

しおかぜだより

2025年 春
No. 72

こころ、やわらぐ場所がここにあります。



利用者様と
お花見

Contents

- やわらぎイベント ▶ ひな祭り・お花見
- やわらぎの取組 : 介護教室
- リハビリ室だより

- TOPICS -栄養-
- お知らせ

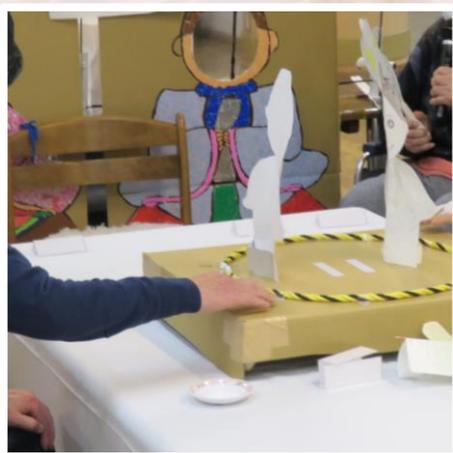
ひな祭り

今年のひな祭りは入所・デイケアそれぞれでイベントを行いました。

入所部では職員手作りの糸まきりレーゲームをお雛様チームとお内裏様チームの2チームに分かれて行いました。リレーは接戦となり、会場は大盛り上がり。「がんばーれ！」と応援にも熱が入っていました。



デイケアでは紙相撲大会を



開催しました。国歌斉唱や紙相撲の行司を利用者様がしてくださいました。白熱した紙相撲大会は歓声と笑い声で盛り上がり、どっちが勝つかと会場全体で一体感が生まれました。

最後はお内裏様とお雛様の顔出しパネルで記念撮影。「私も写真撮りたい」「一緒に撮ろう」等喜んでいただくことができました。

やわらぎ春イベント

お花見

今年もやわらぎ近くの桜が見頃を迎え、利用者様とお花見を楽しみました。

今年は開花後に気温が下がり、ゆっくりとお花見を楽しむことができませんでしたがその分開花時期が長くなり多くの利用者様とお花見をすることができました。

お花見をされた利用者様は皆さん「綺麗だなあ」と喜ばれていました。施設内に飾ら



れた桜の造花も「すばらしい！」と好評で、立ち止まって見てくださる方がたくさんおられました。

また、やわらぎ敷地内ではチューリップやパンジーなど季節の花も育てています。利用者様はリハビリの際に外を散歩され「咲いてるよ」といろいろな花を愛で、春を満喫されている様子でした。





やわらぎ介護教室

— 困っていませんか？オムツの当て方・選び方 —



3月15日（土）やわらぎご利用者のご家族を対象として『困っていませんか？オムツの当て方・選び方』をテーマに介護教室を開催いたしました。

最初にオムツの種類やその方に合ったオムツの選び方についてスライドにて説明させていただきました。

その後、スタッフがモデルとなりデモンストレーションを実施いたしました。オムツの当て方やリハビリパンツの履き方等を介護福祉士が今までの経験を踏まえて実演すると、疑問点を質問してくださる姿や家での悩み事等を職員だけでなく参加者同士で話される様子が多く見受けられました。

介護教室の後は支援相談員も交えて茶話会を行いました。

「夜が大変」「ひとつひとつ考えながら介護をしなくてはいいけない」「施設では良くしていただいて

ありがたい」などの意見を頂き、また家族同士でもねぎらいながらの和やかな会となりました。相談員からは「介護サービスをしっかりと使って家族が倒れないように」とアドバイスさせていただきました。

会の終了後には「基本を学ぶことができ、本当に勉強になりました」「各家庭で異なる介護の話聞き、共感したり、勇気をもらえた」「もっと交流会を開催してほしい」等の感想をいただきました。

お忙しい中介護教室に参加してくださった皆様ありがとうございます。今後もご利用者のご家族の皆様へ寄り添い、ご満足していただける施設となるよう努力して参ります！



問題なくできる排泄とは



美しい姿勢は脊柱から

「腰が曲がる」とよく言いますが、実際のところ大きく曲がってしまうのは「背骨」「脊柱」です。背骨が固まって動かなくなってしまうないようにするためには、適度に運動を行うことが重要です。

以前、『あじさいの会』（福米西地区の民生委員が主体となり開催される地域支援活動）でもご紹介させていただいた脊柱が動きやすくなる体操をいくつかご紹介いたします。

※注意点

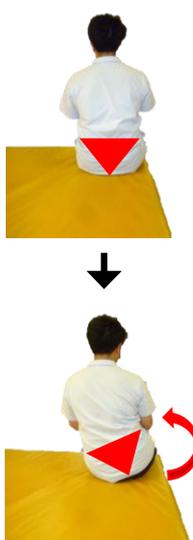
- ・絶対に無理をして動かさないようにしてください。
- ・痛みのない範囲で実施するようにしてください。
- ・途中で痛みが出現したら直ちに中止してください。

