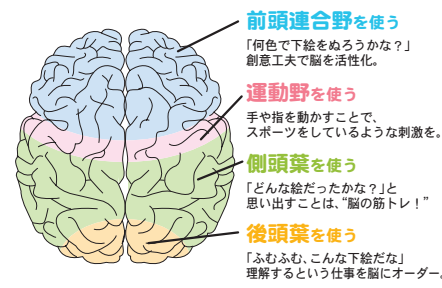
塗り絵で脳を活性化

まゆ玉でもたくさんの方が挑戦中

最近、「大人の塗り絵」という本が、ブームになっているようです。

塗り絵は、「見る」ことで脳の後半分、「描く」ことで前半分を使い、「どんな色にしようか」「どこを塗ろうか」「出来上がりはどうか」と考えることで、脳を刺激し、働きを活発にするのです。

色がついた部分が活性化されている部分



まゆ玉

mayudama

No.2

2006

18.10.15発行



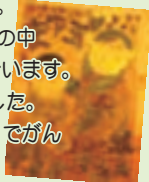
まゆ玉 1F

暑かった夏も過ぎ、ようやく、紅葉の季節となりました。
みなさん、いかがお過ごしですか？



ユニット紹介

5月よりスタートしたユニットケアです。
利用者様に寄り添いより家庭的な雰囲気の中
充実したサービスが出来る様取り組んでいます。
最近では、買い物ツアーへも行き始めました。
これからも利用者様の笑顔のために全力でがんばります。どうぞよろしくお祈いします。



納涼祭

9月2日に行われた納涼祭。
天気にも恵まれ、おそろいの
ハッピーで、こぼれる笑顔☺
夏はやっぱり祭りでしょ!!



職員もがんばりました

昔ながらの祭りばやし



ちびっことたちのかわいい
チアリーディング
笑顔がまぶしい☆