

# 金田小学校 3年生のみなさん ようこそこの世界へ

令和6年10月29日、地域貢献の一環として金田小学校3年生のみなさんへのぞみの施設案内をしました。



い組・ろ組に分かれて  
施設内へ出発👣👣

ホール🍷

朝・昼・夕の食事の時間や  
10時・15時のお茶の時間に  
集まって過ごしています。



なるべく寝たきりに  
ならないように起きる  
時間を作っています。

～いつものホールの様子～

居室

1・2・4 人部屋があり、4 人部屋に案内しました。

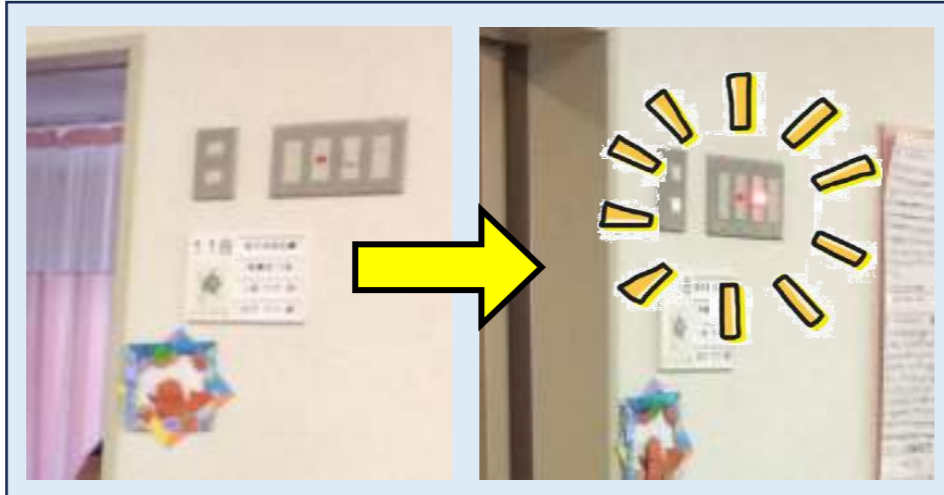


元気なあいさつで  
こちらも元気いっぱい。  
この時すれ違ったのは  
のぞみで最高齢 99 歳。



ベッドを取り囲むように  
設置されたカーテンは、  
プライバシー保持・保温・  
遮光などの目的で使用し  
ています。

ナースコールを  
押すと  
「ここだよ」  
と光って教えて  
くれます



転倒の危険のある利用者  
さんは、見守りセンサー  
を設置していて、動くと  
感知してスマホに知らせ  
てくれます。



ON



厨房  ・ 食事 //

のぞみには 60 歳から 99 歳までの方が 100 名生活しています。

朝・夕は 130 名分（のぞみ 100 名分と、併設しているグループホームいずみ 30 名分）  
昼はデイ利用者の分も合わせて 160 名分の食事を準備してくれています。

