

第28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

## 新人紹介

今年度も新しい職員が増えました!



左:安田柚紀 中央:久保田夏奈子 右:柴田佑樹

介護福祉士 安田柚紀(千葉県出身)

「早く一人前になって先輩方に追いつけるように頑張りたいです」

介護福祉士 久保田夏奈子(千葉県出身)

「利用者様と笑顔で接するように心がけ、楽しく働くことができます」

作業療法士 柴田佑樹(秋田県出身)

「ご利用者を第一に考えられるリハビリを目指して頑張っていきます」

皆様、どうぞ宜しくお願い致します!

### 栄養一回メモ

#### 水分補給 していますか?

高齢者に脱水症状が多い理由は…

- 水をためる役割である筋肉が減少している
- 腎臓機能の低下により尿量が多くなる
- 感覚が鈍くなることにより口の渇きに気付きにくくなる
- 排尿動作が困難なために飲水を控えてしまう

※口が渇いたなと感じたときには、軽度の脱水症状になっていると思っても良いでしょう。

#### 予防法

- こまめに(2時間おきに)水分をとる
- なるべくジュース類(砂糖が多く含まれているものは避ける)
- 嚙むようにして水分をとる

正しい水分補給で健康を保ちましょう

### リハビリ豆知識

今回のテーマは「肩コリ」です。

肩こりには、“肩甲骨”が大きく影響していると言われています。肩甲骨には多くの筋肉がついており、肩甲骨の位置が悪いだけで肩こりの原因となりやすいです。猫背気味の姿勢や何もしていなくても肩はコリます。今回は簡単に行えるストレッチを紹介致します。

- 両肩をすくめて5秒間キープし、ゆっくりとおろす(10回)
- ①両腕を前に伸ばして5秒間キープ(肩甲骨を前に押し出すイメージ)  
②両腕を開くように後ろに引いて5秒間キープ(肩甲骨をくっつけるイメージ)

※下の写真の動きを繰り返し10回行う



各10回を目安に行いましょう。少しずつで良いので継続することが重要です。痛みがある方は無理せず中止し、リハビリ担当者や主治医へご相談ください。

# 入所での1日の流れ



当施設では、利用者様が介護・看護やリハビリを受けながら自立した日常生活を営むことを基本としています。規則正しい生活を送りながらレクリエーションや地域ボランティアによる歌や演奏も楽しめます。また、他者と交流する場や会話の機会が増えるため、楽しみながら過ごす時間も多くなっていきます。今回は、ある女性利用者様にご協力頂き、密着しました!!



起床

起床後は、新聞を読むことが日課です

6:00 起床

リハビリ頑張っています!

7:30 ラジオ体操

検温・血圧測定・リハビリ

9:00



リハビリ



余暇時間

コーヒーを飲んだり、趣味の折り紙に取り組んでいます

10:00

お茶・趣味活動  
お風呂

12:00 昼食

お風呂に行きます



お風呂



夕食

余暇時間 13:00

余暇時間

季節に合った作品を作ってもらいました。小学校の先生だったのでアイデアがいっぱいです!



14:00 歌のボランティアに参加

15:00 おやつ

18:00 夕食



桜とチューリップといっしょにパチリッ!



就寝準備

居室で歯磨き

20:00

就寝準備



21:00 消灯



居室には、ご自身で作られた作品が飾られています

※御本人了解の下に製作・掲載しております。

気になることがございましたら、お気軽にお声かけください。