

旭ヶ丘

asahigaoka

No.3

2007

19.3.15発行



旭ヶ丘 デイケアコーナー

毎日送迎していると季節の移り変わりがよくわかります。気温はもちろんのこと、遠くに見える山の色や通りに咲く花々。伊勢崎市とはいえ旭ヶ丘の周辺には田畑が多く、赤城山や浅間山など景色が一望出来ます。送迎車の中で繰り広げられる会話は今年の野菜の出来具合や季節ごとに咲く花の話題がほとんどで、通ってきてくださる皆様もデイのスタッフも、そんな道のりが結構気に入っています。

温暖化のせいでしょうか、今年は雪が降る様子もなく暖かい日が多く感じられます。春の花が咲く季節ももう近いですが、旭ヶ丘デイケアのフロアーの壁には一足先に桜が咲き始めました。時間の合間、

利用者の皆さんに桜の花を一枚一枚折り紙で折っていただけ、広い壁はもうすぐ満開の桜で埋め尽くされます。

恒例の季節の行事も楽しくおこなわれ、その中のひとつに今回初めての「やきもち作り」がありました。重曹を使い昔ながらの味付けでこねた生地を皆さんに丸めていただいたのですが、その慣れた手つきはお見事で仕上がりの味も大好評でした。

最近送迎車の中で庭先にふきのとうが出たとの話題がありがちでした。さあ次はふきのとう入りのやきもち作りに挑戦、皆さんとても楽しみにされています。



旭ヶ丘1・2階

★インフルエンザ★～日常生活での予防方法～

まだまだ寒い時期が続く今日この頃です。皆様風邪など引いていませんか？

さて、ちまたでは、まだインフルエンザに気をつけなければいけない時期です。次の事に気を付けていきましょう。



- ① **栄養と休養を十分に取らしましょう。**
～体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
- ② **人ごみを避けましょう。**
～病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- ③ **適度な温度、湿度を保ちましょう。**
～ウイルスは低温、低湿を好みます。加湿器などで室内の適温を保ちましょう。
- ④ **外出後の手洗いとうがいの励行**
～手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- ⑤ **マスクを着用しましょう。**

(協力：旭ヶ丘感染症委員会)



遅くなりましたが、
明けまして
おめでとうございます。
本年もよろしく
お願い致します。

★家族会(介護教室)のご報告★

平成18年12月9日(土)に「家族会(介護教室)」を行いました。

今回は、「住宅改修」をテーマに、外部より講師を依頼し講義をして頂きました。

今回このようなテーマを選定した理由は、生活環境が高齢者にとって非常に重要な事で、環境を配慮する事で、関わる方の介護負担の軽減が図れる事を知って頂き、少しでも在宅生活の一助になる事をお伝えしたかったからです。

また、今年も「家族会」を通して、ご家族様との交流を含め、その中から旭ヶ丘を発展させていきたいと考えておりますので、ぜひその際は、皆様の参加をお待ちしております。



▲鍋パーティー



▲初詣

今後、地域との交流を、積極的に行うよう努力していきたいと思っております。

2月は間野谷文化展に、入居者様が作成した作品を出品しました。全員が一生懸命作り、すばらしい作品になりました。

1月の初詣は、ユニット毎に小泉稲荷に行きました。普段外出を嫌がる入居者様も、初詣には行き、お参りをされました。皆様真剣にお願い事をしていました。(職員は皆様の健康をお祈りしてきました。)

準備から一緒に始めました。みそ味やしょうゆ味とユニット毎に、好みで味付けもいろいろでした。初めての試みでしたが、皆さん「おいしいおいしい」と大変好評でした。

立春とは名ばかりで寒い毎日が続いております。さて、今回は、グループホームの様々な行事の中で、お楽しみ昼食(鍋パーティー)と初詣についてご報告します。12月のお楽しみ昼食会として、鍋パーティーを行いました。前日に数名の入居者様と近くのスーパーへ材料の買出しに行き、当日は野菜を切ったり、鍋へ材料を入れたり、準備から一緒に始めました。みそ味やしょうゆ味とユニット毎に、好みで味付けもいろいろでした。初めての試みでしたが、皆さん「おいしいおいしい」と大変好評でした。



