

広報紙

老健まんだ

令和4年1月号 Vol. 71 / 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
〒691-0033 島根県出雲市万田町535番地1 (TEL0853-63-5610)

年始ご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、7月に豪雨災害、9月と10月にコロナ感染症によるクラスタの発生等、老健まんだにとって大きな出来事が続き、利用者様をはじめ関係者の皆様に多大なご心配とご迷惑をおかけいたしました。また、10月には管理医師が急逝し職員一同大きな悲しみにも見舞われました。

思い起こせば、令和3年度は介護報酬改正に伴うLIFE制度の導入により、4月当初から「LIFE元年」として全く新しい加算体系に全職員で取り組み、7月からは訪問リハビリでリハマネ加算、1月からは入所と通所リハビリで科学的介護推進体制加算の取得が可能となりました。

令和4年の新しい年を迎え、介護老人保健施設まんだの隣には新しく「まんだクリニック」の整備が進んでおり、地域の診療所として5月オープンを控えています。社会福祉法人ほのぼの会が運営する施設の利用者数は入所と通所等で500名近くおられ、医療機関の設置は法人の意願でした。

一時、おさまりにかけていた新型コロナウイルスは、オミクロン株の出現により県内においてもこれまでにない感染拡大となっています。3回目のワクチン接種が1月から2月にかけて実施されますが、私たちは毎日の基本的な感染予防を徹底させ、コロナウイルスに立ち向かい、利用者様に安心・安全な介護サービス提供を続けたいと思います。本年も介護老人保健施設まんだをどうぞよろしくお願いたします。
(施設長)

生活不活発病予防 横になってできる運動

生活不活発病予防について連載でお伝えしていますが、今回は横になってできる運動をご紹介します。

横になって行う運動は、上半身が安定するため、下半身を動かすことに集中できます。また、お尻の筋肉の運動は、座った状態よりも横になったほうがやりやすいです。太ももの前の筋肉については、座って運動するよりも、負荷がきつく、より大きな筋力が必要となります。

【お尻を上げる運動】

- ①横になり足を肩幅に開いて膝を立てます。
- ②お尻をすぼめるように少し浮かします。背中をそることがないようにしましょう。また、勢いをつけて上げないようにしましょう。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻します。呼吸を意識しながらゆっくりと10回程度を目安に繰り返しましょう。

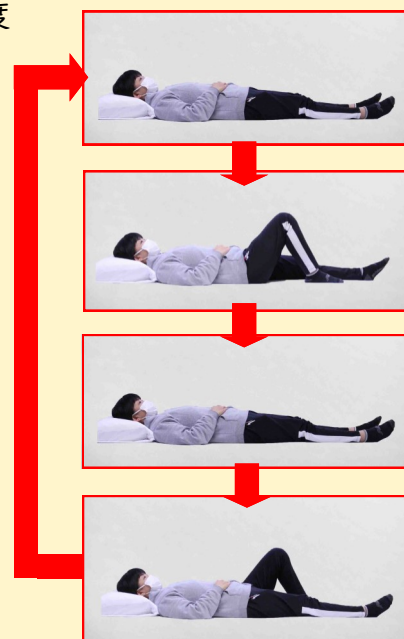


【かかとを浮かさずに足を動かす運動】

- ①横になり、足を伸ばします。
- ②片側の足を、足の裏を床につけたままゆっくりと（1秒くらいで）反対側の膝ぐらいたままでを目安に自分のほうに引き寄せます。
- ③ゆっくりと（1秒くらいで）元に戻します。
- ④反対側の足も同じようにおこなってください。

足を戻す際にゆっくりおこないづらい、膝に痛みがあるという方は、膝の下にあたるようにタオルを畳んで置いておくといいでしょう。片足ずつ10回を目安に繰り返します。

(出典:公益社団法人 日本理学療法士協会)



リハビリ用具の紹介 ～ショルダー・アーク～

腕を伸ばして弧を描くように肩を動かす運動を行います。主に肩関節の可動域向上や麻痺がある方の手の動きの改善を目的としています。写真では座った状態で行っていますが、立った状態で行うことでバランス能力の向上にも効果的です。



1階ユニット忘年会

12月22日、1階たんぼぼ、つつじリビングで昼食時に忘年会をしました。ノンアルコール飲料の日本酒で乾杯し刺身を食べていただきました。

普段魚を残される利用者様もこの日は完食しておられました。

「美味しい」という感想がたくさんあり、喜んでいただけました。

ノンアルコール飲料でも顔が赤くなる方や「回ってしまうわ」など言われる方もおられ、とても楽しい会になりました。

コロナ禍で利用者様に寂しい思いがあると思います。その中でも笑顔を引き出し日々楽しく過ごせてもらえるようにしていきたいです。



あったかメニューをご紹介します

冬野菜をたっぷり使った料理を2品紹介します。老健まんだでもこの時期になると、よく登場するあったかメニューです。

○豆腐と春菊のとろみ煮○

[材料 約4人分]

豆腐 一丁
えのきたけ 1/2袋
春菊 適量
だしの素 小さじ1
水 大さじ6
酒 大さじ1
みりん 大さじ2
薄口しょうゆ 大さじ2



豆腐と春菊のとろみ煮

[作り方]①えのきは石突きを取り、春菊はざく切りにする 豆腐は好みの大きさに切る ②春菊はレンジで加熱しておく ③水とすべての調味料を火にかける ④沸いたら豆腐と春菊をくわえて煮る ⑤最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成

○白菜のクリーム煮○

[材料 約4人分]

白菜 300g
ベーコン 60g
しめじ 1/2パック
市販シチュールウ 4皿分
バター 適量
コンソメ顆粒 小さじ1



白菜のクリーム煮

[作り方]①ぶなしめじは石突きをとり、白菜、ベーコンは好きな大きさに切る ②鍋にベーコンを入れ、バターで炒める ③水と白菜を加えて煮込む ④市販のルーとコンソメで味を整えて完成

(栄養科)

行事予定 (2月)	
◆ 節分会 (各リビング)	2月3日 (木) 午後2時30分から
◆ 書道クラブ	2月10日 (木) 午後2時30分から3時
◆ お花同好会	2月15日 (火) 午後2時15分から
◆ 喫茶店 (2階パブリックスペース)	2月24日 (木) 午後2時30分から
◆ 理美容 (ハッピー号)	2月28日 (月) 終日
行事予定 (3月)	
◆ 書道クラブ	3月10日 (木) 午後2時30分から3時
◆ お花同好会	3月15日 (火) 午後2時15分から
◆ 喫茶店 (1階パブリックスペース)	3月22日 (火) 午後2時30分から
◆ 理美容 (ハッピー号)	3月28日 (月) 終日

(編集担当 広報委員会)