



四季の里だより



No.298 2024年2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/>



1月行事の報告



予定していた行事「新年会」は、体調不良の方が多かったため残念ながら中止とさせて頂きました。



《1月 行事食メニュー》

- ・ちらし寿司
- ・刺身盛り合わせ (まぐろ・鯛・サーモン)
- ・南瓜のそぼろ煮
- ・海老フリッター
- ・梅ようかん
- ・すまし汁 (豆腐・貝割大根)



行事食と壁紙などでお正月の雰囲気を楽しんでいただきました。



デイケア通信

新しい年を迎えデイケアの利用者様に楽しんで頂ける様、職員手作りの「四季の里神社」とおみくじ、絵馬を準備しました。
おみくじには大吉・中吉・小吉・笑吉などがあり「何がでるかしら〜?」とワクワクしながら引いて頂きました。中を見て「良かった〜!!」「嬉しい〜!!」と楽しんで頂けたようです。引いたおみくじを、壁面に飾った梅の木に貼られた方もいらっしゃいました。
思い思いの願いを込めて書かれた絵馬は、お持ち帰りして頂きました。
今年も利用者様が元気で楽しく過ごせますように願っています。



《3月のお知らせ》

★お楽しみ昼食【お弁当セレクト】

今回も8種類のお弁当の中から各フロアでお好みの1つを選んで頂き、それに合った汁物&サイドメニュー、デザートを選べるお楽しみ企画となっています。

《お弁当のセレクト》

- * 和風天重弁当: 甘くて濃厚なタレをかけた天ぷらと春野菜の炊き合わせの和風お弁当
- * うな重&すき焼き風弁当: ふわりと香る香ばしいなぎとすき焼き風煮物の入った豪華なお弁当
- * 幕の内弁当: 炊き込みご飯ととんかつ、焼き魚、玉子焼きなどおかずが盛りだくさんなお弁当 など

《汁物&サイドメニュー》 * 豚汁 * すまし汁 * 茶碗蒸し など

《デザート》 * あんみつ * プリンアラモード * 和スイーツ盛り合わせ など



リハビリマシンの紹介

リハビリ室より、こんにちは!



1月29日に、四季の里に待望のリハビリマシンが導入されました。

デイケアには『NuStep(ニューステップ)』と『Medergo(メデルゴ)』、2階リハビリ室には『歩行練習用階段』と『クロスステップ』をそれぞれ設置し、早速訓練で使用しています。マシントレーニングでは、筋力強化だけでなく、有酸素運動による生活習慣病の予防や体力の向上、血流の向上による脳機能の活性化にも繋がる運動が行えます。

『ニューステップ』は腕と脚を両方同時に動かすことのできるマシンで、左右が運動しているため、半身マヒのご利用者様でも全身の運動をすることが可能です。実際に半身マヒを呈したご利用者様にも導入したところ、「気持ちよく動けた」と喜んでおられました。脚だけのマシンに比べて運動量も増える為、全身を動かしたい方にお勧めです。

『メデルゴ』はイスに座った状態での自転車漕ぎの様な運動を行うマシンで、通常のエルゴメーターに比べて腹筋や背筋の緊張を減らした状態でできるため、身体への負担が少なく、運動が苦手な方でも取り組みやすいマシンとなっています。



ニューステップ



メデルゴ



『クロスステップ』はニューステップと同じような動きをするマシンですが、車イスのまま運動をすることが可能です。入所者様は車イスを利用する方が多いため、そのまま使用できるマシンがあることで、運動の幅が広がります。



クロスステップ



『歩行練習用階段』は15cmの段差が4段、20cmの段差が3段となっており、両側に高さ調節可能な手すりがついています。在宅復帰を目指すにあたっては、ご自宅内の階段や玄関外の段差、玄関の上りかまちなど、階段昇降が課題となるケースが非常に多いです。今までは平行棒内にステップ台を設置し、段差昇降の評価や練習を行っていましたが、今後は「歩行練習用階段」を使用することで、より階段のイメージを持ってご自宅の環境に合わせた評価、練習に取り組むことができます。



歩行練習用階段

今後ご利用者様に「運動って楽しい!」と思うきっかけになれるよう、マシンを活用していきたいと思っております。また、今まで同様リハビリスタッフによる徒手療法も併用して実施し、より充実したリハビリテーションとなるよう取り組んでいきたいと思っております。



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。

- * 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