

広報紙

老健まんだ

令和5年3月号 Vol.78 / 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 鳥取県出雲市万田町535番地1 (TEL.0853-63-5610)

「脳を活性化させるトレーニング」 ～間違い探し～

人間の脳は筋肉と同様に使わなければ衰え、使えば鍛えることができます！

間違い探しをする際に「2つの似たような絵や写真を見比べて、相違点を探す」という動作は、観察力のほか瞬間的な記憶力や注意力、集中力が必要になるため、とくに視覚系の脳機能に良い刺激を与えています。

それでは実際にやってみましょう！

上の絵と下の絵で違っている箇所が5つあります。



(編集担当 広報委員会)

リハビリ機器の紹介

～バランスパッド～

バランスパッドとは、やや弾性のある柔らかい素材でできた厚いマット状のトレーニング器具のことを言います。上に乗ると素材の影響で、何枚も重ねたクッションの上に乗るように、重心が不安定になるのが特徴です。バランスパッドの上で立った状態を保ったり、つま先と踵に交互に体重をかけたり等と訓練に使用することで重心のコントロールを訓練できます。バランスが取りにくい場合は、机や椅子の背もたれ、手すり等を支えにすることで安全に使用できます。バランスパッドを活用することで体幹の筋力やバランス力を鍛えることができ、その結果、転倒予防のトレーニングとして活用できます。そのため、高齢者のトレーニング器具として有用です。



柔らかい素材のバランスマット



重心のコントロールを訓練できます



体幹の筋力やバランス力を鍛えられます

春の訪れ



3月も中旬に入り少しずつ暖かくなって、春の訪れを感じてまいす。

施設の敷地内には桜の木が何本か植えてあり、見ごろをむかえています。天気がいい日には散歩をかねて利用者様と桜の花を見にでかけ、「綺麗だった」「春がきたねえ」と季節を感じておられました。

皆様も近くお越しの際には是非見に来られてはいかがでしょうか。



3月3日はひな祭り献立でした！

桜でんぶのちらし寿司・三色花ゼリー・生ひ梅のすまし汁などの春らしい特別メニューです



その中の一品の豆腐を使った食べやすいメニューを紹介いたします！きのこをたくさん使うので旨みが出てとても美味しいですよ。

❖豆腐のきのこあんかけ❖



＝材料（4人分）＝

豆腐 1丁
 しいたけ 2ケ
 玉ねぎ 小1個
 えのきたけ、ぶなしめじ 各1/2パック
 調味料＝A
 [上白糖 大さじ1 みりん風調味料 小さじ1
 濃口醤油 大さじ1 酒 小さじ1
 片栗粉 小さじ2]

＝作り方＝

- ①えのき、ぶなしめじは石づきを切り落とし、一口大に切る。しいたけ、玉ねぎは薄くスライスする。
- ②豆腐は食べやすい大きさに切り、水を切っておく。
- ③だし汁600mlに①を入れ、火が通ったら豆腐を入れてひと煮立ちさせる。
そこにAの調味料を入れて味を調える。
- ④最後に水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつけて完成。

◆ 5月29日 (月) 終日	◆ 5月23日 (火) 午後2時15分から	◆ 5月16日 (火) 午後2時30分から	◆ 5月11日 (木) 午後2時30分から	◆ 行事予定 (5月)	◆ 4月27日 (木) 午後2時15分から	◆ 4月24日 (月) 終日	◆ 4月18日 (火) 午後2時30分から	◆ 4月13日 (木) 午後2時30分から	◆ 行事予定 (4月)
◆ 理容 (ハッピー号)	◆ 1階喫茶店 (パブリックスペース)	◆ お花同好会	◆ 書道クラブ		◆ 2階喫茶店		◆ お花同好会	◆ 書道クラブ	