グループホーム旭ヶ丘 運営推進会議開催

平成19年1月24日老人保健施設旭ヶ丘にて第二回運営推進会議が開かれました。前回と同様、地域代表として区長、民生委員、市町村職員の方々も出席いただきました。

議題内容

- グループホーム旭ヶ丘の現状、提供サービスの内容説明
- 介護老人保健施設旭ヶ丘の現状、提供サービスの内容説明
- その他 意見交換

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

旭ヶ丘 リハビリ コーナー

アンチエイジングってなに？

「エイジング」が「老化」ということであるなら、「アンチエイジング」というのは「抗老化」もしくは「抗加齢」のことです。老化が進むと…しわが目立ってきたり、おなかかたるんできたり、腰が曲がってきたり!？
いつまでも若々しく元気であるにはどうしたらいいのでしょうか??

まずは体力づくり！

準備運動を行い、まずは筋肉をほぐしましょう。急激に運動を行っては、体もビックリしてしまいます。簡単にできる運動として…「散歩程度の負荷で15〜20分のウォーキング」があります。酸素を体の中に取り入れながら運動することで、心肺機能や筋力・持久力の向上を図ります。筋肉をきたえて、皮膚の張りを取り戻し、見た目年齢も若々しく！

そして水分補給！

人間の体の約7割は水分といわれています。それだけ水分は体にとって必要なものですね！体の水分が不足すると、皮膚が乾燥し、筋肉も硬くなりやすくなります。体内の水分を減らさないことにより、潤いのあるお肌を保ち、しなやかな筋肉を維持しましょう。

あたり前に行われている呼吸！

吸う前にまずは吐くことから始めます。そしてゆっくり大きく息を吸って…ゆっくり吐き出します。できるだけゆっくり行くと…ただん体が温まり…気分がリラックス。心がリラックスすると笑顔も増え、見た目も若々しくなりやすよね!!



体が動きやすくなると、気分も明るくなり、何かに挑戦したくなって…元気に年をとることができます。旭ヶ丘でのリハビリは、利用者様とともに、元気に年をとるリハビリを目指しています！

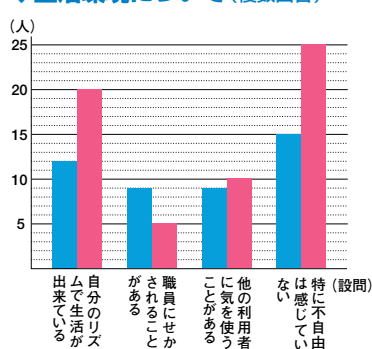
介護老人保健施設 旭ヶ丘 (アンケート調査実施時期：平成18年12月1日～12月31日)

「施設の生活に関するアンケート」についての調査結果

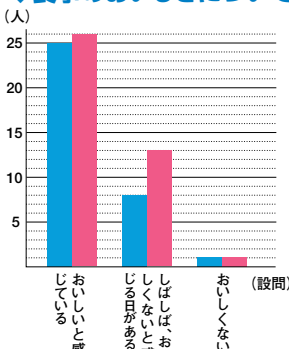


◎施設の生活について、日ごろお感じになっていることを率直にお聞かせ下さい。

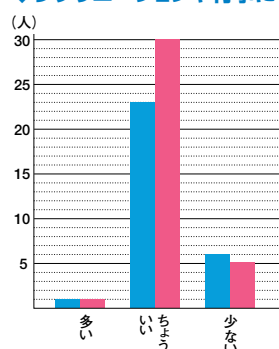
◆生活環境について (複数回答)



