

広報紙

老健まんだ

令和5年1月号 Vol. 77 / 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/社会福祉法人ほのほの会 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 (TEL.0853-63-5610)

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、老健まんだにおきましても全国の医療・介護施設と同様に、新型コロナウイルス感染対策に振り回された1年でした。

1月上旬から12月上旬にかけては、一昨年に続き2度目のクラスターが発生いたしましたが、その教訓を活かし、更なる感染対策の下、1月下旬からは、入所者の皆様の生活意欲を高め、認知機能の低下を防止するため、ご家族様との対面による面会を再開いたしました。

私たちは毎日の基本的な感染予防を徹底させ、利用者様に安心・安全な医療・介護サービス提供を続けてまいります。

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)

頭と体を動かして認知症を予防しよう！！「コグニサイズ」

コグニサイズとは、頭の体操と運動を一緒に行うことで認知機能の維持や改善を目指すものです。自宅でも教室でも1人でもグループでも行えます。

今回は、ひとつの運動例として「コグニステップ」を紹介します。

1. 頭の体操は、「1, 2, 3, 4, 5…」と声を出して数えます。この時、「3の倍数」の時だけ声を出さずに手を叩きましょう。「1, 2, パチ(手を叩く) 4, 5, パチ(手を叩く)」という感じです。
2. エクササイズは「右足右⇒右足戻す⇒左足左⇒左足戻す」をリズムよく繰り返します。
3. 1と2を同時にやってみましょう。

注意点：ストレッチをしてから身体を暖めてからスタートします。
水やスポーツ飲料で十分に水分補給をしましょう。
痛みを感じたら我慢せずに休息をとみましょう。
ふらつきそうな時は何かに掴まるなど転倒に注意しましょう。



(出典:国立長寿医療研究センター)

コグニサイズ コグニステップ

STEP 1
コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。

STEP 2
エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。
①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す
(①～④を繰り返します)
リズムよくステップします

STEP 3
コグニサイズ コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する
ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横にステップ
※1～4を1セットとして、約10分間繰り返す。

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。

大きく動かす

1 右横に大きくステップする。

自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。

4 左足を元に戻す。ここまでが1セット

拍手!

3 左横に大きくステップして、拍手する。

大きく動かす

2 右足を元に戻す。

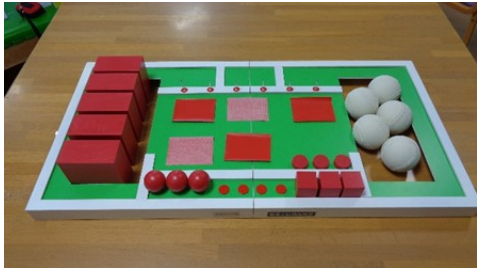
大きく動かす

まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例:左右や前後を組み合わせる)、手をたたく倍数の数や数の数え方(例:「13」からかぞえ始める、数を引きながらかぞえる、など)を変えたりと様々な種類を試してみましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。

評価測定機器の紹介

～STEF（ステフ）簡易上肢機能検査～

世界標準的な上肢の検査方法で上肢の動作能力を客観的に短時間で把握することができる検査です。10種類の検査物品へのリーチ・把持・ピンチ・操作が含まれた課題を遂行し時間を測定することで上肢動作を客観的に評価します。対象者は脳血管疾患・頸髄症・関節リウマチなどの上肢機能が低下している人です。



2階多床室 クリスマス会

12月24日(土)にクリスマス会と誕生日会を開催しました。サンタに扮した職員が利用者の皆さんにプレゼントを渡して回ると利用者様達から「嬉しい」との声と中には涙を流して喜んでおられた方もいらっしゃいました。サンタさんからプレゼントをもらった後にはケーキとシャンメリーをいただき、皆さん笑顔で「美味しかった」と大変喜ばれていました。

誕生日の利用者の方も突然の事に驚かれつつも、来年の抱負を語って下さり、さらなる精進を誓われていました。



デイケア ～クリスマス会～

デイケアでは、12月19日(月)にクリスマス会を行いました。今年はおオープニングに職員が町娘と健さんに扮して「マツケンサンバ」の曲に合わせて踊りました。町娘の帯を健さんがほどくと・・・町娘がサンタクロースに変身するという仕掛け!!その後、髭ダンスによる「風船割」「輪投げ」「ゴムパッチン」で笑いを誘い賑やかに過ごした後に、毎年恒例のハンドベルで♪「きよしこの夜」「もろびとこぞりて」とクリスマスソングでしっとりムード。最後はサンタクロースによるプレゼント渡し&記念写真を撮り、おやつの中には大きなストロベリーケーキを提供し、楽しく過ごす事ができました。

いつもとは違う様子の職員の出し物が面白過ぎて、涙ぐむ利用者様もいらっしゃいました。また普段はなかなか口に入らないケーキも「大きくてお腹いっぱいになるわ」と言いながら皆さんペロリと食べていらっしゃいました。久しぶりに皆さんと大笑いする事ができ、楽しい時間を過ごす事ができました。



行事予定(2月)

◆ 節分会(各リビング)

2月3日(金) 午後2時30分から

◆ 書道クラブ

2月9日(木) 午後2時30分から3時

◆ お花同好会

2月21日(火) 午後2時15分から

◆ 理美容(ハッピー号)

2月27日(月) 終日

◆ 喫茶店(1階パブリックスペース)

2月28日(火) 午後2時30分から

行事予定(3月)

◆ 書道クラブ

3月9日(木) 午後2時30分から3時

◆ お花同好会

3月14日(火) 午後2時15分から

◆ 喫茶店(2階パブリックスペース)

3月23日(木) 午後2時30分から

◆ 理美容(ハッピー号)

3月27日(月) 終日

(編集担当 広報委員会)