

広報紙

老健まんだ

令和6年3月号 Vol.84 / 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 (TEL.0853-63-5610)

リハビリ用具の紹介 ～自助スプーン～

手や指の筋力や関節の動きが低下することで上手く口まで食べ物が運べない方が自分で食べる事を目的とした物です。

スポンジ部分は太さや形状が数種類あり、スプーンは角度調整が出来るタイプがあります。関節が動きにくかったり手の力が入りにくい人に合わせて対応ができます。



やる気の指標

病気や過労などにより意欲(やる気)が低下し無気力・無関心になる事があります。その状態の事をアパシーといい、一般的に何らかの感動や興味を起こすべき環境に対して感情を示さない状態になってしまいます。この状態が続くと引きこもりの原因になったり廃用症候群になるリスクが高くなります。

人は活動を行う時は意欲(やる気)が必要なので、早期に発見しアパシーを防止する重要性が指摘されています。そこで今回は意欲を図るアンケートの「やる気スコア」をご紹介します。

やる気スコア

	全くない	少し	かなり	大いに
1) 新しいことを学びたいと思えますか?	3	2	1	0
2) 何か興味を持っていることがありますか?	3	2	1	0
3) 健康状態に関心がありますか?	3	2	1	0
4) 物事に打ち込めますか?	3	2	1	0
5) いつも何かしたいと思っていますか?	3	2	1	0
6) 将来のことについての計画や目標を持っていますか?	3	2	1	0
7) 何かをやるうとする意欲はありますか?	3	2	1	0
8) 毎日張り切って過ごしていますか?	3	2	1	0
=====				
	全く違う	少し	かなり	まさに
9) 毎日何をしたらいいか誰かに言ってもらわなければなりませんか?	0	1	2	3
10) 何事にも無関心ですか?	0	1	2	3
11) 関心を惹かれるものなど何もありませんか?	0	1	2	3
12) 誰かに言われたいと何にもしませんか?	0	1	2	3
13) 楽しくもなく、悲しくもなくその中間位の気持ちですか?	0	1	2	3
14) 自分自身にやる気がないと思えますか?	0	1	2	3
合計 _____				

Apathy Evaluation Scale日本語訳、島根医科大学第3内科版：
16点以上をapathy(やる気の低下あり)と評価。点数が高い程、やる気が低下していると評価できます。

<アパシーの予防ポイント>

アパシーの予防には十分な睡眠と食事が有効とされています。質の良い睡眠を取る為にも規則正しい生活と栄養バランスの取れた食事を摂るなど生活習慣の見直しがポイントになります。

また人との会話や自分の時間を持ち好きなことをして過ごしたり、音楽や芸術に触れたり体を動かしたりしてストレスの軽減を図ることも有効です。



(編集担当) 広報委員会

ぼた餅とおはぎ

3月と言えば、ひな祭りとおぼた餅が思い浮かびます(笑)

今年は3月20日(水)が春分の日となっております。ぼた餅頂きますよね。春分の日に頂くのは“ぼた餅”秋分の日に頂くのは“おはぎ”と言うそうです。ぼた餅は牡丹餅と書いておはぎは御萩と書くそうです。餅は五穀豊穡を願う際に食べられる物であり、小豆は魔除けの象徴とされているそうです。ぼた餅、おはぎを頂くのも意味があるのですね。

ここ老健まんだでも春分の日の頃に“ぼた餅”の日があります。あんこ、きなこ又はあんこにきなこがまぶしてあったり、どれも甘くて美味しいですよ。ぜひご堪能ください。



節分会で美味しいお刺身



2月5日(月)に節分会を行いました。

リビングの中を鬼に扮した職員が回り、新聞紙を丸めたものを節分の豆に見立てて豆まきを行いました。

金棒を持った鬼に「わー」と賑やかに声を上げたり、鬼に向かい「鬼は～外～」と皆様元気に新聞紙を投げられて盛り上がりました。無事鬼を退治することができ、利用者の皆様に笑顔が見られ福を呼び込むことができました。

また、1階ユニットリビングでは、この日の昼食に今年一年の利用者様の健康を願って、お刺身を提供しました。

皆様とても喜ばれていました。



- ◆ **行事予定(4月)**
- ◆ レクリエーションクラブ
開催日未定
- ◆ お花同好会
4月16日(火) 午後2時30分から
- ◆ 理容(ハッピー号)
4月22日(月) 終日
- ◆ 2階喫茶店
4月25日(木) 午後2時15分から
- ◆ **行事予定(5月)**
- ◆ レクリエーションクラブ
開催日未定
- ◆ お花同好会
5月21日(火) 午後2時30分から
- ◆ 理容(ハッピー号)
5月27日(月) 終日
- ◆ 1階喫茶店(パブリックスペース)
5月28日(火) 午後2時15分から