◆食事のおいしさについて

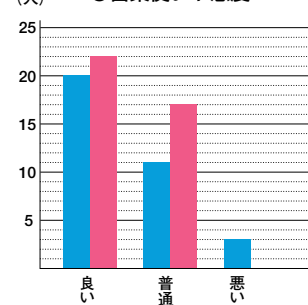


◆レクリエーションや行事について

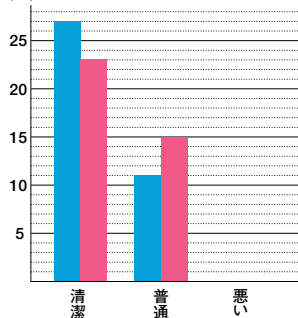


◆職員について

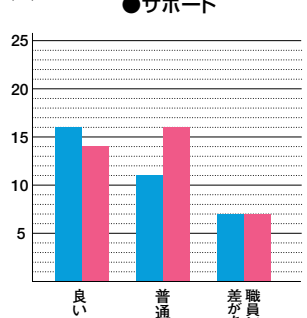
●言葉使いや態度



●服装



●サポート



だより

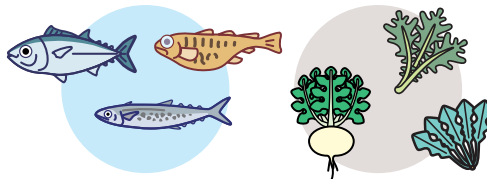


今寒厳しい折から、梅のつぼみもようやく膨らみはじめました。
寒い日のご馳走は、ビタミン豊富な冬野菜を使い、風邪予防に役立てましょう。

旬の食材

海の幸 さより・ほうぼう・かに・イカ・鱈・
白魚・鯛・鮪・鱈・あさり etc.

山里の幸 大根・白菜・わけぎ・ほうれん草・小松菜・
春菊・蕪・青梗菜・蓮根・菜の花 etc.



旬の食材 PICK UP 1

菜の花

菜の花、菜花ともいい、旬は1月～4月です。菜の花がつぼみのうちに収穫したものです。

カロチン、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄分などが豊富です。

つぼみの部分がやわらかく、おいしいので、花が開いていないものを選びましょう。茎の切り口がみずみずしく、緑の濃いものが良品です。

葉も茎もおいしくいただけます。ゆでてお浸しや和え物、そのほか炒め物、汁物、揚げ物などさまざまに使うことができます。下ゆでする場合は、ほろ苦さ、かすかな辛味と歯ざわりを生かすように、塩少々を加えた熱湯で手早くゆであげます。



菜の花のお吸い物



材料 (2人前)
だし汁…………… 2カップ
酒…………… 大1
塩…………… 少々
菜の花…………… 50g
花麩…………… 4個



旬の食材 PICK UP 2

レンコン

レンコンは美颜効果や風邪予防に必須なビタミンCが豊富です。レンコンのビタミンCは、でんぷん質に覆われているので、熱の影響もうけにくいといわれています。油料理に利用するとさらに吸収率も良くなり、損失も少なくてすむので揚げ物などはおすすめです。



レンコンのはさみ揚げ



材料 (2人前)

れんこん…………… 150g
鶏ひき肉…………… 40g
青じそ…………… 4g (4枚)
しょうが…………… 8g
塩…………… 0.2g
卵…………… 10g (1/4個)
片栗粉…………… 20g
小麦粉…………… 45g
水…………… 30cc~40cc
揚げ油…………… 適宜
めんつゆ…………… 適宜

作り方

- ①レンコンは、5mm位のスライスにし酢水につけておきます。
- ②ポウルに鶏ひき肉、しょうが汁、塩、卵を加えてよく練り、最後に青じそのみじん切りを加えひと混ぜします。
- ③①のレンコンに片栗粉をまぶし、②をはさみます。
- ④小麦粉を水で溶いて揚げ衣を作り、③をそっとくぐらせて180度の油で揚げます。
- ⑤皿に盛り付けめんつゆにつけていただきます。

1人前あたりの栄養価 (めんつゆは含んでおりません)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	塩分量
329kcal	7.7g	15.7g	38.2g	71mg	0.2mg



栄養課

春野菜



旬の野菜を食べましょう!!

そら豆

たんぱく質、ビタミンB群、鉄、食物繊維が含まれ疲労回復や、糖質や脂質をエネルギー代謝に変える働きがあります。

★選び方のポイント!

さやは、緑が鮮やかで、濃い。
豆が均等な大きさで、ふって動かないもの。

春キャベツ

ビタミンC、カルシウム、カリウムが含まれ、免疫力を高め、風邪、肩こり、イライラ、骨粗鬆症などの予防に効果的です。

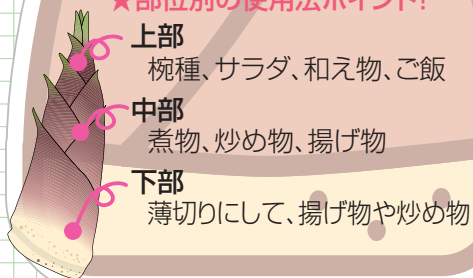
★調理のポイント!

