



アルカディア通信

お楽しみご飯

令和六年六月九日(日)に特製カレー(ココ壱番屋バージョン)を昼食に提供致しました。「入院前や介護施設への入所前に、いつも楽しんでいた日曜日を!」とのコンセプトで、給食委託会社の日清医療食品様が外食産業と協業し、吉野家の牛丼など、様々な外食メニューを日曜日にご提供し、楽しんで頂いています。



病院や施設での食事は、治療の一環でもあり、健康面に配慮された食事です。

そこで、皆様が「日曜日が楽しみ・ワクワクする」と感じて頂ける、日曜日に外食して頂けたような気分を味わって頂ける機会になれば幸いです。

「辛くなくて食べやすい」「美味しいからあなたも食べる?」と笑顔で召し上がっておられました。ココ壱番屋は、ピリ辛で辛そうなイメージでしたが、高齢者向けに丁度いい辛さになっている様です。



HPはこちらから

第百八十八号

令和六年七月七日発行

編集・発行 広報委員会

津市乙部11番5号

幸せのおすそわけ

六月は梅雨・紫陽花そして結婚式が多い時期でもあります。当施設では、今年、すでに二組の入籍した介護福祉士がおります。その内の一人、坪井君にインタビューしました。

☆介護の仕事をしていて、結婚後に今までと変わった事

坪井君「介護の仕事は「命を預かっている」という緊張感や、夏の暑い日でも、蒸し暑い浴室の中で長時間、利用者様を介助し続けた



Happy Wedding

り、自分より体の大きな利用者様を支えたり、やりがいも感じる中、心体の負担も大きな仕事です。妻は幼稚園の先生をしていました。同じ命を預かる仕事柄、自分の仕事に対する気持ちを共有でき、落ち込む事があっても、一緒に話しをすることで、気持ちを切り換え、利用者様に喜んで頂けるよう頑張ろうと前向きになれます。

☆趣味・野球観戦

☆年齢・三十八歳

☆性格・真面目

☆好きな料理・妻の作るグラタン

☆行きたい旅行先・北海道

☆応援する球団・阪神タイガース

利用者様・ご家族様、施設で見かけたらお声がけ頂けると嬉しいです。

デイケア

窓アート

自然光が差し込むデイケアフロアに、虫の中でもかわいいてんとう虫と緑の葉を、折り紙で作成し、窓に貼って頂きました。

「あつ、四つ葉！」と利用者様の声がデイケアフロアに響きます。幸せを呼ぶ四つ葉のクローバーが窓いっぱい咲いています。

優しく温かな色合いで、利用者様達のくつろいだ声が響き、のんびりと人々が集える空間となりました。



父の日

今年の父の日は、六月十六日(日)でした。

男性利用者様のさりげない優しさがかうれしく、『いつもありがとうございませう』の感謝の気持ちを込めた色画用紙でお花を作成しました。

そして、男性利用者様に、一人一人それぞれへのメッセージを添えてお渡しさせて頂きました。

愛らしいお花にきゅんとされ、「部屋に飾る！」と、とても幸せそうな笑顔のひとつとなりました。

これからも、新たな刺激とゆとりの気持ちをもたらす楽しいひとときを、デイケアで過ごさせて頂きたいと思っています。



生花

デイケアフロアのテーブルに、四月アイリス、五月バラ、六月あじさいと、生花を飾りました。

利用者様は、鮮やかな色と香りに、心を癒されている様子でした。

また、品種や育て方を思い出したり、脳への刺激にも繋がったようです。

季節それぞれの花に興味を持たれ、自然と会話に、花を咲かせてみえました。

皆様、みずみずしい花に元氣ももらって、笑顔の輪が広がっていらっしやいました。



職員紹介

今年二月に入職いたしました佐松と申します。

趣味はゴルフ(年に数回しか行かないのですが...)と園芸で、数年前からバラを育てています。今年は氣候が良く、例年にないくらいよく咲いてくれました。

社協の介護労働研修で実務者研修を一緒に受講した友人の紹介で、入職させて頂きました。

講習を受けてから数年が経っており、学んだ事のほとんどを忘れていて、とても不安な気持ちで入職したのですが、先輩方のあたたかくて優しいご指導や利用者様達の明るい雰囲気のおかげで、あつという間に五ヶ月が経ちました。少しずつですが、介護士に近づけるように、技術や信頼を身につけたいと思っています。まだまだ不慣れな事がたくさんありますが、これからもどうぞよろしくお願ひ致します。





