



アルカディア通信

第百七十二号

令和五年四月七日発行

編集・発行 広報委員会

津市乙部11番5号

(059) 227 6681

施設長挨拶



～新年度を迎えて～

当施設は、入所利用者定員一〇〇名、通所（デイケア）利用者定員三〇名の介護老人保健施設です。

医師、薬剤師、看護師、介護福祉士、ヘルパー、介護支援専門員、介護支援相談員、管理栄養士、

作業療法士、理学療法士及び一般事務員などの多職種の職員、およそ七十五名によって運営されています。

施設の目標のひとつに『良いチーム・ワーク』によって利用者様やご家族の方々の希望に応えることがあり、これは、利用者様にとって、居心地の良い環境作りにつながって行きます。

また、もうひとつの目標に『地域との交流』があります。このふたつは相通じるところがあり、それは人と人が理解し合うことが基盤になっているからです。

地球上には、およそ七十五億人のヒトが生活していますが、ごく一部の例外を除いて、同じ遺伝子をもつ人はいないので、即ち、七十五億通りの個性があるわけで、お互いに個性を尊重しあうことから良い交流が生まれます。

この四月からは新しい看護スタッフ二名、新しいリハビリスタッフ一名、新しい介護スタッフ二名を迎え、新年度のスタートとなりました。もちろん、職員一同、『良いチーム・ワーク』を作って、多職種が協働（コラボレーション）して行く

所存です。

新年度を迎えて、地域の皆様方にも充実したアルカディアを、見て頂きたいと思えます。

当施設では、『無料デイケア体験』や『訪問リハビリテーション』も実施しておりますので、ご利用いただければ幸いです。

また、当施設の『防災訓練』の際には、多数の地域の方々のご参加をお待ちしております。

そして、アルカディアに対して、ご希望等がございましたら、職員にお申し越し下されれば幸いです。

津老人保健施設
アルカディア
施設長 松陰 宏

デイケア

〜お雛様〜

春を呼ぶ、日本行事の『ひな祭り』。

華やかな衣装の人形や、素朴な風合いの陶人形など、色々な飾りがありますが、利用者様は、色ぬりでかわいらしく、雛人形を表現されました。

梅も見ごろを迎え、色画用紙で輪っかを作り、素敵な梅の花が出来上がりました。

お内裏様と、お雛様を胸に、春の喜びを感じ、利用者様の表情は、一段と華やいだご様子でした。

健やかに心穏やかな、ひとときをお過ごし頂きました。



〜ひな祭り行事〜

「あかりをつけましょ ぼんぼりに」三月三日（金）のひな祭りに、幼い頃を思い出し、童謡『うれしいひなまつり』をBGMに、ゲームをスタートしました。

いつものゲームを、ひな祭り仕様に少しアレンジしました。楽しみながらルールを覚えれば、脳の活性化につながります。輪っかの中にピンポン玉を入れるゲームですが、なかなか思うように入りません。利用者様は、大いに楽しみながら、時折、真剣な表情も見せていました。

心優しく、頼りになる先輩利用者様が、上手くピンポン玉を入れるように、温かくアドバイスしておられ、初めて挑戦する利用者様も、だんだんと積極的になり、自信も出てきたご様子です。職員も、大きな声で、「今日は、ひな祭り、女性陣がんばって！」と声援を送ります。

誰もが夢見る優勝ですが、この日優勝したのは、女性利用者様と思いきや男性利用者様でした。利用者様は、共に考え、挑み、すがすがしい気分となられ、心身ともに楽しんで頂いたご様子でした。

〜春の訪れ〜

春の到来を待ち望んでいたデイケアのフロアに、折り紙で花を作成した、エネルギーを感じる桜の木が完成しました。

利用者様は、満面の笑みになり、桜のパワーを感じ、前向きな気持ちになっていらっしやいました。



〜作品作り〜

作業リハビリと致しまして、デイケアの利用者様には日々作品作りをしていただいています。

その中で、今回は二ヶ月間かけて作成した大作を、アルカディア一階廊下へ飾らせていただいています。

期間限定で三月・四月と飾らせていただきますので、みなさま！ぜひ！鮮やかな作品『ウサギとカメ』をご鑑賞くださいませ。





栄養だより



3月の行事食

「ひなまつり」3月3日

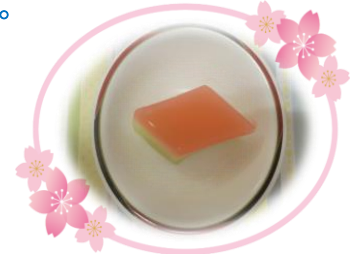
献立

- ・花ちらし
- ・がんもの煮物
- ・菜の花の辛し和え
- ・茶碗蒸し



おやつ献立

3月3日のおやつは手作りの「菱餅ようかん」を提供しました。



食育クイズ

スーパーで売られている卵には白玉と赤玉がありますが、なぜ卵の殻に違いがあるのでしょうか。

- ① 鶏の食べるエサによる
- ② 鶏の種類による
- ③ 栄養があるように見せるため着色している



卵の殻の色の違いは鶏の種類によるものです。羽毛の色が白い鶏は白玉を産みます。エサの種類で色が変わることはありません。また、同じエサを食べていれば殻の色で栄養価が変わることはありません。