1. 骨盤の前後への運動



背筋を伸ばし、おへそを前に出すようにして、骨盤を前に出します。10回程度ゆっくりと行います。

2. 骨盤の左右への運動



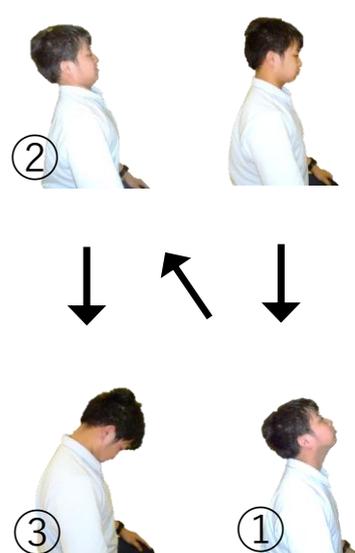
骨盤を左右へ傾け背骨を左右へ動かします。左右交互に20回程度実施しましょう。

3. 肩甲骨の運動



腕を後ろに引き、左右の肩甲骨を寄せることで脊柱を前方へ動かします。10回程度ゆっくりと行います。

4. 頭と首の運動



まっすぐ前を見た状態から始めます。

- ① 大きく上を見ます
 - ② 頭だけ下を見ます
 - ③ 首と頭で下を見ます
- 10回程度ゆっくりと行います。

5. 脊柱全体の前後への運動



- ① 身体を前方に倒し、肘を伸ばしたまま手すりや机へ手を置きます
 - ② 肘を伸ばしたまま背中を上へ動かしていきます
 - ③ 肘を伸ばしたまま肩甲骨を寄せながら胸を下へ動かします
- 10回程度ゆっくりと行います。

たけのこ

春の訪れを感じさせるたけのこ。しかし成長が早く、すぐに竹となってしまいため、生を楽しむことができるのは限られた期間です。

今回は旬の時期に味わいたい食材『たけのこ』についてお話しします。

特徴

独特な食感と風味が魅力的なたけのこ。煮て焼いてと様々な料理の食材として活躍しております。たけのこは鮮度が命です。美味しく食べるコツはお店で購入したらなるべく早く、アク抜きをして下処理を済ませることです！アク抜きには米ぬかや唐辛子を加えて、湯でこぼす方法が一般的で、えぐみを和らげるのに効果的です。

栄養

たけのこには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収して膨らみ、便のカサを増やして腸の蠕動運動を活発にするため、便秘の予防に役立ちます。

たけのこを切ったときに見られる白い粉はチロシンが結晶化したものです。チロシンとは集中力、記憶力を向上させるために関与する神経伝達物質の材料となるアミノ酸の一種です。

栄養部よりおすすめレシピ紹介♪



たけのこの土佐煮

水、砂糖、醤油、みりんを鍋に入れひと煮立ちさせ、たけのこを加えます。火を弱めてかつお節を加え煮詰まったら完成です。しらすやひじきを加えることで手軽にカルシウムもプラスできます！ぜひ作ってみてください！

check

美味しいたけのこの選び方

- ・穂先が黄色で、皮が茶色く変色しておらず色が薄いもの
- ・皮にツヤがあり、手に取った時にずしりと重さがあるもの
- ・根元の切り口がみずみずしく、赤いブツブツが少ないもの

作品介绍

やわらぎ利用者様と指先のリハビリを兼ねて、布で桜作りをしました。

「枯れ木に花を咲かせましょう♪」「花はどこがいいかな？ここがいいか」等、枝の形や花の位置にもこだわっておられました。実習に来ていた学生さんにも協力してもらい、素敵な桜の木が完成しました！



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)800円~~ *只今おためし体験無料キャンペーン中!

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:松浦・生田)

日常生活品外部委託のお知らせ

日頃より当施設へのご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。

当施設ではご利用者の皆様のご希望に応じて日常生活品を提供し、日常生活費として利用料金を請求させていただいておりますが、この度サービスの向上と施設内感染対策及び衛生環境向上のため、現行の施設からの日常生活品の提供を廃止し、令和7年6月1日より外部委託化を行い『入所セットサービス』を導入させていただくこととなりました。

※入所セットサービスとは、入所中に必要となるタオル・日常生活品類を1日単位で定額レンタルいただけるサービスです。

ご利用者の皆様には案内文書とパンフレットを送付させていただきますので、詳しい内容をご確認いただき、入所セットサービスをご利用いただきますようお願い申し上げます。

Follow Me!

公式SNS

最新の情報をいち早くお届けします



Instagram



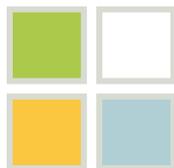
X (Twitter)



Facebook



Blog



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@doaikai.net

URL <https://yawaragi.doaikai.jp>

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