



アルカディア通信

散歩

レクリエーション

台風が過ぎた後、例年より早く訪れた梅雨の晴れ間をねらい、六月四日・五日・六日の三日間に、なぎさまちの堤防まで散歩にかけました。



堤防を上がり海が見えると、「風が気持ちいい」「海を見に行く事が出来て、気分転換が出来た」とたぐさんの笑顔が見られました。気分良く、歌を歌われる方もみえました。



堤防まで行くには体力的に難しい方は、施設の敷地内を散歩し、気分転換をして頂きました。わずかな時間ではありましたが、外の空気を吸って、良い気分転換になりました。



HPは
こちらから

第百七十六号

令和五年七月七日発行

編集・発行 広報委員会

津市乙部11番5号

(059) 227 6681

職員による

スライドショー

五月十六日に、司会を担当する介護職員が作ったスライドショーをご覧頂きました。

甲子園での野球の試合をご覧いただき、今は見られないジェット風船の動画に、実際の試合の熱狂を感じて、利用者様からも「おー！」と感嘆の声が漏れていました。初めての司会でタジタジの職員に、温かいエールを送ってもらいながらのスライドショーとなりました。



温冷配膳車 はじめました



五月九日より、利用者様への食事提供に、温冷配膳車を導入いたしました。

冷たいものは冷たいまま、温かいものは温かいまま、適温で提供出来る為、今まで以上に食事を楽しんで頂けるようになりました。細かな温度設定も可能になっており、食中毒菌が繁殖しづらい環境を保てる為、より安心して食事を提供することが出来るようになりました。



デイケア

くおやつ

レクリエーション

五月といえば、端午の節句！

男の子のたくましく健やかな成長を願い、ちまきや、柏餅を食べてお祝いします。

心地よい快晴が続く、五月二十九日（月）、三十日（火）に利用者様と柏餅風ワッフル作りを行いました。

生地には抹茶を入れ、柏の葉のようなイメージにしました。中には、生クリームとつぶあんを合わせて入れ、生地の抹茶の渋みが際立つようにしました。生地でくるむことで、全体のバランスの調和がとれ、ふんわり口の中でクリームとつぶあんがとろける、風味豊かな味わいのワッフルが出来上がりました。

作る過程が実に楽しく、利用者様も「次回は、私も焼いてみたい！」とレシピアへの興味や、作る意欲が湧いてこられたご様子でした。

自らの目標を設定することは、機能維持や、モチベーションの向上にもつながります。

これからも、日常使う生活機能を維持する取り組みをしていきたいと思えます。



紫陽花

六月といえば、紫陽花！

利用者様に、ボリュームがあつて彩り華やかな紫陽花と、色合いのきれいな紫陽花を、折り紙で作成して頂きました。

色とりどりの紫陽花は、梅雨でふさがちだった気持ちを明るくしてくれそうです。

気が合い、いろいろな話題に事欠かない利用者様、仲良く『あじさい祭り』に出かけたようなお二人の様子が楽しそうですね（左写真）。

何でも話し合える友がいらっしゃるといふことは、大切なことだと思います。

これからも、楽しい会話で笑い合い、心地よい時間をデイケアで過ごしていただき、リフレッシュして頂きたいと思っております。



七夕飾り

七月といえば、七夕！

利用者様は、思い思いの願いを丁寧な、短冊に書いていらつしやいました。

利用者様は、夏の風物詩でもある笹飾りに、積極的に自分のセンスを取り入れ、カラフルに組み合わせさせて色鮮やかに作成され、デイケアフロアを彩られました。

利用者様の願いが、一つでも多く、天まで届き叶いますように祈っております。





栄養だより



温冷配膳車がやってきた！



安全でおいしい食事が提供できるようにがんばります。

温かいものは温かく
冷たいものは冷たく
召し上がって頂く
ことができるようになりました。



今まで使用していた常温配膳車は、下膳車として利用しています。

《材料3人分》

- ・ ご飯 3人分
- ・ 鶏もも肉 2枚
- ・ ヨーグルト 200g
- ・ 唐辛子(輪切り) 1本
- ・ バター 大2
- ・ カレー粉 大2
- ・ 塩 小1
- ・ トマト水煮缶 1P
- ・ ニンニク(みじん) 1かけ
- ・ 生姜(みじん) 1かけ
- ・ たまねぎ(みじん) 1個
- ・ 醤油 小2