- ・ビタミンCは、水溶性なのでゆで過ぎたり、水にさらし過ぎたりすると流水します。
- ・油と一緒に摂ると、カロチンの吸収率が高まります。

竹の子

食物繊維、カリウム、ビタミンB群が含まれ、便秘の解消や、高血圧、動脈硬化、大腸ガンを予防する。

★部位別の使用法ポイント!



若竹煮



材料 (2人前)

- ゆで竹の子…… 200g
- わかめ (もどした状態) …… 40g
- だし汁 …… 1カップ
- 木の芽 …… 少量
- 酒 …… 大さじ1/2
- みりん …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/4
- 醤油 …… 大さじ1/2

作り方

- 1 竹の子の穂先4cmは縦切り、根元は2cmの厚さのいちょう切りにする。
- 2 わかめは食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にだし汁と竹の子を入れて火にかけ、煮立ったら、酒、みりん、塩を加えて紙ふたをして、やわらかくなるまで煮る。醤油とわかめを加え、ひと煮する。
- 4 小鉢に竹の子とわかめを盛り、木の芽をのせて出来上がり。

アンケート結果

施設利用ご家族に対する施設サービスアンケート

(H18.12月実施/回答結果)

アンケート対象：ご家族様 90名 うち 回答者 64名 (回答率71.1%) ※アンケート最高位のみ掲載

- 問** 当施設を選ばれた理由は何でしょうか？
A 自宅に近いから 回答結果 28 (43.7%)
- 問** ケアプランに関して
A 特に不満はない 回答結果 51 (79.6%)
- 問** 職員が保持すべき能力について大切なもの
A 介護技術や知識 回答結果 43 (67.1%)
- 問** 施設に不足していると感じる点はなんですか？
A ご家族に対する利用者の日常生活の報告 回答結果 13 (20.3%)
- 問** 当施設の取り組みで、良いと感じている点
A あいさつ運動 回答結果 39 (60.9%)
- 問** 今後、どのような取り組みを行うことに魅力を感じますか？
A 利用者の希望にあわせたサービスへの取り組み 回答結果 42 (65.6%)
- 問** 介護施設を選ばれる際に参考にするのはどのような点でしょうか？
A 施設・設備がよい 回答結果 45 (70.3%)
- 問** 当施設の入所までの情報で不足していたと考えるもの
A 医療機関などとの連携に関する情報 回答結果 21 (32.8%)
- 問** 選ばれる介護施設になるために大切なもの上位3つ
A 家族との密なコミュニケーション 回答結果 36 (56.2%)
A 医療機関や他の施設との密接な関係 回答結果 38 (59.3%)
A 高い介護技術の提供 回答結果 34 (53.1%)

通所リハビリに関するアンケート

(H18.12月実施/回答結果)

アンケート対象：利用者様 80名 うち 回答者 66名 (回答率82.5%) ※アンケート最高位のみ掲載
性別 男性28名 (42.4%) 女性38名 (57.6%)

- 問** まゆ玉の通所リハビリを利用するきっかけはなんですか？
A 居宅事業所のケアマネ紹介 回答結果 32 (48.4%)
- 問** どのようなことを目的として通所リハビリを利用していますか？
A リハビリ目的 回答結果 51 (77.2%)
- 問** 週にどの程度、まゆ玉の通所リハビリを利用していますか？
A 週1～2回程度 回答結果 35 (53.0%)
- 問** まゆ玉の食事（献立）についての感想
A おいしい 回答結果 41 (62.2%)
- 問** まゆ玉の入浴ケア（お風呂）についての感想
A 満足している 回答結果 40 (60.6%)
- 問** まゆ玉の送迎体制および送迎時間について
A 満足している 回答結果 47 (71.2%)
- 問** まゆ玉のリハビリテーション内容について
A 満足している 回答結果 46 (69.7%)
- 問** まゆ玉職員（看護・介護・リハビリ）の接遇について
A 常によく出来ている 回答結果 34 (51.5%)
- 問** まゆ玉の通所リハビリは、施設・職員側の都合が優先されずに利用者様を尊重し利用者様本位の運営がされていますか？
A 常に運営されている 回答結果 34 (51.5%)
- 問** まゆ玉職員（看護・介護・リハビリ）に意見や要望を気軽に伝え相談しやすい関係にありますか？
A とてもしやすい関係にある 回答結果 45 (68.2%)
- 問** まゆ玉のレクリエーション（行事）についての感想
A 楽しい 回答結果 42 (63.6%)
- 問** まゆ玉の通所リハビリを祝日も実施（営業）した場合の利用希望
A 祝日によっては利用したい 回答結果 19 (28.8%)
- 問** まゆ玉の通所リハビリで早朝（9時前）延長（16時以降）の利用が可能ならば希望しますか？
A 特に利用したいとは思わない 回答結果 27 (41.0%)
- 問** まゆ玉の通所リハビリを利用した事で、身体機能や精神面において変化がありましたか？
A 多少は良くなった 回答結果 30 (45.4%)

