



四季の里だより



No.283 2022年11月号

介護老人保健施設『四季の里』

新座市北野2-14-8

TEL 048(482)8008

<https://www.shikinosato.jp/>

10月行事の報告

10月の行事は新型コロナウイルス感染症予防の為、各階で行いました。

2階では10月15日(土)に「運動会」を行いました。ラジオ体操から始まり身体を温め、職員対抗の綱引きで盛り上がり、紙コップにピンポン玉を入れてのリレー競争は、次々と隣の人へなかなか簡単なように焦ると上手いかず、それがまた楽しかったです。最後の競技は紙ヒコーキ飛ばし。厄払いの意味もあり願いを込め遠く遠くに飛ばせるように腕を振り楽しい時間を過ごせました。

3階では10月4日(火)に「四季の里山でもみじ狩りツアー」を行いました。前半はもみじの折り紙を2種用意し、模造紙で作ったもみじの木に葉を張り付ける作業を行いました。後半では、紅葉の動画鑑賞を行いました。現在施設の外に出るということはなかなか困難な状況ですが、秋の雰囲気を感じて頂けたのではないかと思います。

4階では10月18日(火)に「ハロウィン」を行い、職員が仮装して入所者様におやつを配り歩きました。入所者様もハロウィンの仮装をして楽しまれていました。ベッド上の生活の方もいつも以上の笑顔が見られました。



2F



3F



4F



《10月行事食メニュー》

- きのこ御飯
- 鶏の唐揚げ
- サバの塩焼き
- 厚焼き玉子
- 海老フライ
- ほうれん草の柚子和え
- 水ようかん
- 豚汁

《12月のお知らせ》

- ★12月2日(金)はデイケア・イベント食【喫茶店の洋風ランチ】です。
 - *スパゲッティナポリタン
 - *ベーコン巻エッグ
 - *野菜サラダ
 - *コンソメスープ
 - *コーヒーゼリー

- ★12月22日(木)はお楽しみ昼食【和ごころ膳】です。

- *鶏めし
- *天ぷらの盛り合わせ
(海老・南瓜・かき揚げ・いんげん)
- *春菊の白和え
- *つみれ汁
- *みかん入り牛乳寒天

お楽しみに♪

12月22日は冬至です。冬至は1年で最も日が短く、冬にわたるベストセラーから文学作品まで最近話題の映画の原作を含めおすすめを3冊紹介します。

- 南瓜(なんきん)・蓮根(れんこん)
- 人参(にんじん)・銀杏(ぎんなん)
- 金柑(きんかん)・寒天(かんてん)
- 饅頭(うんどん*うどん)

リハビリ室より、こんにちは!



リハビリ科には理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)の3職種が在籍しています。今回は、「理学療法士(PT)」についてご紹介させていただきます。

理学療法士はPhysical Therapist=PTとも呼ばれます。病气やケガなどによって身体に障害のある方や、障害の発生が予測される方に対して、専門的な治療を行い、運動機能の維持や回復、日常生活動作の向上を目指す手助けをします。人が日常生活を送るために必要な基本的動作(ベッドから起き上がる、椅子に座る、椅子から立ち上がる)や歩行に関する分野を得意としており、一言でいうならば動作の専門家です。関節可動性の拡大、筋力強化、麻痺の回復、痛みの軽減といった運動機能に直接働きかける治療から、基本動作練習、歩行練習などの能力向上を目指す治療まで、動作改善に必要な知識や技術を用いて日常生活の自立を目指します。

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士は国家資格であり、理学療法士免許を取得した後は、主に病院やクリニック、介護保険関連施設などで働いています。近年では高齢者の介護予防や健康増進に関わる機会も増えており、生活習慣病に対する指導やスポーツ現場、産業分野など活躍の場が広がっています。

当施設を利用されている方々の中にも、「もっとしっかり歩けるようになりたい!」との希望がよく聞かれています。しっかり歩くために必要なことは、実は一人一人違います。理学療法士は、そういった一人一人の身体状況や生活環境などを医学的・社会的な視点から十分に評価し、目標に向けて適切なプログラムを作成します。利用者様との信頼関係も非常に大切になってきます。リハビリを受ける機会がありましたら、ぜひ遠慮なく何でも話してみたいですね。たくさん話して、相談しながら一緒に頑張っていきましょう。



認知症が題材のおすすめ本



こここのところ認知症を題材にした本や小説が増えてきました。長年にわたるベストセラーから文学作品まで最近話題の映画の原作を含めおすすめを3冊紹介します。

- 「恍惚の人」有吉佐和子(1972)
初版は1972年、認知症と高齢者介護の問題をいち早く扱った作品。高度経済成長の日本、誰もが迎える老いを直視し、様々な問題を投げかける内容です。
- 「ボクはやっと認知症の事がわかった」長谷川和夫(2019)
2017年長谷川式スケール開発者である認知症の権威、長谷川和夫さんは自らが認知症であることを発表しました。研究者として接してきた「認知症」と自身になって分かった「認知症」とのギャップはどこにあったのでしょうか。
- 「百花」川村元気(2019)
認知症と診断され徐々に息子を忘れていく母を介護しながら主人公が母との思い出をよみがえらせていく。すべてを忘れていく母が思い出させてくれた事は何か。母との愛と記憶の物語です。

ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。

- *入所
- *短期入所
- *通所リハビリテーション
- *訪問リハビリテーション

日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里

))) デイケア通信

デイケアでは午前中に自主活動として、計算・漢字問題、間違い探し、クロスワードパズル、塗り絵、数独等さまざまな問題を個々に取り組まれています。計算問題が得意な方や、難しい漢字を読み書きされる方、それぞれ利用者様が好きな問題に時間を忘れ集中されています。時々、わからない問題で行き詰まると同席の方同士で相談しあったり、職員も質問されることがあります。答えがわからずに困ることもあり、職員も脳トレの日々を送っています。

