

# 旭ヶ丘

asahigaoka

創刊号

2006

18.4.15発行



旭ヶ丘デイケアを御利用の皆様、こんにちは。毎日を楽しく有意義に御過ごしでしょうか。健康を損なったりはしてはいませんか。日本は今や世界一の長寿国であり、高齢社会であります。65歳以上の高齢者人口は、平成16年統計で2500万人と過去最高になり、高齢化率、つまり総人口に対する高齢者の割合も19.5%に上昇しました。後期高齢者と云われる75歳以上の人口も1100万人を超えましたし、100歳以上の方も23000人を超えたそうです。65歳以上の人口が全人口の7%を超える高齢化社会と定義されま

す。65歳以上の人口が14%以上になると高齢社会と呼ばれ、又21%以上になると超高齢社会と呼ばれます。日本では昭和45年に高齢化社会になり、平成14年に高齢社会となりました。

平成22年には超高齢社会になると予想されており、10年後には国民の4人に1人が高齢者となるでしょう。

このように、日本では極めて急速に高齢社会に移行した為、社会的対応が後手後手に回ってしまい、高齢社会と云うと、どうしてもマイナスイメージが強くなってしまいます。でも、どうして高齢社会がマイナスなのでしょう。高齢者は数多くの経験を積み、様々な技術に熟達しております。高齢者が、お幾つになられてもお元気で、人生の先輩として、自ら豊富な経験と高度な技能を若い人達に伝える事が出来れば、それは社会の宝となります。

皆様、健康の維持・増進を心掛けられ、いつまでも社会の宝として輝かれますことを望んでおります。

(二〇〇六・三・十三)



高齢者は社会の宝

施設長 村上 優子

# 旭ヶ丘 デイケアコーナー



主任  
定方 洋子

寒かった今年の冬もいつの間にか通り過ぎ、心地よい春の風が頬をつたう季節となりました。あっという間にもう4月、桜前線も近づいてきて、もうすぐあたりは春一色となりますね。

さて、旭ヶ丘デイケアもこの春新たに再スタートとなりました。

皆様もご存知の通り、4月から介護保険の制度が一部改正となり、サービスの見直しが行われることになりました。それに伴いデイケアとしてのサービスの方法も変わり、利用されている皆様には、料金や利用回数などの点で不安や心配な部分も多々あるかと思われま

す。これまで少しずつではありますが、新しい旭ヶ丘デイケ

アに向けて準備を行ってまいりました。利用して下さる皆様、何を望み何に満足して下さるか。少しでも喜んでいただける充実した通リハを目指していききたい、そして、皆様ひとりひとりの心とからだの健康を想い、毎日いきいきと送っていただけるお手伝いが出るよう、これからも日々努力を続けていききたいと考えております。

4月からデイケアのスタッフが大きく入れ替わります。新人職員が4人加わっての新たなスタートです。最初は慣れない点も多く皆様にご迷惑をおかけすることもあるとは思いますが、事故等には十分注意した上で、毎日の業務に取り組んでいきたいと思っております。また、お気づきの点などございましたら遠慮なくご意見を頂いたとき、皆様と一緒に新しいデイケアを作り上げていけることを願っております。

今後ともよろしくお願いいたします。



通所担当支援相談員  
水科 成悟

介護が必要と感じるようになってきても人それぞれケアに対する希望は違うものです。今回18年4月より介護保険制度見直しに向けて新たに「介護予防」に取り組むことになりました。在宅で生活されている方々が住みなれた地域で予防をしながらお元気で生活していけるように支援していけることを目的としています。

「最近、転びやすくなってきた」「トイレ・入浴などが大変に...」「足腰が悪くなってきた」...このような悩み、外出の機会が少なくなってきた不安を抱えている方。旭ヶ丘の通所リハビリに通うことで少しでも心配事が改善され、何よりご本人が「このデイ

に通いたい」と感じていただけるかもしれません。それには、もちろんのこと私たちスタッフもご本人の生活の一部として楽しく通所リハビリを利用していただけるよう相手の立場にたったケアを目指します。まずは旭ヶ丘にお越しただき雰囲気だけでも味わってみてはいかがでしょうか？通所リハビリの内容について、「介護予防サービス」について等わからないことがありましたらお申し出ください。

