



アルカディア通信

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』によつて利用者様や、ご家族の方々の希望に応えることがあり、これは、利用者様にとつて、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。



HPは
こちらから

第百八十五号
令和六年四月七日発行
編集・発行 広報委員会
津市乙部11番5号
(059) 227 6681

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す。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、新しいリハビリスタッフの名を迎え、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』を作つて、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、見て頂きたいと思ひます。

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ば幸いに思います。

津老人保健施設

アルカディア

施設長 松陰 宏

デイケア

三人官女

色画用紙で、お雛様を利用者様と作成しました。

いつも元気で明るく優しい、デイケアのアイドル三名様に、三人官女になって頂きました。

お雛様と利用者様とで、より一層華やき、気持ちも和らぎ、素敵な笑顔となり、おしゃべりに花を咲かせておられました。

ひな祭りは、女性の行事、これからもデイケアで、健やかに、自分らしく豊かに楽しんで頂きたいと思っています。



ひな祭り行事

「あかりをつけましょ♪

ぼんぼりに♪」

二月二十六日(月)～二月二日(土)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。

『お雛様合戦』と題し、白お雛様チーム、黒お内裏様チームと分かれ、陣地を増やしていくゲームです。ボールも少し工夫し、どちらに転ぶか最後までわかりません。利用者様は、思わず身体をのりだしボールを投げておられました。チーム戦ですので、あちらこちらから大きな声援が送られます。思ったところに、投げられると、爽やかな笑顔となり、心も身体もリフレッシュできています。様子でした。

その週は、入浴週間(火、木、土)として、桃の香りの入浴剤を入れ、お風呂も楽しんで頂きました。



デイケアフロアのテーブルに、

桃の花とピンクのカーネーションの生花を飾りました。

利用者様は、お雛様の花といえど、真つ先に桃の花を思いつくとのこと。つぼみから、咲き始め、満開と楽しまれ、穏やかな時を過ごされながら、春の足音を感じられておられました。



ひな祭りに合わせて、着物の生地で作成して頂きました。

利用者様は、生地の色や柄を考え、お手本を基に、個性や感性を伸ばし、とても愛らしい雛人形が出来上がり、晴れやかな表情となっておられました。



作品作り

季節は春ということで、春の花、桜、チューリップ、たんぽぽを、利用者様に手分けして作って頂きました。

桜はお花紙で可憐に、お花紙は薄いので慎重に、手先を器用に使用して、チューリップは折り紙で可愛らしく、たんぽぽは毛糸でポンポンを作り、たんぽぽのフワフワした感じが出るように工夫しました。

背景は、絵の具で丁寧に塗って頂き、花の周りに蝶々も飛んでいます。春らしく、明るくワクワクするような素敵な作品が出来上がりました。





栄養だより



3月3日(日)行事食「ひなまつり」〈昼食〉 〈おやつ〉

・手作り菱餅

- ・ちらし寿司
- ・茶碗蒸し
- ・がんもの煮もの
- ・春キャベツの辛子和え



「食事提供サービスに関するお知らせ」

令和6年4月1日(月)朝食より、アルカディアのお食事を提供している給食委託会社が変わります。今までのお食事の内容や、提供方法と変わるところがありますが、安心して安全なお食事を引きつづき提供させていただきます。

・これまで入所者様のお誕生日には、お誕生日当日に「お誕生日膳」を提供してお祝いしておりましたが、4月からは誕生日月の利用者様をお祝いする誕生日会を毎月「おやつ」の時間に行います。利用者様全員に月替わりのケーキを召し上がっていただきます。

(入所：最終日曜日 / デイケア：毎月20日 ※20日が日曜日の場合は翌日)

・「施設でも外食を楽しもう！」と、日曜日に吉野家/CoCo壱番屋/たいめいけんなどの外食産業が施設用にアレンジした特別メニューを提供します。利用者様に”日曜日が楽しみ””日曜日はわくわくする”と感じていただき、日曜日に外食をしていた時の気分を感じてもらうことをコンセプトとしています。※5月以降に不定期で提供します。



高たんぱく低糖質 レシピ

海鮮ぱくだん

材料〈2人分〉

- | | |
|-------------|-----|
| ・刺身 | お好み |
| ・納豆(付属のタレ付) | 1P |
| ・ねぎ | 少々 |
| ・刻みたかあん | お好み |
| ・焼き海苔 | 適量 |
| ・卵黄 | 1個 |
| ・醤油 | 適量 |

〈作り方〉

- ① 刺身はぶつ切りにする。納豆はタレを入れて混ぜておく。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 焼き海苔は4つ切りにする。
- ④ ①・②とたくあん・卵黄を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を焼き海苔で包み、醤油につけて食べる。

刺身はサーモン・まぐろ・いかなど、お好みで入れてください。オクラや青じそや細かく刻んだ山芋なども合います。ご飯と一緒に巻いて手巻き寿司風にしたたり、ごはんの上に乗せて丼ぶりにしても美味しいです。



朝の心地よい春。眠り過ぎに注意しましょう。

リハビリ



皆様こんにちは。リハビリの板谷です。今年も春らしい季節になってまいりました。

新年度を迎え、新たに理学療法士一名が入職し、アルカディアのリハビリ職員に加わりました。本年度もリハビリ職員一団となり、頑張つてまいりますので、よろしくお願ひいたします。

さて、四月になり心地よい季節となつてまいりました。「春眠暁を覚えず」という言葉があるほどに眠るのに心地よい季節です。しかし、近年では布団の上で過ごす時間が長くなると、健康に悪影響を与えることが報告されています。

長時間睡眠による悪影響



厚生労働省が発表している「健康づくの睡眠ガイド2023」によると高齢者世代では**布団の上で過ごす時間が八時間以上の場合には、総死亡率が増加する**と報告されています。

高齢世代では睡眠時間が長くなる傾向があり、特に注意が必要です。目安として布団の上で過ごす時間が八時間以上にならないよう、六時間以上の睡眠をとることが推奨されています。つまり、**睡眠時間を六〜八時間の間に保つこと**を意識しましょう。

必要以上に寝室で過ごさないためには、昼夜のメリハリをつけるが大切です。以下の二点に気を付けましょう。

- ・日中の30分以上の昼寝を避けよう
- ・日中の活動量を確保しよう

睡眠と運動

睡眠は日中に消耗した体力の回復の役割があるため、日中の身体活動が睡眠に影響します。高齢者では、以下の三つの運動が睡眠の改善につながります。

- ・やや早めに歩くこと
- ・軽い筋力トレーニング
- ・ゆっくりバランスを取りながら体を動かすヨガ

週に、複数回の習慣的な運動で、眠るまでにかかる時間の短縮、睡眠時間の増加、主観的睡眠の質改善が報告されています。

おすすめの運動

具体的には日中の座っている時間や立っている時間を増やしつつ週二〜三日、筋力トレーニングを行うと効果的だと思います。椅子を使用した立ち座り・膝伸ばしは、比較的安全で手軽に行えるため、おすすめです。



ご自身の体力に合わせて、一日10回×3セット行うことをおすすめします。

今回は睡眠について解説しました。睡眠は運動と共に、健康を保つために大切なものです。また、運動と睡眠は密接に関わっており、両方が欠かすことができません。日中は動いて良質な睡眠をとりましょう！

リハビリ作品紹介

リハビリでは、入所の利用者様に、認知症予防の訓練や手の訓練の一つとして塗り絵や工作を行っています。



こちらの写真は「ひな祭り」の作品です。利用者様の感じるままにひな飾りや、ひな人形に色を塗って頂き、個性あふれる作品に仕上がりました。

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