栄養だより



2024年4月1日より給食委託会社が
「株式会社日清医療食品」様になりました。



アルカディアでは、利用者様に食事を楽しんでいただくために施設職員と委託給食会社で毎月「給食委員会」を開いています。
これからも安心・安全な美味しい食事提供に努めてまいります！



夏バテに
効果的

旬野菜レシピ

豚バラと茄子の重ね蒸し

材料《3人分》

- | | |
|------------|------|
| ・豚バラ肉(薄切り) | 300g |
| ・塩、胡椒 | 適宜 |
| ・茄子 | 3本 |
| ・青ネギ | 適量 |
| ・大根(おろし) | 適量 |
| ・ポン酢 | 適宜 |

《作り方》

- ① 豚バラスライスに塩コショウする。
- ② 茄子はピーラーで縦にスライスする。
- ③ 耐熱皿に①と②を交互に重ねていく。
- ④ 青ネギは小口切りし、大根はすりおろす。
- ⑤ ③にラップをふんわりかけ電子レンジで600w-6分程度加熱する。
- ⑥ ⑤にポン酢をかけ④の青ネギと大根おろしを盛付け出来上がり。

暑さが厳しい夏。家の中で筋トレをしましょう！

リハビリ



こんにちは。リハビリの板谷です。七月に入り、少しずつ暑さも厳しくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、暑い季節には外に出る機会が少なくなり、体力や筋力が低下してしまいがちです。そこで、今回は家の中でも行える筋力トレーニング（以下「筋トレ」とする）について紹介していきます。

筋トレの効果とやり方が分からないと、筋トレの継続が難しく、効果が十分に出なくなってしまう。今回は、初めに筋トレの効果や、やり方から説明していきます。

筋トレの効果



複数の研究で、筋トレにより、筋肉、身体能力、骨密度が改善し、**高齢者では転倒や骨折のリスクが低減することが示されています。**高齢者では特に転倒や骨折が起きると、寝ている時間が多くなり、さらに筋力が低下してしまうケースがあります。転倒は未然に防げるよう、日ごろから運動をすることが大切です。

また、筋トレを実施している人としていない人を比較した研究によると、実施した群は、総死亡や心血管疾患、糖尿病等の発症リスクが低いことが報告されています。

- ・筋トレは転倒や骨折のリスクを低減させる
- ・筋トレは糖尿病や心臓の病気の発症リスクを低減させる

筋トレのやり方

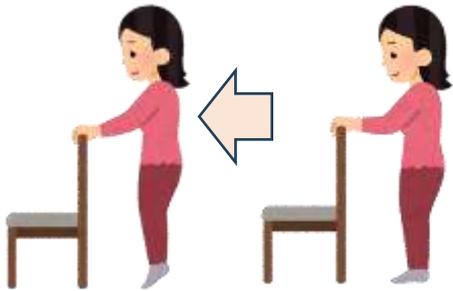
筋トレのやり過ぎは、健康増進効果を低下させる恐れがあり、怪我のリスクも高まります。筋トレを行う際には休みの日を設けることを心がけ、週二〜三回行うことが望ましいです。

負荷量としては、日常生活レベル以上の負荷をかけ、慣れてきたら少しずつ負荷を高めていくことが重要です。目安としては、無理せず「**できなくなる回数まで行う**」ことが簡単です。また、血圧の急激な上昇を避けるため、息をこらえないよう注意が必要です。

- ・筋トレは休みを入れて週二〜三回行う
- ・筋トレはできなくなる回数まで行う

家の中でできる筋トレ

椅子を使ったかかと上げ



家の中で行う筋トレで、オススメの一つが、**椅子を使ったかかと上げ**です。かかと上げは、歩行の際の足のけり出しで使われる**くらはぎの下腿三頭筋**が鍛えられます。椅子を使うことで、バランスが取りやすく、鍛えたい筋肉に負荷がかかりやすくなるためオススメです。

暑い季節ですが、先ほど説明したやり方を参考に、ご自身の体力に合わせ、休みを取りながら無理せずに運動を続けていきましょう！

新入職員紹介



理学療法士
矢野

みなさん初めまして。四月一日より入職させていただきました。理学療法士の矢野です。出身は愛知県春日井市です。わからないことばかりなので、アルカディアやみなさんのこと、津市のことなど色々教えてください。お身体や、生活のことで困りごとがありましたら気軽に話してください。お役に立てるように精一杯頑張ります。よろしくお願ひいたします。

七夕作品紹介



利用者様に季節を感じて頂けるよう、短冊に利用者様一人一人の願い事を書いて頂き、七夕の作品を作成致しました。