のぞみでは病気や歯がなくなって、食べることに困っている人がしっかり食べられる様に様々な種類の食事を作っています。



見て聞いて  
書いて  
勉強熱心です。



おうちでミキサー粥を作る時は、お粥の水気を切って、フードプロセッサーにかけると水っぽくならず、トロトロにできます。





常菜



軟菜



一口大菜



軟菜一口大

見本の  
献立

**常菜の献立**  
 しょう さい こん だて  
 常菜の献立  
 かれのマスタード焼き  
 付け合わせ) 粉ふき芋  
 春巻き  
 春巻サラダ  
 りんご

**軟菜の献立**  
 なん さい こん だて  
 軟菜の献立  
 かれのマスタード焼き  
 付け合わせ) 粉ふき芋  
 エビシューマイ  
 ブロッコリーの中華サラダ  
 りんご缶

見た目は同じ常菜と軟菜ですが、軟菜は歯が無くてもかめるやわらかいおかずです。  
 食べやすいように献立の内容が一部変わることがあります。

飲み込むことがうまくできない人には安全に食べていただくために、トロトロの食事（ミキサー粥・ミキサー菜）、プルプルの食事（プリン粥・プリン菜）を作っています。



きざみ



とろみきざみ



ミキサー



プリン

柔らかさの  
順番

- ①常菜 ②一口大菜 ③軟菜 ④軟菜一口大 ⑤きざみ菜 ⑥とろみきざみ菜 ⑦ミキサー菜 ⑧プリン菜

とろみ付けの体験、常菜・軟菜の違いを知ってもらうために試食してもらいました。

飲み込む力が弱くなると食べられる量が少なくなり、栄養が不足します。食べ物や飲み物が誤って気管に入ることもあります。食べ物や飲み物にとろみをつけると、喉へゆっくりと送ることができます。食べ物をまとまりやすくして簡単に飲み込めるようにすることもできます。飲み込む力が弱い方でも安全に食事ができるようになります。



～試食のメニュー～

い組

- 常菜の献立
- 白身魚のフライ
- 付け合わせ) キャベツ
- さんびられんこん
- いんげんのピーナッツ和え
- フルーツ (オレンジ)

- 軟菜の献立
- 煮込みハンバーグ
- (とうふ野菜ハンバーグ)
- 付け合わせ) キャベツ
- さんびら大根
- いんげんのピーナッツ和え
- フルーツ (みかん缶)



利用者さんの状態に合わせて献立内容が変わることもあります。



とろみ剤の量が増えるととろみが強くなります。

ろ組

- 常菜の献立
- メンチカツ
- 付け合わせ) キャベツ
- さんびられんこん
- いんげんのピーナッツ和え
- フルーツ (オレンジ)

- 軟菜の献立
- メンチカツ
- 付け合わせ) キャベツ
- さんびら大根
- いんげんのピーナッツ和え
- フルーツ (みかん缶)



# リハビリ

のぞみでは作業療法士が、着替えやトイレなどのセルフケアから、家事や仕事、趣味まで日常のあらゆる活動を通じてリハビリテーションを行っています。

## ①自助箸



## ③スクエアステップ エクササイズ

## ②体幹筋力アップ・コグニサイズ

利き手と反対の手でいつもの箸と自助箸を使って、豆をつまんで違いを感じてもらいました。



「箸ぞうくん」以外にも食べることを助けてくれる自助具があります。



### ハンドル用スポンジ

握力の弱い方でも、細くて持ちにくいものを持ちやすくするためのスポンジをつけています。

### バルーンスプーン

自由に角度を変えられるため、利き手ではなくても食べやすい角度に調整できます。

## ①自助箸「箸ぞうくん」

手の不自由な方でもうまく箸を使うことができます。

内側が平面になっているのでつまんだ物を落とすにくくなっています。

中にバネが入っていて常に箸が開くようになっています。指は箸を閉じる力だけで動かすことができます。



左右の箸が繋がっていて、ピンセットのようになっているので、箸がクロスするのを防ぎます。



## ②体幹筋力アップ・コグニサイズ



### 体幹筋力アップ

体幹を鍛えるためにはこの姿勢をとり続けることが重要です。



### コグニサイズ

コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた認知症予防体操です。「頭」と「身体」を同時に使うことで認知症予防と健康推進を目指します。

両手がパーになってお相撲さんにならないようにがんばりましょう！

## ③スクエアステップエクササイズ

高齢者の要介護化予防(転倒予防・認知機能向上)を始め、成人の生活習慣病予防やこどもの身体機能の発達などあらゆる年齢層の体力づくりにも適用できる将来性のある新しいエクササイズです。



指導者の踏んだマスを覚え挑戦者が同じように踏んでいくという簡単なやり方です。簡単なものから難しいものまで様々あります。

# 金田小学校のみなさん ありがとうございました

金田小学校のみなさんが来てくれたこと  
で、のぞみにいる利用者さんもたく  
さん元気をもらいました。



お茶を飲むこと  
も忘れてずっと  
見ていました。

元気出る  
じゃ💖



今回、介護老人保健施設のぞみ  
について楽しく学んでいただけ  
たようで一安心しました。  
今回体験したことがどこかで活  
かされればうれしいです。  
のぞみでもより良いサービスが  
できるよう頑張っていきます。  
ありがとうございました。



うれしくて涙っこ  
出てくるの



～ いただいたお手紙は  
大切に読ませてもらいました ～

