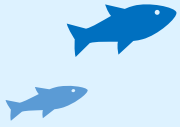


しおがぜだより

2022年 夏
No. 61



こころ、やわらぐ場所がここにあります。



やわらぎの
七夕飾り

Contents

- やわらぎイベント ▶ 七夕・納涼祭
- デイケアやわらぎの取り組み
- やわらぎNEWS

- TOPICS
- お知らせ

七夕会

願いが書かれた五色の短冊が笹の葉と一緒に揺れ、七夕の季節を感じます。

例年では、近隣の保育園より園児の皆さんをお招きし、施設全体で賑やかに交流会を開催していましたが、今年もコロナウイルスの影響により各フロアごとの開催となりました。

短冊に願いを書かれる際、ご利用者様から「短冊はありますか？」「願いを書きたい



です」と話してください、七夕会では、折り紙で作られた色とりどりの飾りや思い思いの願いを込めた短冊を笹に結び、その後は七夕に因んだレクリエーションを行いました。「七夕会、楽しかった」「凄く良かったです」と感想をいただき、職員からも「本物の笹に勝るものなし」との声がありました。

夏の始めの素敵な時間が過ぎました。

やわらぎ夏のイベント

納涼祭

新型コロナウイルス感染対策のため規模を縮小し、各フロアごとの開催ではありましたが、今年も夏の大会イベント納涼祭を開催いたしました。

提灯や紅白幕等で夏祭りの雰囲気を感じていただきながら、職員手作りの射的・もぐら叩き・金魚釣りを楽しんでもいただきました。

ご利用様は高得点の的を狙って何度も射的に挑戦されたり、真剣な表情でもぐら叩



きに夢中になっておられました。金魚釣りでは苦戦しながらも「釣れた!」とカゴいっぱい金魚を見せてくださるなど、童心に帰って夏祭りを楽しんでおられる様子でした。

夏祭りの最後はベランダで花火大会を行い、久しぶりに観る花火に大変喜ばれておられました。

笑いの絶えない、楽しい夏のひとときになりました。





—— デイケアやわらぎの取り組み ——
学校式介護「おとなの学校メソッド」

デイケアやわらぎでは、脳活性トレーニングに力を入れており、午前・午後各1時間程度取り組んでいます。

昨年までは市販されている脳トレーニングの書籍などを活用していましたが、今年度は新たに教科書を使用し学校形式で行う「おとなの学校メソッド」を導入しました。高齢者向けに開発された教科書には、国語・算数・理科・社会・音楽・家庭科・保険・体育などの問題があり、問題を解くだけでなく昔のことを思い出してもらおうと回想法を取り入れた内容となっています。

回想法は認知症の緩和につながると期待される心理療法の一種です。対話が脳を活性化することは科学的にも根拠があり、介護予防にも効果があると期待されています。教科書は昔を思い出して語るのツールとなります。

この「おとなの学校メソッド」を取り入れるにあたって、職員は導入説明会・研修に参加し、自分たちも生徒役になって回想法を体験しました。

元々実施していた脳活性トレーニングの際にも皆さんに「〇〇さんはどうでしたか？」と答えに関連した体験談を伺っていたので、回想法を取り入れた「おとなの学校」はスムーズに導入することができました。教科書は毎月届くシステムになっており、季節に応じた内容も取り入れられています。

午後には少し難しい問題に取り組めるよう、公立諏訪東京理科大学篠原菊紀教授や東北大学加齢医学研究所川島隆太所長が監修された書籍などから問題を提供しています。開始するとホワイトボードの周囲に集まってこられるので、脳活性トレーニングには皆さんが興味を持ってもらえるのだと感じます。

