



四季の里だより



新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。
コロナ禍は終息の気配を見せず、さらに物価の過激な上昇が人々の生活を圧迫してきており、まったく未来が見通せません。しかしながら、いかなる困難があろうとも、我々四季の里のスタッフは一丸となってご利用者様方を守り、そのご家族の皆様のご信頼にこたえるべく精進し、励む所存でございます。本年もどうぞよろしくお祈りします。

施設長 柿原 稔



12月行事の報告

12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階ではクリスマスツリー等を飾りつけて楽しい気分を味わいました。



3階では12月20日(火)にクリスマス会を行いました。新型コロナウイルス感染症予防のため、予定していたクリスマスの合奏や職員による演奏は出来ませんでした。冬に因んだ映像「東京都イルミネーション」「札幌雪まつり」等の画像を観て、職員の手作りの折り紙細工のプレゼントをお渡ししました。



4階では12月3日(土)にクリスマスツリーの飾りづくりと飾りつけを行いました。職員と一緒に、自分なりに考えながら飾りを作成していただきました。皆さん楽しんでいただけました。



《12月 行事食メニュー》

- ・チキンライス
- ・ハンバーグ&エビフライ
- ・イタリアンサラダ
- ・オニオンコンソメスープ
- ・南瓜グラタン ・カラフルゼリー

《2月のお知らせ》

★2月7日(火)はデイケア・イベント食【節分:太巻き・いなり寿司】です。

- * 太巻き (かにかま・卵・ほうれん草・椎茸・桜でんぶ)
- * いなり寿司
- * 天ぷら盛合わせ(タラ・さつま芋・ピーマン)
- * 白菜の塩昆布和え
- * 卵豆腐のお吸い物 **お楽しみに♪**

★2月20日(月)は全国味めぐり【新潟県】です。

- * 醤油おこわ * 鮭の焼き漬
- * 海苔酢和え * 漬物(胡瓜漬)
- * けんちん汁 * 洋梨ムース

★長岡市に伝わる「醤油おこわ」は醤油で色付けし、ふっくらとした金時豆が入っているのが特徴。この地域に育った人にとっては赤飯といえはこの醤油味のものだそうです。

デイケア通信

デイケアでは12月12日(月)にお楽しみ会を行いました。今回のお楽しみ会は、クリスマスソングのBGMを聴きながらクリスマスツリーの壁掛け飾りを作りました。あらかじめ職員が台座になる台とクリスマスツリーになる木を用紙で切っておいたものに飾りを貼り付けていくというものでしたが、同じテーブルの方たちの作品を見ながら制作し、皆さん個性豊かなものに仕上がりました。「帰ったらどこに飾ろうかしら」と話されていました。また、「昔のクリスマスケーキはバタークリームが主流だったわね!」など懐かしい話に花がさいていました。最近ではバタークリームのケーキを見かけることがなくなっていましたね。久しぶりにバタークリームのケーキが食べたくなりました。



リハビリ室より、こんにちは!

リハビリ科では現在、入所リハビリ、通所リハビリ、ショートステイ、訪問リハビリの全てのサービスにおいてリハビリを提供しています。今回は、訪問リハビリについてご紹介したいと思います。

訪問リハビリでは主に外出できない方や、ご自宅の環境でしか行えないリハビリをご希望の方、施設を退所後に家での生活に慣れるか心配な方等を対象に、リハビリスタッフがご自宅に伺ってリハビリを提供しています。具体的には、ご自宅のお風呂に入る方法や福祉用具等の導入と一緒に検討したり、家の近くの坂道を歩く練習をしたり、ご自宅やご自宅周辺の環境に合わせた動き方を一緒に確認することを行っています。訪問リハビリでは、施設内のリハビリとは環境が大きく異なり、ご自宅には平行棒等のリハビリ用の物品がありません。その中で、ご自宅にある物を活用して、リハビリに活かしています。例えば、平行棒の代わりにテーブルや壁を使って運動をしたり、階段を利用して段差昇降の練習をしたり、ご自宅にあるボールやタオル等の物品を使うといった臨機応変さが求められます。

リハビリスタッフにとっても、心身のことでなく環境や福祉用具について等の様々な知識が必要となる為、訪問リハビリに伺うことは、とても勉強になる機会となっています。現在、ありがたいことに、訪問リハビリを希望される方が増えており、平日は毎日、自転車や車で新座市や志木市を駆け回っている日々となっています。今後も必要な方々にリハビリテーションが届けられるよう、リハビリスタッフ一同頑張っています!



テーブルを使った 下肢の運動
段差昇降

ご存じですか “ヒートショック”

年が明け、寒さが厳しいこの時期の体調管理は難しく、皆様様々な場面で気を使われている事と思います。私は心臓に疾患を抱えた母親と同居していますが、冬場特に心配なのが入浴です。入浴時の温度変化によって起こる体調不良『ヒートショック』については、ここ何年か新聞やニュース等で取り上げられ認知されてきましたが、冬になる毎にこの話題を見聞きするという事は、毎年一定数の事故が起きているということなのでしょう。実際、知人のお父さんが一昨年の12/31に浴室で亡くなったと聞いて、身近に起こりうる事故だと思いました。冬場は浴槽に浸かる時間が長くなる分発汗が遅れたそうです。『ヒートショック』は急激な温度変化により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞等を引き起こします。予防方法としては、①脱衣所や浴室で暖房器具を利用して“温度差を無くす” ②お湯の温度は41℃以下で、10分以内にし“長湯を控える”があげられます。長湯は血圧を下げる為、お風呂から上がった後の血圧の急上昇にも繋がります。浴室に温度計を置いて、温度を確認しながら入浴するのもいいかもしれません。安全に入浴して心身共にリラックス、寒い冬を乗り切りましょう。



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。