チキンカレー

おすすめレシピ

《作り方》

- ① 一口大に切った鶏肉とヨーグルトをジップロックに入れ半日程度漬け込む。
- ② バターを鍋に溶かし唐辛子・ニンニク・生姜を弱火で焦げないように炒める。
- ③ ②に玉ねぎを入れ、あめ色になるまで炒める。
- ④ ③にカレー粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで軽く炒める。
- ⑤ ④に①の鶏肉とヨーグルト、トマトの水煮・塩を入れ弱火で1時間程度煮込む。
- ⑥ 仕上げに醤油を入れ出来上がり。



熱中症を予防しましょう！！

リハビリ



こんにちは。リハビリの大王です。今年も半年が過ぎ、夏を迎えようとしています。例年よりも梅雨入りが早く、暑さも増してきています。お体には気を付けて、日々を過ごして参りましょう。さらに、今年の七月、八月は例年よりも気温が高くなるそうです。皆様も**熱中症**にならないように気をつけましょう！

熱中症に注意！



「**熱中症**」とは、体温が上がリ、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節ができなくなり、**体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛**などの様々な症状を起こす障害です。気温の上がる**七月、八月**がもっとも**熱中症**になりやすいので注意が必要です。高齢者の割合が近年増加し、全国でも**全体の六割**を占めているようです。

なぜ高齢者が熱中症になりやすい？

- ①**体内の水分が不足している**
体内の水分量が少ないうえ、たくさん尿をするので水分が不足しやすい。
- ②**暑さやのどの渴きを感じにくい**
加齢により、暑さやのどの渴きに対する感覚が鈍くなります。
- ③**暑さを体から逃がす機能が低下**
汗をかく機能が低下し、身体に熱がたまりやすく、暑い時には心臓への負担が大きくなります。

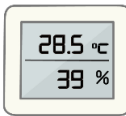


熱中症への対策をしましょう！

高齢者の**熱中症**の半数以上が「**住宅**」で発生しています。高齢者の方の多くは、一日のほとんどを**自宅**で過ごすされると思います。だからこそ、この夏、**熱中症**にならないよう、自宅のできる**熱中症**の対策をお話しします。

①「**気温や湿度**」を計りましょう

先程書いたように、高齢者は暑さを感じにくく、暑さ対策が遅れてしまうので、**気温・湿度**計などで、「今いる環境」の危険度を知りましょう。



②「**室内**」でも涼しくしましょう

日差しがなくても**高温・多湿**、**無風**の環境では危険が高まります。窓を開ける、冷房をつけるなど涼しい環境で過ごすようにしましょう。



③「**水分**」を計画的に取りましょう

高齢者は**脱水**になりやすく、**脱水**にも気づきにくいので、のどが渇く前に**定期的な水分補給**を心がけましょう。



④「**周りの人**」が気にかかけましょう

高齢者は状態の変化に気づきにくいので、体調の変化を我慢してしまうことがあります。周りの人がこまめに気にかかけ、声をかけましょう。

熱中症予防チェックリスト

- 部屋の気温を確認している(30度超 注意)
- エアコン、扇風機を上手に使用している
- 部屋の換気をしている
- こまめに水分補給している

リハビリ新入職員紹介

皆様、こんにちは。四月一日より入職しました、理学療法士の板谷 拓郎です。「いたや たくろう」と読みますので覚えていただくと嬉しいですよ。三月に学校を卒業したばかりで、日々、先輩職員や利用者様から勉強させて頂いております。まだまだ至らない所も多いと思いますが、皆様のお役に立てるように頑張ります。よろしくお願致します。

理学療法士
板谷 拓郎



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
- テイケア：個別リハビリに加え集団体操や自主トシなど**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