

のぞみデイケアだより

2025年12月発行
介護老人保健施設ののぞみ

デイケアだより
バックナンバー
はこちら



大変ご無沙汰しております。また皆様のお手元に届けることができ大変うれしく思っております。のぞみデイケアだよりは、あの暑い夏を知らぬまま一年の締めくくりを迎えてまいりました。来年は一つでも多く皆様にお届けできるよう精進してまいりますので、温かく見守っていただければ幸いです。本年も大変お世話になりました。来年もまたよろしくお願いいたします。

のぞみの地域貢献活動報告

10月29日、地域貢献活動の一環として、老健のぞみを知ってもらうために、平川市立金田小学校へ訪問してきました。元気いっぱいの3年い組・ろ組のみなさんと接することで、私たちも更に学ぶ機会を得られたことを大変ありがたく思っております。今回は入所の利用者さん3名と一緒に訪問したことを報告させていただきます。今後は元気いっぱいの小学生のみなさんとたくさんの利用者さんが接する機会を設けられたらと考えております。

～リハビリ部～

体を使わないことが何日も続くことでどんどん体が弱くなっていきます。体を動かす筋肉と、血液を全身に送り出す心臓や呼吸を行う肺などの臓器は、1つでも欠けると上手に働かなくなり、だんだんと体を動かせなくなっていきます。動かないと体が固まっていき普段の生活の動きができなくなっていきます。元気な生活を送るためにも、動いて体力をつけ、体を柔らかくしていくことが大切です。

簡単にできる運動を紹介しました。

棒体操

棒を使うことで安全で無理のない範囲で全身のストレッチや筋力トレーニングができます。柔軟性や筋力の向上、転倒予防、姿勢改善、認知機能の活性化といった様々な効果があります。



普段から元気いっぱいに体を動かしているの、体が柔らかい！



立位バランス訓練

十分な筋肉がつくとバランスを取りやすくなります。さらに正しい「感覚」が身につくと上手なバランスをとることができます。



筋力訓練

筋肉を動かさないと硬くなっていき、骨と骨のつなぎ目に痛みが出てきます。筋肉を動かして伸びたり縮んだりを繰り返すことで痛みや大きいけがを予防することができます。骨の強化や疲れにくい体を作ることができます。



足に重りを付けても全然
気にならない！

クイズでお勉強

体の不思議・福祉用具・リハビリについてクイズで学んでもらいました。（一部抜粋）



介護老人保健施設とはどんな施設？

おじいちゃん・おばあちゃんが…

- ① 仲良く遊んでくらす所
- ② リハビリや介護を受ける所
- ③ 旅行に行ったり遊びに行く所
- ④ 夜な夜なパーティーを開く所



家に帰りたいが生活に不安がある人・寝たきりで家に帰るのが難しい人・お医者さんが見守る中で最期まで施設に残ることを決めた人たちにリハビリや介護のサービスを行う場所です。家に帰すためだけでなく「その人らしさ」を一緒に探していくのが、リハビリのお仕事です。

リハビリは何の略？

- ① リハビリレーション
- ② リハビリポーション
- ③ リハビリテーション
- ④ リハビリファイナルアタック

Re（再び）

Habilis（～らしい・適した・ふさわしい）が元になっています。その人らしい生活を取り戻すためにリハビリが必要です。

リハビリはどんな人がうけられますか？

- ① けがや病気からだが動かない人
- ② 心が疲れやすくなって元気が出しにくい人
- ③ 支援が必要なお年より
- ④ ①～③までのすべて

リハビリはすべての人に対してからだの機能の訓練を行い、心の面や社会復帰も支援していきます。

休憩時間は握手会



～栄養部～

のぞみでは利用者さんの体の状態に合わせた食事を提供しています。人によって食べる力や飲み込む力が異なります。飲み込む力が低下した人も、誤って気道（空気の通り道）に入ったり、食べ物などでのどがふさがらないように安全に食事ができるようにしています。体に合った食事を提供することで栄養バランスの取れた食事を最後まで食べることができます。



常菜
噛む力や飲み込む力が一般的な人の食事



一口大菜
常菜を食べやすい大きさに切った食事



軟菜
噛む力や飲み込む力が弱い人向けに、柔らかく調理した食事



軟菜一口大
軟菜を食べやすい大きさに切った食事



きざみ菜
噛む力が低下した人が安全に食べられるよう、細かく刻んだ食事



きざみとろみ菜
誤嚥のリスクを減らすため、きざみ菜にとろみをつけて口の中でまとまりやすくした食事



ミキサー菜
噛む力や飲み込む力が弱くなった方のためにミキサーを使って食べやすくした食事



プリン菜
噛む力や飲み込む力が弱くなった方でも喉を通りやすく、なめらかに食べられるようプリン状に加工した食事



食品の衛生上、食べてもらうことはできませんでした。食べたいと言ってくれたのにごめんなさい。今回は見た目と感触を確かめてもらいました。



とろみ付け体験

とろみ剤は液体に粘りをつけるものです。とろみ剤を使用すると液体がのどに落ちる速度をゆるやかにし、ムセを軽減することができます。今回は量の異なるとろみ剤を2種類準備して、とろみをつけるとどうなるか、実際にまぜて口に入れるまでを体験してもらいました。

ものすごいスピードでまぜたり、スプーンからたらしてみたり、様々に体験してもらいました。



車いすを押してみよう

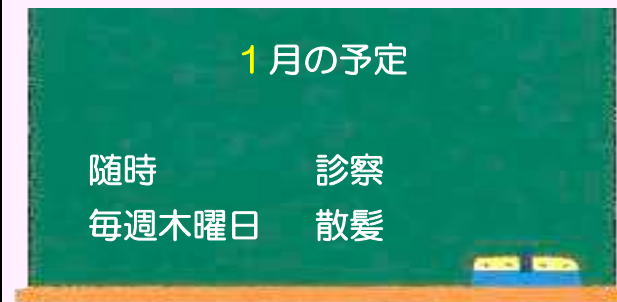
小学校到着・出発時間に、お出迎えとお見送りしてもらいました。ありがとうございました。車いすに座ったままで乗車するところも見ることができました。お別れする前に、車いすの動かし方を体験してもらいました。車いすを押す時はコツがあることもありますので、介護の職員とリハビリの職員と一緒にしてもらいました。

スロープで移動もスムーズ♪



| のぞみデイケア 一日の流れ 1月 | | |
|------------------|---------------|------|
| 08：00～09：15 | 送迎（お迎え） | |
| 09：30～10：30 | リハビリ | お風呂 |
| 10：30～11：30 | お風呂 | リハビリ |
| 11：45～12：15 | 昼食 | |
| 12：15～13：15 | お昼寝 | |
| 13：30～14：30 | 手芸など | |
| 14：40～15：00 | 軽体操・レクリエーション | |
| 15：00～15：20 | 3時のおやつ | |
| 15：20～15：45 | 帰宅準備（トイレ・着替等） | |
| 15：45～16：45 | 送迎（お帰り） | |
| ※1月の入浴は男性からです | | |

雪が降る季節になってきました。積雪により送迎時間がずれることもありますので、御了承の程よろしくお願いいたします。送迎車両を待つ時は、外ではなく自宅内の暖かい場所でお待ちください。



使用している写真はご本人様のご了承を得て掲載しています。