**スタッフ紹介**

主任	定方 洋子
山崎 励子	加藤 由佳
山田 進也	大矢 和明
関根 康彦	水科 成悟
相談員	関川 孝則
運転手	関川 孝則





# 栄養課だより



## 低栄養を 予防しましょう

食事習慣や身長・体重などから栄養状態を把握し、それに合ったお食事の提供や管理栄養士によるお食事の相談をさせていただきます。

### スタッフ紹介

管理栄養士	川田佳那子
調理師	須田 佳典
	柴崎 梨恵
	大塚 良美
栄養士	永井美佐江
	佐藤 真衣
	橋場 千幸
	真下 育恵



## お楽しみ献立

### ●おやつバイキング

毎月行われるおやつバイキングでは、お菓子、ゼリー・お漬物・季節の果物・ジュース・コーヒー・お茶などを揃え、スタッフもまじえて皆様と一緒に話し、お茶会を楽しみます。

### ●昼食バイキング

18年度は4月・10月・12月2月に開催されます。2月に行われた昼食バイキングではお寿司を握りました。写真左は普通食・右は刻み食の方でも食べられるように工夫しました。



### ●家族会

昨年6月に開催された家族会では、ご家族様に実際利用者様が召し上がっている食事を試食していただきました。



### ●その他にも...

- ・毎月開催されるお誕生日会
- ・1月...おせち料理・もちつき大会
- ・6月...利用者様と一緒に大巻き寿司を作ります。
- ・8月...納涼祭を開催
- ・12月...クリスマス会

などなど、毎回楽しい行事食を行っています。

## 歯科コーナー

# 歯みがきを 見直そう

歯みがきは、健康維持やおいしく食べるための第一歩！

### いつ磨くか?...重要な磨くチャンス

★夜寝る前...細菌が寝ている間に増殖しますから、なるべくそのスタートでは、細菌の数を減らす工夫が必要です。

★起きてすぐ...一晩、あなたがぐっすり寝ている間に、増えてしまった、細菌を減らしておきましょう。

★日中...基本的にストレスを感じる時が、チャンス。でも、再々磨けないので、ガムをかむ・うがいをする(洗口液であれば、なおさらよい)...緑茶を飲む等で、対応。

★食後...やはり磨くことで気分スッキリ、口臭予防にもなりますよね。



歯科衛生士 高橋 三和

楽しく毎日を過ごすために、お口の中を清潔に保つことはとても重要です。皆様のお力になれるよう頑張りますので宜しくお願いします。

歯みがきの仕方や、歯科往診の相談にかかります。いつでもお声かけください。



# リハビリ コーナー

マシントレーニングが

4月から開始されます。



筋力向上マシーンが4台設置され、リハビリ機器もさらに充実しました。今まで以上に、利用者様の体力と健康の維持・向上に努めていきます。

## なぜ、高齢者に運動トレーニングが必要なのか？

高齢者の運動の特徴を一言で表すと、個人差が大きいです。つまり、体の機能は生活習慣に影響を

個人差が現れる原因は、「廃用性運動機能低下」にあるのです。つまり、体の機能は生活習慣に影響をうけるわけです。

日本のこれまでの高齢者像からは、積極的な運動トレーニングは馴染まないかもしれません。でも、体力は貯蓄のようなものです。少しずつ運動して、貯蓄を殖やしていきましょう!!



上半身用



腕用



腰用



足用

## フタツフ紹介

新しい仲間も増え、

リハビリスタッフも充実しました。



(写真右から)

●君島 康恵 (リハビリ助手)

●藤田 洋子 (言語聴覚士)

●布川久美子 (作業療法士)

●森田 貞子 (作業療法士)

●大沢 真澄 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

●中里真奈美 (理学療法士)

## 平成18年度 レクリエーション活動

### 年間行事計画

- 4月 花見会
- 5月 お楽しみ会
- 6月 お食事会
- 7月七夕会
- 8月 納涼祭
- 9月 敬老会
- 10月 運動会
- 11月 文化祭
- 12月 クリスマス会
- 1月 餅つき大会
- 2月 節分会
- 3月 雛祭り会

### 毎月行事

お誕生会