ちょこっとコラム

最近、運動不足なので、温水プールに行き始めました。「もともと水泳部なんだから大丈夫!」と思って泳ぎ始めたものの…あれれ? おかしい。100mを超えたくらいから腕が痛い。息も切れる。何でこんなに疲れるの? 翌日は肩がひどい筋肉痛…。毎日ピウオのように泳いでいたのは遠い昔なのだと思い知らされました。ガックリ。今は身の丈にあったペースでやっています。でも、水の中ってとても気持ちいいですね! とってもリラックスできるので、泳げなくても、歩くだけでも効果的だと思います。おすすめですよ。まずは続けることが目標です。 ST斉田

知ってますか?

最近注目を集めている大腰筋

最近注目を集めている『大腰筋』という筋肉をご存知でしょうか? 『大腰筋』とは、上半身と下半身をつなぐ筋で、直立姿勢を維持したり、足を引き上げたりするときに働きます。歩行とも密接な関係があるとされています。『大腰筋』はただ歩くだけでは強化できない様です。そこで…



現在では地域での介護予防教室も開催されています。介護予防教室では体力測定をはじめ、各種運動や体操の紹介など行っておりますので、興味のある方は参加してみてください。

リハビリ

コーナー

いろいろな活動に挑戦して心も身体も元気になりましょう！

指先のリハビリとして！
集中したり考えたりする時間として！
昔の趣味を思い出して！
自分を表現する機会として！



革細工、籐細工、ちぎり絵、刺し子、手芸、陶芸などを行っています。



革細工



牛革に模様を打ちこみ、小銭入れやバッグなど、自分の好みに作れます。



家で眠っているいらない布が素敵な花に早がわり!!

手芸



最初は、自信のない表情をされていた方が「次は孫にプレゼントしたい」「町内の作品展に出したのよ」と笑顔でお話してくれた時が一番うれしいです。

籐は、ヤシ科の植物です。水にぬらすとしなやかになり、小物かごなどが作れます。



籐細工



なごみの部屋にて

利用者様が和めるように、昭和30年代をイメージした空間を創りました。そのなごみの部屋で、お茶を飲んだり団欒したりと寛いでいただいています。



日常のレクリエーション

毎日、頭や体を使うレクリエーションを行っています。この日は『城くずし』というスタッフお手製の段ボールのお城に玉を当て、お城を倒すゲームです。皆さん真剣な表情で玉を投げています。



まゆ玉

mayudama

No.3
2007
19.3.15発行



まゆ玉のかわず桜が2月中旬には満開になり、
今年は春が早めにやってきました。



それでは、行事での1コマをご紹介します。

★クリスマス会

職員がサンタやトナカイになり、プレゼントをお渡ししました。皆さん、「ありがとう」と笑顔で答えて下さいました。ちなみにプレゼントの中身は風邪をひかない様にあたたかくして下さいという想いを込めて「くつ下」にしました。



★節分会

1人1人の方に今年も笑顔で元気に過ごせますようにと豆まきをして頂きました。皆さん、とっても大きな声で「鬼は外、福は内」とおっしゃって下さり本当に福が来たようでした。

この他にも、餅つきや福笑いなど、お正月の行事を楽しんで頂きました。

脱衣室が 広くなりました!!

大きい窓がつき、光が多く入りこむ様な脱衣室になったと思います。これからも皆様が快適にご入浴できるように頑張っていきますので、どうぞよろしくお願ひします。