また、個人で取り組みたい方には間違い探しや漢字パズルなどの問題シートを提供しています。

創作活動もそうですが、課題に取り組み、完成・解答できた時の達成感、また更に次の課題へという意欲も掻き立てるのだな、と皆さんの表情を見ていて実感しています。

今後も勉強を重ね、楽しく脳活性する時間が提供できるよう努めていきたいと思っております。

やわらぎの取組

ガーデニング



「ガーデニング」は認知症の予防として医学的にも効果があるといわれています。

花や野菜を育てることで、自然に触れることができ、なにより体を動かすことにつながります。

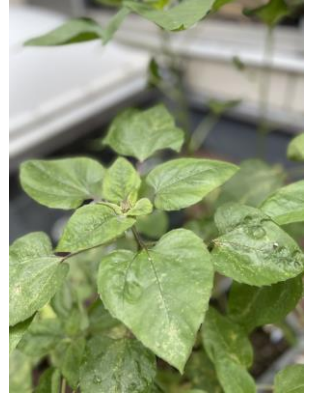
年齢を重ねるにつれて動く機会が減り、座る時間が増えてしまう方が多いと思います。

しかし、ガーデニングをすると手足を動かすので、血流が良くなり、認知症を防ぎ、老後を生き生きと過ごすことに役立ちます。



職員玄関前

2階中庭



やわらぎの2階にある中庭では、ひまわりやアサガオ等、たくさんの花を育てています。花に囲まれた生活は、ご利用者様や私たち職員の心を豊かにしてくれています。

毎日の水やりですくすくと育ち、もう少しで咲きそうなひまわりをみんなで心待ちにしています。

職員玄関前（道路側）では、プランターでひまわりとミニトマトを育てています。リハビリ職員と3階ご利用者様数名と一緒に水やりを行っています。ご利用者様は「ひまわりが咲いて綺麗ね。」「トマトができるのが楽しみです。」とガーデニングを楽しんでおられます。

花や野菜を育て、日々の成長を楽しみ、ご利用者様とのコミュニケーション、大切な時間を共有でき嬉しく思います。

作品介绍



金魚の吊るし飾りをご利用者様と作成いたしました。

好きな金魚の色や金魚鉢の色を選んでいただき、糸を通して完成すると、「まあ素敵ね」と喜ばれました。



暑さに負けない体づくり

気温や湿度が高くなる夏は、体調を崩しやすい季節です。食事や生活習慣を工夫し、夏バテを防いで暑さに負けない体を作りましょう！

夏に不足するのは主にビタミンB1、ビタミンC、良質タンパク質です。

○**ビタミンB1**（豚肉、卵、玄米等）

疲労回復に欠かせない栄養素です。

食事から摂取した糖質を体内でエネルギーに変えたり、疲労物質を分解する働きがあります。

○**ビタミンC**（主に緑黄色野菜）

免疫力の向上、心身のストレスをやわらげる働きがあります。体内で合成できないので、毎日の食事から取るのが大切です。

○**良質タンパク質**（鶏ささみ、豚ひれ肉、牛もも肉、マグロ、納豆等）

必須アミノ酸をバランスよく含んでいるタンパク質です。体の中で効率よく利用され、体を作る材料となります。

栄養室より
おすすめ
レシピ紹介♪



夏野菜のペペロンチーノ

旬の様々な夏野菜を Grill し、

そこに豚肉、香味野菜（にんにく、ネギ等）を入れたペペロンチーノ、パスタは夏バテ防止におすすめのレシピです。

小麦は栄養価が高く、豚肉に含まれるビタミンB1は香味野菜に含まれるアリシンという成分と結合することで体への吸収が良くなります。

夏野菜は水分、カリウム、ビタミン類を豊富に含んでいます。野菜の味をシンプルに楽しめ、彩りも綺麗で見た目からも食欲を高めてくれます。

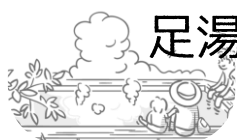
海釣り



6月上旬、当施設近くの漁港で釣りがお好きな入所ご利用者様と釣りを実施しました。当日の天候は曇りで風が冷たかったためか、残念ながら1匹も釣ることができませんでした。 「釣りを約1年ぶりにできてよかった」と感想を言われるご利用者様もおられました。

