



アルカディア通信



HPは
こちらから

第百九十七号

令和七年四月七日発行

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



施設長 松陰 宏

当施設は、入所者定員百名、通所（デイケア）利用者定員三十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、介護助手、介護支援専門員、介護支援相談員、管理栄養士、作業療法士、理学療法士および一般事務員などの多職種の職員、およそ八十名によって運営されています。

ます。

施設の目標の一つに、良い『チーム・ワーク』によってご利用者やご家族の方々の希望に答えることがあり、これは利用者様にとって居心地の良い環境作りに繋がって行きます。

また、もう一つの目標に『地域との交流』があります。

この二つは相通じるところがあり、それは人と人と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持つヒトはいないのです。

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事から良い交流が生まれます。

さて、この四月からは、新しい

リハビリ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、多職種が協働していく所存です。

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』を実施しておりますので、ご利用頂ければ幸いです。

そして、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。

また、アルカディアに対して、ご希望がございましたら職員にお申し付け下されば幸いです。

デイケア

リハビリ紹介

デイケアご利用の目的の一つにリハビリがあります。今回はリハビリで利用される機器についてのご紹介をさせていただきます。

●メドマー

滞った血液やリンパの流れを促進し、脚のむくみを解消します。



●滑車

肩の可動域制限の改善や、筋肉の血流改善を目的とし、わき腹や背中へのストレッチにもなります。



●エルゴメーター

主に下半身の筋肉を鍛える運動で、心肺機能の向上、持久力の向上を目指します。



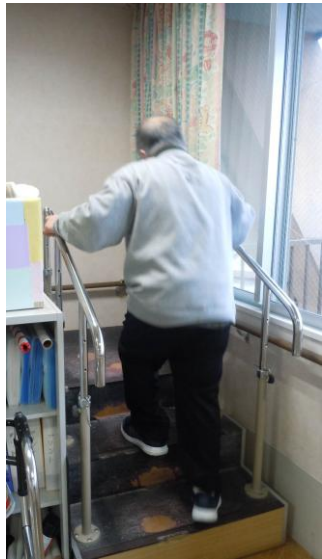
●平行棒

平行棒訓練の目的は、正しい姿勢の保持などです。杖歩行などの歩行パターンを習得させることや、立ち上がり動作訓練、スクワットや片足立ち訓練などにも使用します。



●階段昇降

階段を上り下りすることで、心臓が多量の酸素を取り入れるため、心肺機能の向上に繋がります。同時に、脚部や臀部の主要な筋肉を使用するため、下半身の筋力強化にも効果があります。



5階からの眺め

デイケアのフロアは5階にあります。その為、天気の良い日は見晴らしが素晴らしく、フロア東側には海が見え、日によっては、フェリーやヨットが見えることもあります。南にはフェニックス道路、津の街並み、また、入浴の際には、窓から長谷山、経ヶ峰が見えます。利用者の皆様は、外の風景を眺めながら浴槽に入られ、よりリラックスした時間をお過ごしいただいています。





栄養だより



楽しく食事をしていただくための取組み

入所者様に楽しい雰囲気でお召し上がりいただくために昼食時に音楽を流す試みを始めました。音楽は、聴くことによって精神を安定させ、リラックス効果が期待できます。給食委員会で、どんな曲を流すとゆったりと食事を楽しんでいただけるのかを検討し、歌謡曲ではなく、クラシックやピアノ演奏などを日替わりで提供しています。

今後も、安心安全な食事提供、食事への楽しみや利用者様の健康維持・増進を目指し、多職種で連携し食事の質的向上に取り組んでいきます。

美味しく食べて幸せ気分♪



食育クイズ

『腹八分目に〇〇いらす』という言葉がありますが空欄に当てはまるのは何番でしょうか？

1. 白飯
2. 運動
3. 医者
4. 胃薬

“腹八分目”とは、「あともう少し食べられるかな」と感じられるくらいの満腹度です。ゆっくり噛むことで大食いを防ぎ、満腹にならず腹八分目にする事で、内臓への負担を軽減します。300年前の江戸時代に儒学者の貝原益軒の著書『養生訓』にも”腹八分目で止めること”と説かれています。健康で長生きするために食生活を見直してみませんか。



春キャベツのペペロンチーノ

旬の野菜
レシピ

材料《1人分》

・パスタ	100g
水	250cc
キャベツ(一口大)	50g
ベーコン	1枚
にんにく	1片
オリーブオイル	お好み
塩	1つまみ
唐辛子(輪切り)	適量
・醤油	適量

《作り方》

- ① 耐熱容器に半分に折ったパスタとAを入れる。
- ② 電子レンジで10分加熱する。
- ③ ②を取り出し醤油を適量たらして混ぜたらできあがり。

レンジすれば、鍋でお湯を沸かす必要がなく、洗い物の手間も省けます。また春を感じさせる色鮮やかな春キャベツとニンニクの香りが食欲をそそります。



レンジで簡単！

