

かけはし

Vol.333

平成31年 3月

老人保健施設ゆうゆう村

2月誕生日会

2月26日(火)

大久保英子・植田悦子様 来所



お誕生日
おめでとうございます



節分にちなんだ言葉
をみんなで一生懸命
考えました!



橋本施設長と
植田氏によるデュエット☆



2月は節分の月。実習生が鬼となり、利用者が「新聞ボール」で鬼退治しました。そのおかげで、今年も一年間楽しく過ごせそうです。

いてて・・・
(泣)

鬼は一外! 福は一内!!



ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んでいきたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより広く強い連携を持ちたいと願っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に勉めます。

通所リハビリ



3月の壁画 「菜の花畑」



菜の花作中中♪



縫い物や折り紙など作業活動も頑張っています★★



まちかど広場
予 定

日時:平成31年3月16日(土)
14:00~15:00
場所:ゆうゆう村5階多目的ホール

内容:雛飾りを作ります。
皆さまの参加をお待ちしています。



新人職員紹介



運転員 佐藤公則

1月より運転員として勤務しています。安全運転につとめ、皆さまに安心して乗っていただけるよう心がけていきます。よろしくお願ひします。



認知症を予防しよう!!

☆高齢者の認知機能の低下を進める要因に、身体の動きが鈍くなる**身体的活動性の低下**と、退職などをきっかけとした**役割・社会関係の減少**があります。毎日の生活の中で、水分、食事、排便、運動を意識し、**普段の体調を整えたり、家の外での生活を増やし、閉じこもらない生活**を行うことで、認知機能の低下を出来るだけ防ぐことが可能とされています。

水

十分な水分を、こまめにとりましょう (目標 1日 1500ml)

○集団で飲む(家族と一緒に、デイサービスと一緒に)

○好みの飲み物を探す ○水分の多い食べ物(寒天、ゼリー)を取り入れる

体重50kgの高齢者の水分量は、25kg(25000ml)です

1~2%(250~500ml)失うと→ぼーっとする 2~3%(500~750ml)失うと→発熱

5%(1250ml)失うと→動けない、フラフラする 7%(1750ml)失うと→幻覚・幻視



食事

(めし)

3度の食事をきちんと食べましょう

間食(おやつ等)でエネルギーを増やしましょう

良質のたんぱく質を十分とりましょう

BMIで低栄養のリスクチェック

BMI(体格指数)=体重÷(身長×身長)

(例)体重50kg 身長152cmの場合は?

$50 \div (1.52 \times 1.52) = 21.6$

18.5未満は低体重 低栄養が疑われます

18.5~25未満 標準

25以上は肥満 体重増加に注意



排便

(ウン)

自然な排便に努めましょう

そのためには

○水分をとる

○食べる工夫

①繊維の豊富な食品(穀類、芋類、豆類など)

②マグネシウムの含まれる食品(ひじき、ほうれん草、ゴマなど)

③腸内の善玉菌を増やす(ヨーグルト)

運動

(運)

○運動の工夫 ①ウォーキング ②ラジオ体操 ③家事仕事(掃除、洗濯、食事)

全身を軽く動かす運動をしましょう

望ましい運動(目標 1日1km以上又は30分以上の散歩)

○軽い運動(有酸素運動)であること ○軽い全身運動であること

○できれば「立つ」「歩く」練習も加えること



家の外の生活を増やしましょう

閉じこもりは、身体的機能の低下、役割・社会関係の減少を招き、認知機能の低下の原因となります。

閉じこもらない生活

○家族以外の人と話す機会をつくる(老人クラブ、健康教室、趣味の活動)

○楽しみをつくる ○張り合いをつくる

参照 岡山県パンフレット「水・メシ・ウン・運」と「閉じこもらない生活」で認知症を予防しよう!

おしらせ

★ゆうゆう村では療養者の皆様へ、より快適な生活を送って頂くために、アンケートを実施することになりました。是非、率直な意見を賜りますようお願いいたします。

三月二〇日まで「みなさまの声」の箱に投函または職員にお渡し下さい



★昨年度よりゆうゆう村では市の委託を受けて介護相談員が訪問されています。ご利用者の疑問や不安などを聞いて問題解決に向けて、利用者と事業所との「橋渡し」の活動をされています。介護相談員の提案により改善に至ったこともあります。来所時には気軽にお話ししてみてください。通所リハビリ、施設サービスそれぞれ月に一回来所されています。

★最近名前の記入のない衣類が時々見受けられ、ご本人にお返しできないことがあります。衣類の入れ替え、新しく購入された場合は名前の記入をよろしくお願い致します。



3月

の行事予定

四日(月) 介護相談員来所(施設)

順正高等看護福祉専門学校看護実習十九日(火)

五日(火) 春のお食事会

メニュー

- ・山菜ごはん
- ・春菊の和え物
- ・すまし汁
- ・茶碗蒸し
- ・シューマイ

十一日(月) 散髪(理容西林)

十三日(水) ちぎり絵

十六日(土) まちかど広場

十八日(月) 介護相談員来所(通所リハビリ)

二十五日(月) 散髪(ヘアースオオツキ)

二十七日(水) お茶会

二十八日(木) お誕生日会 松原子供神楽育成会 来所



編集・発行 老人保健施設 ゆうゆう村

岡山県高梁市東町一八六一三
TEL 0866-220666
FAX 0866-220665
発行日 平成三十一年三月一日