

第33回

# そらまめ

～ケアセンター習志野通信～



介護老人保健施設

ケアセンター習志野

〒275-0025 千葉県習志野市秋津3-5-2

TEL.047-453-5111 / FAX.047-453-5181

- 併設
- ❁ 短期入所療養介護
  - ❁ 通所リハビリテーション
  - ❁ 居宅介護支援事業所
  - ❁ 訪問リハビリテーション事業
  - ❁ 新習志野訪問看護ステーション事業所



## 地域の方へ 健康講座を 開催しました

平成30年11月4日(日)、習志野市民プラザ大久保(共催)にて「すこやか健康講座」を開催致しました。地域に向けた初めての健康講座になり、施設説明・講演・健康体操の3分構成で行いました。今回の講演内容は「骨粗鬆症について」というテーマでケアセンター習志野 管理栄養士 柳田真由美が講師を務め、

- ① 栄養やカロリーのバランスよい食事について
- ② 適度な日光浴と骨の健康について
- ③ 日常生活のなかでの運動に



ついでの話をしました。

講座の後、あつとほ一む習志野 理学療法士 青木洋隆による「転倒予防体操」。65歳以上の方の23.3%が過去一年間に転倒の経験があるという結果から、転倒予防を取り組む為、運動習慣のない方が家でも簡単に行える体操をおこない、ご参加の皆さん楽しく笑顔で取り組まれていました。今後、ケアセンター習志野は、地域の介護力活性化に貢献できるよう、地域に向けた健康講座、イベントに出前講座・職員派遣等行っていきたいと考えております。



## 買い物でレクリエーション

秋空が高く澄み渡るすがすがしい好天の中、入所フロア東2階では買い物レクリエーションを行いました。行先は「イオンモール幕張新都心」です。お買い物で寄った100円ショップでは予算を決め、職員と一緒に回り、個々に必要なものを選び、ご自身のお金で支払って頂きました。迷いに迷って選ばれる方、手に取ってすぐに決められる方、予算オーバーするくらい欲しいものをたくさん見つけられた方、それぞれの楽しみ方で時間を過ごされました。「買い物レクリエーション」は運動や脳トレになるだけでなく、精神面にもプラスに働きます。「選ぶ」「決める」「手に取る」「払う」という買い物で促せる4つの動作は、高揚感があり気持ちを明るくさせます。また、店員や地域の人とのコミュニケーションが認知機能にもよい影響を与えていると言われています。社会との接点を持つことは、生活の質を高めることにも繋がります。そして何よりも、ご利用者様のとびきりの笑顔を見たとき、一番大切なことは、自分が楽しいと感じられることだと改めて実感しました。



ご利用者様の日々の暮らしに潤いを与えられるよう、買い物レクリエーションはこれからも企画していく予定です。





# マグロ の解体ショー!

みなさんはマグロの解体ショーを見たことはありますか? ケアセンター習志野では、初のマグロの解体ショーを開催しました。生のメバチマグロを匠水産の方々にさばいて頂きました。参加されたご利用者様は、マグロ解体の豪快さと匠水産の方の軽快なトークで解体ショーに釘付けで、「お刺身を食べられるなんて思わなかった!」「美味しかった!感激!」と話されていました。いつもは消極的な方も今回ばかりは興味津々で参加されていたので、普段は体験できないようなイベントや新たな企画を今後も考えてまいります。



## 地産地消! ケアセンター産を食べる!

平成30年度の栄養科の取り組みとして、「地産地消」を掲げており、ケアセンター産の野菜をご利用者様へ提供しました。野菜の栽培は、前回の広報誌(第32号)にも掲載した用務員さん・ドライバーさんが中心に行なっています。今までは成長していく野菜を「見て楽しむ」だけでしたが、今回の試みにより「食べて楽しむ」こともできるようになりました。実際に成長を見守っていた野菜は食べて頂くことは、ご利用者様だけでなく提供する側のやりがいを改めて感じる機会となりました。春はじゃがいもと玉ねぎを収穫予定です。お楽しみに!

ポテトのバター炒めを提供▶



●カブ

○じゃがいも