



四季の里だより



No.289 2023年5月号

介護老人保健施設『四季の里』

新座市北野2-14-8

TEL048(482)8008

https://www.shikinosato.jp/

4月行事の報告



4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4月13日(木)に、「欽ちゃんのアドリブで笑(ショー)」のDVDをみんなで集まり鑑賞しました。鑑賞後は甘酒、おやつを召し上がって頂きました。気分転換が出来て楽しんで頂けたと思います。

3階では4月13日(木)に入所者様の出身地にゆかりのある桜の名所の写真を見ながら、地名を張り付ける作業を行いました。地元柳瀬川の桜に、北は北海道から南は沖縄まで、各地の桜の景色に「ここ知っていますか?」「〇〇県の名所です」等、話にも花が咲きました。おやつは甘酒と桜餅風デザートで、桜づくしの一日となりました。

4階では4月21日(金)に卓上ボウリング大会を行いました。職員の手作り『豪華チャンピオンベルト』をかけて、熱戦が繰り広げられました。ゲームを楽しみつつ、投げるときは真剣。久しぶりに笑顔あふれる楽しいひと時を過ごしました。



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。今回は理学療法士が、基礎的である体の構造「筋肉」について、お伝えしていこうと思います。

年齢を重ねるにつれて、人の筋肉はどんどん衰えていきます。また、病気や怪我などで長期入院(約3~5週間)をしてしまうと、全身の筋肉の約50%低下すると言われています。そのため、『日々の生活やリハビリでの運動』で筋肉をつけておく『貯筋』が重要となってきます。では、筋肉をつけることでどのような役割があるのか? いくつかご紹介したいと思います。

①基本的な姿勢の維持

人間には抗重力筋という筋肉があります。この筋肉が働くことで、基本的な姿勢(座っている姿勢や歩行等)を保つことができます。逆にこの筋肉が低下していくと、猫背になりやすく、様々な関節に影響をもたらします。



筋肉の役割

②全身に血液を送る(筋ポンプ作用)

筋肉にはポンプのような役割があり、これによって全身に血液を巡らせることができます。筋肉が減少し、ポンプの機能が働かないと、浮腫み(浮腫)に繋がりがやすくなります。



③外部からの衝撃から体を守る(骨折予防)

骨を守るために、鎧の様に筋肉が骨の周りを保護しています。万が一転倒した際にも、分厚い筋肉があったほうが、骨折等のケガをするリスクは減少します。



④体温を維持する(寒さから身を守る)

筋肉には熱を生成する機能もあります。高齢の方で寒いのが苦手という方は、実は筋肉量が少なく、熱を生成しにくく、体温を上昇させることが困難となっている場合があります。



その他にも筋肉の役割はありますが、今回は4つご紹介させて頂きました。筋肉の低下を予防するためには『リハビリ』や『日頃のちょっとした運動』が大切です! リハビリでも、一緒に運動を頑張っていきましょう!!

デイケア通信



~お楽しみ会~

4月14日(金)にお楽しみ会を行いました。先月同様名札作りと、「10分間で野菜や果物どれだけ言えるかな」ゲームを行いました。3~4人で1つのチームを作り、思いつく限りの野菜や果物の名前を挙げてもらいました。1位のチームはなんと54個も挙がりました。

おやつは甘酒に桜餅風デザートでした。「甘酒を飲むのは何十年ぶりかしら」と言われる方もおり、「酔っぱらっちゃった~」と冗談も言われたり、「もっとおかわりをしたいわ」と喜んで頂きました。

お帰りの頃には名札も出来上がり、バッグに付けた杖に付けたりと楽しんで頂きました。



入所者様の衣替え

春の風が心地よい季節を過ぎると、エアコンで室温調整をする季節が来ます。寒がりな方、暑がりな方、様々な方がいらっしゃる中で、着るもので体温調整をしていただいております。身ごろが温かいと安心なのでベストやカーディガンがあると肩が冷えるのを防いでくれますし着脱も簡単です。また、座っていると足元は意外と冷えるものです。ひざ掛けがあるとオールシーズン役に立ちます。またこれからの季節は、ひざ掛けにもタオルケット替わりにもなるので、大判のバスタオルも重宝します。真夏でも半袖より長袖のTシャツの方が、体が冷え過ぎず快適なようです。さらにサイズにゆとりがあるとリラックスされているようです。



《6月のお知らせ》

★6月1日(木)はデイケア・イベント食【駅弁シリーズ~峠の釜めし】です。群馬県横川駅おぎのやさんの峠の釜めし風に、「しきのや」として釜めし風井を提供します。

- * 峠の釜めし風井(鶏肉の照り煮・金平ごぼう・かぼちゃ煮
- ・モロヘイヤとオクラのお浸し・椎茸の佃煮
- ・うずらの卵・紅生姜・枝豆)



- * 胡瓜とホタテの梅おほかね和え * 卵豆腐 * 赤だし(なめこ・ワカメ)

★6月23日(金)は全国味めぐり【鳥取県】のメニューです。

- * どんどろけ飯 * とっ鶏の梨ソースかけ
- * らっきょうサラダ * 漬物(沢庵) * いわし団子汁

お楽しみに♪

○どんどろけ飯

鳥取県東・中部地域で作られている郷土料理です。豆腐飯とも呼ばれています。豆腐をごぼうや人参と一緒に炒めて醤油で味付けし、米と混ぜ合わせて炊き上げます。豆腐を炒める時の音がパチパチとどんどろけ(かみなり)の音に似ているためこの名前が付けられたといわれています。

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。

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

