

リハビリより

デイケアのリハビリ内容が変わりました！！

平成27年4月の介護保険改定に伴い、リハビリの内容が一部変更になりました

変更内容

①要介護の方は利用回数に関わらず、週1回の個別リハビリを行います

②体操は状態に応じて『座位グループ』『立位グループ』に分けて行います。

③身体機能評価（体力測定）は全員3ヵ月ごとに行います。

トレッドミルが新しく入りました

運動効果

- ・歩行能力と持久力の向上
- ・有酸素運動による脂肪燃焼
- ・新陳代謝向上

・高齢者用に作られた、所謂ウォーキングマシンです。





座位体操

立位体操

作業療法士 鈴木 幸恵



新緑弁当

うらの園庭でお弁当を食べました

給食連絡委員会では、利用者さまの要望に沿って、季節ごとに「食のイベント」を企画しています。この春は、その日の献立をお弁当箱に詰め、屋外で食していただくことにしました。いつもの料理も器を変えるだけでぐっと華やかさを増します。晴天も見方についてくれ、大好評の昼食となりました。

管理栄養士 森谷 朋子





【編集後記】

今年度から広報委員になりました3階の藤枝です。この度3人目を出産し育児休暇をいただき仕事に復帰しました。末っ子は兄弟からもかわいがられてとても可愛く愛おしい存在です！仕事と育児2足のわらじをはきこなすのはなかなか難しいですが、休日はめいっぱい家族と過ごして沢山の思い出をつくりたいと思っています☆

藤枝 絵里



うららだより

発行日 平成27年7月1日

●発行者 山本 正博

●編集者 広報委員会

47号



医療法人社団康明会 介護老人保健施設うらら

〒651-1603 神戸市北区淡河町淡河574

TEL 078-950-5177 FAX 078-950-5188

URL : <http://www.roken-urara.jp>



私たちは
地域のみなさまが
自分らしく生きるために
心のこもった医療と介護で
応援します。



夏祭りのお知らせ

今年も8月23日（日曜日）第11回うらら夏祭りを開催いたします。

イベント内容は、吉川太鼓様、上野丘エイサー隊様、淡河・上淡河婦人会様による盆踊り、模擬店、抽選会と盛り沢山の内容で、皆様楽しんで頂けるよう企画しております。

お忙しいとは思いますが、皆様のご参加を心よりお待ち申し上げます。

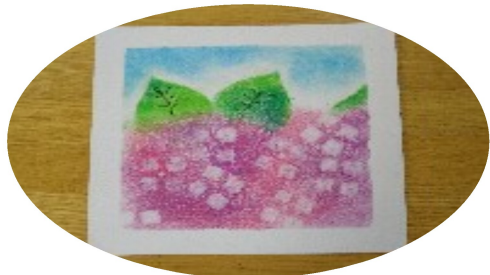
行事レクリエーション委員会 委員長 安福 章





2階

パステル和(NAGOMI)アート



パステルクレヨン削って指で描く技法で温かみのあるパステルトーンが特徴で心和むアートです。

うららでは昨年からの取り組み毎週世界で一枚しかない個々の素敵な作品ができ、参加された皆さんは、感激されています。今回は紫陽花を描きました。

看護師 郷田 さおり



3階 外出レクリエーション

5月21日、28日と吉川町にあるBOSS&MOMへ行きました

昼食はカツカレー ハンバーグカレーを食べました。地元お野菜を使った愛情たっぷりカレーは絶品！！普段は食の進まない利用者様もたくさん食べておられました。牧場内を散策し、やぎや子牛を見て「可愛い」「大きいね」と笑顔が沢山見られました。

苺、ワラビ、梅、グミの実を見つけ摘み取っては食べ、アイスも食べ、自然の甘さと爽やかな味を堪能し、ゆったりと自然を満喫した一日でした。



介護福祉士 藤枝 絵里

地域交流

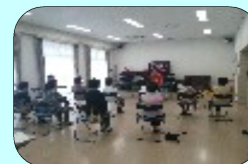
5月23日(土) 恒生病院にて保健・医療・介護・福祉の連携システムについての「地域包括ケア研究発表会」が行われました。

地域包括ケアに対するパネルディスカッションがあり、当施設の山本施設長も参加。色々な意見が出され施設内で行うチームケアについての提案がありました。

これからも私たちにできること、地域単位でできることなどを施設内でも検討していく材料が沢山ありました。

5月27日(水) 淡河福祉センター、6月23日(火) 上淡河福祉センターへ地域の皆様の健康維持を目的に「出張リハビリ教室」へ理学療法士の岸本と相談員の関、2名で訪問しました。ロコモティブシンドロームの話や自宅で出来る簡単な運動など、皆さんに実践していただき和気あいあいとした 雰囲気の中で交流を深めることができました。

参加者の皆さんとはグラウンドゴルフやおてがるフィットネスでお会いした方々も多く、これからも地元の皆さん中心に、健康維持・介護予防に役立つ活動を続けていきたいと思っています。



ご案内



平成27年4月3日(金)より「おてがるフィットネス」を始めました。健康増進を目的とした地域の方々のフィットネスクラブです。

○日時・・・毎週金曜日、17:30～19:00 ※第5金曜日はお休みです。

○場所・・・うららリハビリルーム

○対象者・・・現在「介護認定」を受けておられない方。

○定員・・・15名 淡河町内以外の方でも参加可能です。

○持ち物・・・動きやすい服装・靴 参加チケット(当日購入可)

○参加費・・・フィットネス代、1回300円 「送迎代、1回200円 送迎希望の方のみ」※送迎は淡河町内のみ。

送迎には事前の予約(当日13時まで)が必要です。定員オーバー時はお断りさせていただく場合があります。

★運動内容★

①腰痛予防体操・膝痛予防体操 ②セラバンド体操③マシントレーニング④ラジオ体操・うらら体操を行っています。

利用中は健康相談やマッサージ器の使用など自由に過ごしていただけるように色々工夫をしています。

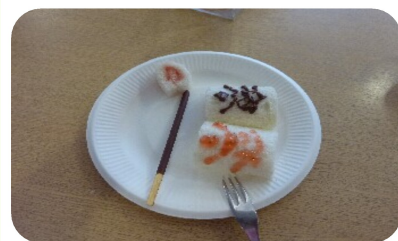
ご興味のある方は見学からでも構いませんので、気軽にうららまでお問い合わせください。(o^o)

相談員 関 栄喜



私達が作りました！！

～おやつレク編～



デイでは、色々なレクリエーションに取り組んでいます。中でも「おやつレク」は、とても楽しまれ利用者様の意外な一面も発見できます。

5月4日に「鯉のぼりロール」を作りました。「自分のおやつは、自分で作る」をモットーに、男性利用者様も、大きな手で、慣れない食パンのロールサンドを巻きました。

「そなん、でけへんわ～」と言いつつ、テーブルには、たくさんの鯉のぼりロールができあがり、みんなで美味しくいただきました。

介護福祉士 石野 五月



感染対策委員会より



ご高齢者は風邪をはじめ、感染症に感染して高い熱がでると食欲減退や脱水になって、大きく体力を奪われてしまいます。

うららでは多くのご高齢者が生活をされており、感染症を「起こさない・広げない」ことを第一に考え、様々な感染予防対策を講じ、皆様が健康に生活できますようお手伝いをさせていただいています。

感染対策委員会 委員長 十河 恵美子

