



アルカディア通信



HPは
こちらから

第百八十号

令和五年十一月七日発行
編集・発行 広報委員会
津市乙部11番5号
(059) 227 6681

津まつり (慰問)

令和五年十月八日(日)に津まつりが開催され、当施設には慰問で、唐人踊り・しゃご馬・獅子舞の方々が来てくださいました。昨年までコロナの影響で慰問も中止でした。コロナ禍も少し落ち着き、久々の慰問となりました。3階・4階の各フロアを回って頂きました。



獅子舞



唐人踊り



しゃご馬

利用者様から、「とても楽しかったわ〜」「久々に良かったわ〜」との声も聞け、来て頂いた方々にも感謝です。

敬老の日プレゼント

敬老の日にプレゼントをお渡し致しました。今年は、帽子かタオルケットにさせて頂きました。帽子は、今後外出許可が出た際、外出で使用出来るように、外出出来ない方にはタオルケットをお渡しさせて頂きました。色を選びながら、喜んで被って下さいました。



月刊 Simple に

掲載されました

月刊 Simple という雑誌をご存知の方も多いかと存じますが、十一月号に、アルカディアの紹介ページが掲載されました！

月刊 Simple さんでも人気の介護特集のページです。皆様、是非、お手に取っていただき、本紙でご覧頂ければ嬉しく思います。



デイケア

〜お楽しみ会〜

九月十三日(水)〜十六日(土)の期間、デイケアお楽しみ会を開催致しました。

【水、木曜日】

①水戸黄門の主題歌に合わせて、みんなで歌を歌い、曲に合わせてリズム体操を行いました。

利用者様には最後に、水戸黄門に扮して登場をお願いし、笑顔の花咲くひと時となりました。

②お笑いコンビCOWCOWのネタから、アルカディアバージョンの「当たり前体操」を披露しました。「当たり前♪当たり前♪」と、歌とリズムにのって、楽しんで頂きました。

③創作ダンス「東京ブギウギ」を観て頂き、気分も高揚された様子でした。心地よい刺激を感じてくださった様子で良かったです。



④最後は、利用者様に参加して頂き、『箱の中身はなんだろう?』という、手の感触だけで中身を当てるゲームです。ハラハラ、ドキドキ、ワクワク。集中力を高めつつ、想像力を働かせ、「これは、なんだろうなあ・・・」と、手探りで、箱の中の物が何かを当てて頂きました。

周りの利用者様も、声を掛け合い、楽しむことができました。

【金、土曜日】

『アルカディア動物園』とし、ゴリラのカップルのコントなど、個性豊かなユーモアあふれる動物達が登場し、フロアは一気に賑やかな空間となりました。



動物に扮した職員による二択クイズも盛り込んで、上手に出来たら利用者様から、御褒美(お菓子)が貰えるなど、動物(演者職員)とのコミュニケーションもあり、みんなで笑い合うことができました。大変盛り上がりました。

二択クイズは、全問正解の利用者様もおられ、表情も大変明るく、脳の活性化にも繋がった様子でした。

最後は、「アイアイ」の曲にのって、可愛らしい陽気なお猿さんが登場し、ダンスを披露しました。利用者様も手拍子で盛り上げてくださいました。

利用者様には、日頃の感謝と長寿をお祝いし、記念品として「友禅手ぬぐい」を贈呈させて頂きました。

今年のテーマは「毎日が特別」。今後も毎日を最大限に楽しみ、心も体も健康で、前向きで、明るく温かい日々を、利用者様、職員共に過ごしていきたいと思っております。



栄養だより



秋の行事食紹介



トライフルとは

カスタードクリームやスポンジケーキ、フルーツやゼリーなどを層状に重ねたイギリスのお菓子です。



『和トライフル』

9月18日(祝)
「敬老の日」のおやつに提供しました。抹茶ゼリーや小豆で和風に仕上げました。いくつもの味が楽しめるだけでなく見た目も色鮮やかで心が躍ります。

食育クイズ

問題：大根と切り干し大根、栄養価が高いのはどちらでしょう

- ① 大根
- ② 切り干し大根
- ③ どちらも同じ

※可食部100g当

	カルシウム	葉酸	食物繊維
大根	24mg	34 μ g	1.4g
切り干し大根	500mg	210 μ g	21.3g

50倍

15倍

☆葉酸は「造血のビタミン」とも呼ばれ、血流促進の効果も期待大です。

静岡県立大学
食生活部

東海地方の定番おやつ

鬼まんじゅう

もちもち食感



材料<<8個分>>

- ・さつまいも 400g
- ・砂糖 100g
- ・小麦粉 1C
- ・水 大1~2
- ・クッキングシート (10cm x 10cm)