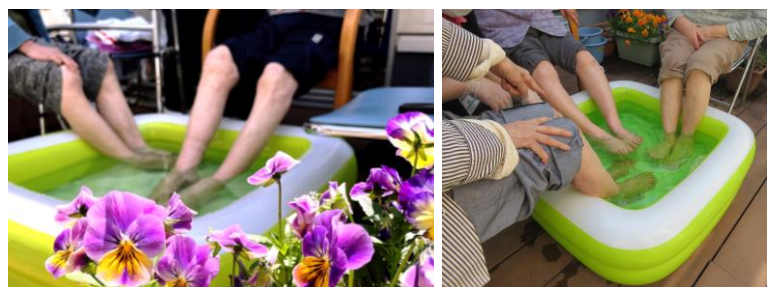
今回は大漁に釣ることができ、ご利用者様が喜ばれることを願います。

足湯



以前はご利用者様と近隣の足湯に行っていました。コロナ禍になり外出が行えなくなったため、今まで楽しんでいただいていたことを少しでも行ってもらおうと、5月中旬に当施設ユニットの中庭にて足湯を実施しました。

ご利用者様8人余りが花を愛で、演歌も聴きながら足湯を楽しみました。中庭の青空の下で足湯を楽しんだご利用者様は「こんなに花に囲まれて、足湯に浸かっていい思い出ができてよかった。」と笑顔でおっしゃっていました。



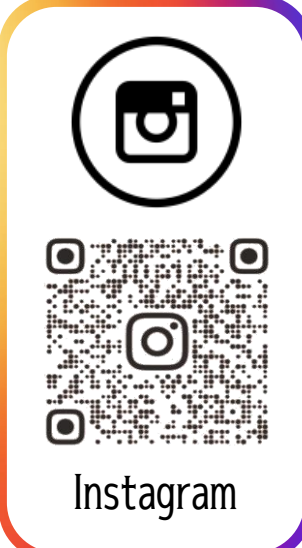
海藻



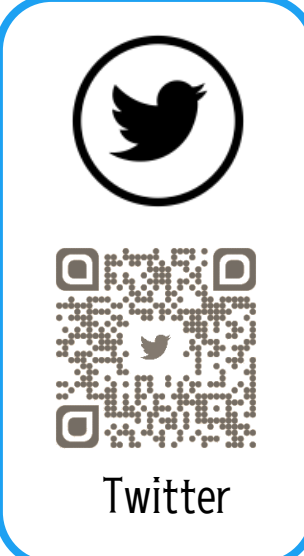
Follow Me!

公式SNS

最新の情報をいち早くお届けします




Instagram



Twitter



Facebook



Blog

オンライン面会に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策に伴う当施設の取り組みに対し、ご理解・ご協力いただきありがとうございます。長期にわたる面会制限によるご心配を僅かでも解消していただけますよう、当施設への来所は不要で、自宅等からご利用できる「オンライン面会」を開始することと致しました！

※ご利用可能時間：平日14:00～16:00

ご予約はこちらから →



デイケア 1日おためし体験のお知らせ

デイケアでは毎週月～金曜日9:30～15:30迄の時間でおためし体験を受け付けております。
※県内西部地区のコロナ発生状況により中止する場合があります。

対象者 ▶ 介護認定を受けられた方

内容 ▶ 健康チェック・レクリエーション・入浴・グループ活動（体操・脳活性・創作）等

見学 ▶ 個別リハビリ・施設内案内

費用 ▶ 昼食（おやつ代込み）650円

ご家族同伴・送迎（車イス可）も承っておりますのでお気軽にお申込みください。

【お問合せ】0859-31-0150（担当：篠原）



社会医療法人同愛会 介護老人保健施設

やわらぎ

〒683-0801 米子市新開4-11-13

TEL (0859)31-1000

FAX (0859)31-1003

Mail yawaragi@douaikai.net

URL <http://douaikai.net/>

介護老人保健施設やわらぎ 検索



ご意見・ご感想等ありましたら
お気軽にお寄せください