

よどの里 10月 だより

<発行元>

〒555-0033

大阪市西淀川区姫島2-13-20

介護老人保健施設よどの里

TEL (06) 6473-5152

FAX (06) 6473-0151

当施設は「無料低額介護老人保健施設利用事業」の認可を受けています。生活困難な方への無料・低額の利用料制度です。利用料に不安を感じておられる方は、事務室 支援相談員までご相談ください。

リハビリテーション科 【楽しく体づくり】



ようやく秋の気配がしっかりと感じられるようになりました。秋といえばスポーツの秋ですね。最近では健康維持のためにシニア世代の方が意欲的に筋トレに取り組まれています。よどの里リハビリテーション科では、デイケア利用者要支援1・2の方を対象とした【要支援体操】を月～土曜日 13時～30分程度行っています。実施内容は



身体能力面と認知能力面にアプローチしたもので、椅子座位や平行棒での立位体操や歩行や階段昇降を行うのが基本的なスタイルです。また、棒、ボール、輪などの道具を使用したものやゲームの要素を入れたものも行っています。認知機能面にアプローチした内容では、日時見当識や季節をテーマにした課題、動きを模倣する課題や後出しじゃんけんなどを楽しみながら行っています。以前、肩こりに効く体操を利用者さんと行なった際、「体操すると肩こりがすっきりするわ」と笑顔◎そして話題はそのまま利用者さんの自宅での健康づくりへと広が

ります。Aさんは「いつも朝にスクワット10回しています」と教えていただきました。これからも要支援体操を通して、楽しみながら健康づくりを考えるきっかけになっていただければと思います。作業療法士：上野谷かすみ



余語・中山栄養士 今月のよどごはん

9月7日 イベント食【島根県】



- ・まいたけご飯
- ・出雲風そば
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・洋なし入りピーチゼリー

9月10日 夕食選択メニュー



デミグラスハンバーグ



揚げ魚の和風きのこあんかけ

祭 デイケア 夏まつり

8月23日に夏まつりを開催しました。今年の縁日は、わなげ・的あて・釣堀りゲームを用意しました。得点が高いと景品をプレゼント！皆さん一生懸命チャレンジしていました。食べ物は、たこせんべい・チョコバナナを用意。チョコバナナを食べた利用者さんからは「美味しい！」と大好評でした。そして毎年恒例のすいか割り。毎年なかなか割れないので今年は模擬すいかを作成しました。皆さん「右～！」「もう少し前～！」と大盛り上がりでした。最後は、本物のすいかを食べていただき、夏まつりは終了しました。

デイケア：井上重幸



訪問理美容のご案内

9月 10日(火)、12日(木)、25日(水)

10月 8日(火)、10日(木)、28日(月)

ご予約は、5日前までに各フロアスタッフまで。

(事情により、急遽日程が変更になることがあります)

7月所定疾患は 尿路感染3名、肺炎1名、带状疱疹0名でした。

☆喫茶、配膳、見守り、お話し相手、囲碁将棋などなど...いつでもボランティア募集中！詳しくは事務室まで！

(編集 大山美紀)

11月の行事予定

デイケア：おやつレク

3階療養棟：おやつバ 仲間 / 4階療養棟：昼食バ 仲間