次回の行事食 (予定)

「端午の節句」5月5日

《昼食》
ちらし寿司
白身魚の天ぷら



鯉のぼりの種類
: 5月

「非常食」を備蓄していますか？

いつどこで発生するかわからない災害に備えるため、日頃から「非常食」を準備をしておきましょう。

1人当たり最低3日分、できれば1週間分の食料品を備蓄しておくとお安心です。飲料水は1人1日3Lを目安に準備しておくとお良いでしょう。

災害時に使用する「非常食」に加えて日常的に使用している缶詰やレトルトカレーなどを多めにストックしておき、使用した分だけ買い足す備蓄方法『ローリングストック』がおすすです。

有事の際でも入所者様に安心して過ごしていただけるよう当施設でも非常食を備蓄しています。普通食の非常食に加え、ペースト食に対応した非常食も備蓄しています。



非常食として備蓄しているクラッカーを使用した「おやつ」を提供しました。

そのまま食べても美味しいクラッカーですが、食べ物を上手に飲み込めない方でも美味しく召し上がって頂けるよう、牛乳でしっとりさせたクラッカーをいちごミルクゼリーに混ぜ込みました。クラッカーがムースのような食感になり利用者様大変好評でした。



いちごミルクゼリー

体調を整えて、新年度のスタートを切りましょう！

リハビリ



こんにちは。リハビリの大作です。今年は三月半ばから徐々に暖かくなり、四月に入りさらに春めいてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

新年度を迎え、新たに理学療法士一名が入職しました。本年もリハビリ職員一団となり、頑張つてまいりますので、よろしくお願いいたします。

さて、新年度が始まる四月ですが、冬から春への季節の変わり目であり、**寒暖差や気圧の変化**から体調を崩しやすい時期です。**新型コロナウイルス**に対しての規制も緩和してきており、外出の機会も増えると思えますので一層体調には注意してください。

花粉に注意！

今年の東海地方は、例年よりも**花粉の飛散量**が約二倍多いそうです。**花粉症**は今や日本人の**四人に一人**と言われています。そこで改めて**花粉症**についてお話ししたいと思います。

花粉症はアレルギーの一つです。**スギやヒノキ**などの**植物の花粉**が原因となり、**くしゃみや鼻水**などといった**アレルギー症状**を起こす病気のことを言います。

別名、**季節性アレルギー性鼻炎**ともいわれています。



花粉症の対策

花粉症の症状を緩和させるには、**花粉を防ぐ**、避けることが大切です。マスクやメガネ、衣類の工夫も大切です。

① メガネ

普通のメガネで**四割減**

カバー付きメガネで**六割減**

② マスク

三分の一〜六分の一減

内側に**ガーゼ**、**インナーマスク**も効果的

③ 衣類

ウール製は避け、**綿や化繊素材**の服を選ぶ
表面のツルツルしたものが良い

生活習慣を整えることも大切です。準備・対策をして**花粉の時期**を乗り越えましょう！



気を緩めすぎないように注意

新型コロナウイルス対策が緩和され始め、マスク着用が個人の判断となりましたが、**医療機関**や**公共交通機関**利用時、**高齢者**や**基礎疾患**のある方が、混雑する場所へいく時には、マスクの着用が引き続き**推奨**されています。前述の通り**花粉症**が流行る時期なのでまだマスクは手放せないという方も多いかと思えます。

四月は新しいことを始めるにふさわしい新年度の始まりですが気を緩めすぎず、体調に気をつけてください。改めて本年度もよろしく願いたします。



連絡

今年の四月から十月まで、藤田医科大学から三名、鈴鹿医療科学大学から一名、合計四人名学生が作業療法士の実習生としてアルカディアに来ます。皆様のリハビリの見学や、集団体操の手伝いなどを行います。しばらくの間、ご迷惑をおかけしますが、皆様のご理解とご協力の程よろしく願いたします。



アルカディアのリハビリ

- ・入所リハビリ：新規入所の方は毎日リハビリが行え長期入所の方も**週3回**のリハビリが行えます
- ・デイケア：個別リハビリに加え**集団体操**や**自主トレ**など**豊富なメニュー**をそろえています
- ・訪問リハビリ：**週1~3回**、生活に合ったリハビリが行えます
- ・スタッフ：作業療法士**3名** 理学療法士**4名**
- ・リハビリの内容：運動療法、日常生活動作訓練、脳リハビリ、**集団体操**、福祉装具の相談等