

広報紙

老健まんだ

令和2年7月号 Vol.62/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
皆様の家庭への復帰をサポートします。
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
〒691-0038 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ食材の紹介 ～トロミ剤～

今回はトロミ剤について紹介します。水分はサラサラとしていて口の中で広がりやすく、喉をサッと流れていきます。口腔機能や飲み込みに問題がない人にはなんてことない水分ですが、口腔機能や嚥下機能が低下している人には気管に入りムせてしまうこともある怖い飲み物です。その水分にトロミを付けると口腔内でまとまりができ、ゆっくりと喉に流れ込むため飲み込むタイミングが少し遅れてもムせることなく安心して飲み込むことが出来るようになります。



足もみと夏バテ

夏バテとは… 高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなど夏に起こる体の不調

＜日常生活でできる予防法＞

1. 栄養価の高い食品をたべましょう!!
↓とくに疲労回復に効果的な食べ物↓



食欲が湧き出る量は量より質に重点を置いた食事を選びましょう!!!

良質なたんぱく質・高エネルギー・高ビタミンの食材をしっかりととりましょう!!!

2. 室内での過ごし方を工夫する!!

室内外の温度差が5℃以上 → 自律神経が乱れやすくなる

自分でエアコンの温度調節ができないところでは

- ・エアコンの風が直接当たらない
- ・風向きなどを調節する
- ・上着を羽織る
- ・長いパンツをはく

エアコン温度はこまめに調節しましょう!!!

工夫して体温調節しましょう!!!

3. ぐっすり眠って疲れをとる!!

疲れを溜めない → 夏バテの一番の予防法

寝る30分～1時間前にぬるめのお風呂につかって、

暑くて寝苦しい時は頭部を氷枕で冷やすと早めに

寝付くことができます



オズオズ 足もみセルフケア

疲れた内臓の反射区を揉むことで元気になる! 暑さに負けない体作り、
血液循環がよくなり熟睡できる

毎日歯を磨くように足を揉むことで昔の人と同じように血行のいい生活をして昔以上に健康な生活で楽しく過ごしていけますように😊

足もみと夏バテ

夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなど、夏に起こる体の不調です。

《日常生活でできる予防法》

- ① 栄養価の高い食品を食べましょう。
- ② 室内での過ごし方を工夫しましょう。
- ③ ぐっすり眠って疲れをとりましょう。

リハビリスタッフでは、いろいろな壁新聞を作って、利用者の皆さんに身近な情報をお知らせしています。

2階多床室の観葉植物

2階多床室では数種類の観葉植物を置いています。ポトス、ゴムの木、木立ベゴニア、アロエ、パキラ、ウンベラータです。

名前を聞いただけでは分からないものもあると思います。

木立ベゴニアは1階ユニットから枝を貰い挿し木をして、現在はきれいな花を着けています。ポトスはまだ開設時購入された鉢植えが、10数年経つ今も元気に蔓(ツル)を伸ばし、長くなった蔓は水差しして増やしています。

窓の棚にたらしたり、ソファーとの仕切りに置いたり、リビングのアクセントになっています。時には、利用者様から「あそこにいるのは誰ですか？」と背が高くなった植物を人と見間違われ、リビングの隅に追いやれていることもあります。リビングに緑があるのは癒されます。



通所リハビリでは、コロナの影響による3密を避けるため、開所当時から利用していたデイルームからリハビリ室であった広い部屋へ5月10日に引っ越ししました。

通所リハビリの新型コロナウイルス対策

最近新しいデイルームにも慣れ、広々とした部屋で食事・午睡・リハビリの一部・レクリエーション等を行っています。その他のコロナ対策として通所リハビリでは、通所前の検温を各家庭でお願いし、朝昼2回の検温、マ



スクの着用、送迎車やテーブル等の消毒、細目な換気、同一方向で間隔を空けての座席配置等のソーシャルディスタンスを徹底しております。
また、レクリエーション時にはカラオケ等発声の自粛も行っています。
これらの感染症対策をとり、今後も安全で安楽なまんだ通所リハビリで皆様に過ごして頂けるように努めていきたいと思っております。
(通所リハビリ)

行事予定(8月)

◆理美容(ハッピー号)
8月7日(金) 終日

◆書道クラブ

8月13日(木) 午後2時30分から

◆ふるさとクラブ(回想法)

8月20日(木) 午後2時30分から

◆お花同好会

8月18日(火) 午後2時15分から

◆喫茶店(2階パブリックスペース)

8月28日(木) 午後2時30分から

行事予定(9月)

◆理美容(ハッピー号)
9月4日(金) 終日

◆書道クラブ

9月10日(木) 午後2時30分から

◆お花同好会

9月15日(火) 午後2時15分から

◆ふるさとクラブ(回想法)

9月17日(木) 午後2時30分から

◆喫茶店(1階パブリックスペース)
9月29日(火) 午後2時30分から