

広報紙

老健まんだ

令和6年11月号 Vol. 88 / 奇数月20日発行

やさしいスタッフと
北山を彩る四季折々の自然の中
皆様のご家庭での生活を支援させていただきます。
施設の見学やご利用については
お気軽にご連絡下さい。



発行元 / 社会福祉法人ほのぼの会 介護老人保健施設まんだ
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL0853-63-5610)

リハビリ機器のご紹介～ 血圧計 ～

寒さを感じ衣類が2枚3枚と増えてきたこの頃、血圧が夏季と比べ少し高くなっていませんか？血圧が上昇することでこれからの時期は脳梗塞や心不全など血圧が大きく関係する病気が増えてきます。



最近では自宅に血圧計が置いてあるところもかなり多いですね。正しく使用し毎日記録することで健康管理を行うということを習慣としましょう。血圧計の種類は大きく分けると【上腕式-アームイン型】【上腕式-カフ型】【手首式】この3つです。

ご自分が習慣的に使用し易いものを選びきちんと紙に記録して下さい。60～100回分を器械に記録出来る機能が付いたものもありますが、受診の際には紙に書いたものが一番わかり易いので書いて記録することを必ず行って下さい。

「折り紙」とリハビリ？

たまにリハビリを見学してみると、歩く訓練や、筋力訓練等の身体的なリハビリの他に、折り紙などの手作業をしている所を見たことのある方もいると思います。「折り紙なんて小さい子供の行う遊びでしょ？訓練もせず何をしているの？」と思われる方もいると思います。例として、「折り紙」を使ってリハビリをする理由を説明します。



①手先を器用に操作できるか？

脳卒中になった方で利き手が障害された方には、細かい指先の訓練として、手がしびれて利き手を使う事が難しくなった人には、反対側の手を使う訓練として、また、痺れた手を補助的に使う訓練としても行います。

②注意力が持続できるか？

病気により注意力を持続する事が難しく、周囲の環境に興味向きやすくなり集中する事が難しくなる方もいます。そのような方に周囲の環境に流されずに集中して取り組む訓練としても行います。

③記憶力の向上として

折り紙を完成するには、折り方を理解しなければなりません。また、折り紙は立体的であり、複雑な手順を踏むものも沢山あります。脳卒中などの後遺症の改善のために行ったりもします。

④回想法の手段として

昔を思い出す手段としても行います。折り紙は先に述べたように、子供の時を思い出す回想法や周りの方との交流の手段としても使用します。

⑤やる気や自信をつける手段として

病気になったり認知症になったり老いを自覚するようになりますと、自信に対する評価も低くなりがちです。作品を完成させたことによる達成感や充実感により再び自信をつける手段としても使用します。誰かの役に立ちたいと思う方でゴミ箱を折り、皆さんに使って頂くことで喜びを感じている方もおられます。



経験上、ご高齢の方に人気のある物として「やっこさん」、「広告を使用したゴミ箱」、「鶴」等あります。皆様も昔を思い出し折ってみてはいかがでしょうか？きっと楽しいと思います。この「楽しい」と思う事が「作業療法」というリハビリの中ではとても大切なことだったりします。

(編集担当 広報委員会)

伊藤農園(?)

たんぼぼユニットの外では伊藤農園(?)が秋冬野菜である芽キャベツの栽培を始めました。

夏にはミニトマトとミニすいかを栽培し利用者さんに食べてもらえました。

「美味しいよ」と言って頂き嬉しかったです。

近年では猛暑や残暑が厳しくなり野菜等の栽培にも影響が出ているそうです。

さて、伊藤農園の野菜さんはどう成長するのか見守っていききたいと思います。



畑を耕す伊藤介護職員



芽キャベツの苗です。

実りの秋ですね

秋ですね～！実りの秋、食欲の秋、秋にも秋ならではの美味しい食材が沢山あります。その美味しい食材を使った料理の一つに変わりご飯があります。

10月は結構変わりご飯の日がありました。さつまいもご飯、栗ご飯、炊き込みご飯といつもより多めに登場しました。さつまいもや栗はまさしく秋を感じますよね。どれも美味しく出来ました。

話は変わりますが10月にはチャーハンが初登場しましたがお味はいかがでしたでしょうか？栄養士さんがいろいろと考えて下さっています。

11月も生姜ご飯が登場する予定みたいです。少し寒くなってきた頃にあたたまる生姜ご飯ピッタリですね。今後どんなメニューがお目見えするのか、私もたのしみにしています。



さつまいもご飯



くりご飯



炊き込みご飯

- 行事予定 (12月)**
- ◆ 1階レクリエーションクラブ
 - 5日(木) クリスマスリース作り
 - ◆ 理美容 (ハッピー号)
 - 23日(月) 終日
 - ◆ クリスマス会 (全館)
 - 25日(水) 午後2時30分から
 - ◆ 喫茶店(2階パブリックスペース)
 - 26日(木) 午後2時30分から
 - ◆ お花同好会
 - 26日(木) 午後2時15分から
- 行事予定 (1月)**
- ◆ 新年会(各リビングごと) (日程未定)
 - ◆ 1階レクリエーションクラブ (日程未定)
 - ◆ 新年お雑煮提供
 - 6日(月) 昼食
 - ◆ お花同好会
 - 21日(火) 午後2時15分から
 - ◆ 理美容 (ハッピー号)
 - 27日(月) 終日
 - ◆ 喫茶店(1階パブリックスペース)
 - 28日(火) 午後2時30分から