<<作り方>>

- ① さつまいもは皮をむいて1cm角に切り水にさらす。
- ② 水気を切ったさつまいもと砂糖をボールに入れ15分置く。
- ③ ②から水分が出てきたら水分は捨てずに小麦粉を入れ混ぜる。
- ④ ③に粉っぽさが残っていたら加減をみながら水を入れる。(粉っぽくなければ水は不要)
- ⑤ クッキングシート8枚に④を乗せ蒸し器で20分蒸す。爪楊枝で刺して芋が柔らかくなれば出来上がり。

角切りのサツマイモの角が突き出て見える形状が、鬼のツノや金棒をイメージさせたことから「鬼まんじゅう」と称されるようになったそうです。蒸し器がない場合は、クッキングシートの代わりにアルミカップに入れ、ひたひたの水を入れた鍋で蒸してください。



季節の変わり目！運動で暖かく過ごそう！

リハビリ



こんにちは。リハビリの板谷です。秋も一段と深まり、今年も肌寒い季節がやって参りました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

季節の変わり目は気温の変化が大きく体調を崩しやすくなります。またインフルエンザ等の感染症も流行り始めます。体調には一層気を付けたいところです。

体調を崩さないためには

季節の変わり目は、気温の変化が大きくなります。この気温の変化に体がついていけないと体調を崩す原因となってしまいます。



人の身体は、自律神経によって体温調節をしています。気温の変化は自律神経の乱れにもつながってしまいます。

これからの季節は、どんどん寒くなっていきます。体を暖かくして過ごすことが体調不良に対する第一の対策と言えるでしょう。

体温を一定に保つことで体調も自律神経も整えることができます。

暖かく過ごすために

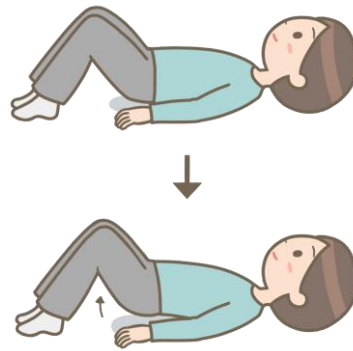


暖かく過ごすためには、部屋を暖かくすることや厚着をする、暖かい飲み物を飲むという方法の他に運動をするという方法があります。

運動をすることで、運動している間にエネルギーが消費され、体温が上昇します。さらに筋肉が鍛えられることで、基礎代謝が上昇し、普段の体温も高い状態を保つことが期待できます。

おすすめの運動

○お尻上げ



10回×3セットを週に2〜3回程度行うと効果的です。

お尻が左右に逸れないように、おへそを真上に上げる意識で行いましょう。

下半身の筋肉は加齢により減少しやすいと言われています。

お尻上げはお尻にある大殿筋や、太ももにある大腿四頭筋、ハムストリングスなど下半身にある大きな筋肉を動かすので、体温上昇にもついでこの運動と言えます。

運動は続けることで効果が出てきます。ご自身の筋力に合わせて、続けられる範囲から生活に取り入れていきましょう！

訪問リハビリ

訪問リハビリ

セッションでは、ご利用者様を大



募集集中です。ご自宅や入居施設で、理学・作業療法士のマンツーマンでのリハビリ訓練やマッサージ施術を受けていただくことが可能です。

要支援1の方から要介護5の方まで、受けていただくことが可能です。短時間でリハビリだけ受けた方、体力をつけたい、医療保険でのリハビリが終了になった方など、お気軽にご相談ください。

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2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