

長生苑ネットワーク



『施設長就任挨拶』

このたび当介護老人保健施設長生苑の施設長に就任致しました、政田憲之（まさだのりゆき）と申します。

老健での勤務は今回が初めてであり、日々の業務をこなしつつ勉強させていただいております。

全国介護老人保健施設協会が主催するオンライン研修会に参加し、老健の管理医師として必要な知識も習得致しました。

今後も積極的に研修受講し、研鑽に努めてまいります。

今年度は介護保険制度が改定となりました。

厚生労働省LIFE（ケアの質の向上に向けた科

ま、筋肉、運動機能が衰え、転倒によるリスクも高めています。

そこで一番お手軽なのは歩く事です。

歩数の目安は六五歳以上で六千歩から七千歩くらいです。

スクワットなど簡単な筋トレもおすすめです。

最後は**社会参加**です。

人とのつながりを持つことは気分転換にもなります。

友人と電話やタブレットで話をする事も良いでしょう。

人と会話する時間は、心がリラックスし、不安を忘れさせ、相手の気持ちを理解しようとする努力をすることで、脳が刺激されて認知機能低下の予防になります。

たくさんおしゃべりし、元気に笑顔で楽しんでください。

看護 下山 依子



『フレイル（虚弱）予防について』

今回も前号に引き続き**フレイル（虚弱）**の予防について考えていきたいと思っております。

コロナワクチンが進む中、感染者は減少していますが、オリンピック開催の東京では再び増加傾向にあり、予断を許さない状況です。

今後も感染対策を継続しつつ、フレイルに至らないために厚生労働省は予防のポイントとして**十分な栄養補給、運動、社会参加**の三つをあげています。

まずは**低栄養**がフレイルの始まりといわれています。

長期間にわたる在宅メインの生活、引きこもりが食欲を減退させ、摂取量も減り、ますます栄養不足となり、身体活動がスムーズに行えなくなります。

少量でも沢山の品目を摂る事を心掛ける必要があります。

特に蛋白質は大切に準備が難しい場合もありますが惣菜や缶詰、レトルト、宅配弁当も活用しましょう。

次に**運動**ですが外出制限から身体を動かす機会が減ってし

『施設のおいしいメニュー』

- 特別食（七夕）
- ・ 五目寿司
- ・ 七夕素麺
- ・ 青菜とゆげ筍の煮浸し
- ・ 七夕ゼリー



『涼を味わう特別食です』

『入所・短期入所・通所利用状況について』

ただいま入所・短期入所・通所の各サービスにおきましては、**速やかにご案内できる状態となっております！**

通所リハビリテーション（デイケア）につきましては、**無料体験を受付中です。**

その機会がございましたらぜひ以下の担当者まで、お気軽にお問い合わせください。

長生苑ホームページにつきましては、ご参照願います。

入所・短期入所担当
支援相談員
服部千明・服部千尋・南地

通所リハビリテーション（デイケア）担当 住岡・清水

編集後記 開催直前まで賛否両論、開催が危ぶまれた東京オリンピックがとうとう始まりました。感染対策に注意しつつ、おうちでオリンピックを盛り上げましょう。（T）

発行 医療法人西浦会
介護老人保健施設 長生苑
Tel 06・6908・7770

『綿菓子とエアホッケー大会』

当苑でも例年では、全フロアのご入所者様に向けて色マイイベントを行っていましたが、コロナウィルスの影響で例年通り行う事が困難になっております。

何かご入所者様に楽しんでいただける様なものがないか考え、自宅を搜索すると綿菓子器を発見し『面白そう！』と思い、早速レク担当の職員達に連絡しました。

ひとまず四階のフロアで実施し、綿菓子も色々な味の物を、計六種類ご用意しました。

『綿菓子久しぶりに食べた』『甘くておいしい』など、皆様笑顔で食べておられました。

また、同時開催でエアホッケー大会を開催いたしました。

大会はトーナメント形式で行い、合計十二名の入所者様に参加して頂きました。

初めて行う方がほとんどでしたがルールをご説明し、いざ始めてみると初めて



『美味しい!!』



『負けるもんか!』

なのか疑うほど攻防が激しく、また真剣たる表情は文面ではお届け出来ない程です。

非常に盛り上がり、ご入所者様からも『楽しい時間を過ごせました』と喜んで頂けました。

これからもご入所者様が楽しんで頂ける様な事を考えていきたいです。

介護 北斗 アトム



『何を書こうかな』

梅雨明けの暑さはまたひとしおに感じられますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
現在、東京オリンピックが開催されており、中マイベントや行事ができない昨今となっております。

当苑では今後も感染防止対策に努めながら行事等実施していきたいと思っております。

今回は年間行事の一環である七夕をご紹介させて頂きます。

私が七夕について『年に一度だけ恋する織姫と彦星が結ばれる日ですよ』とありがちな説明をしている時にご利用者様から『なぜ願い事を書いた短冊は笹に飾るのか』と質問を受けまし



『叶いますように!!』

た。
・・・今まで考えたこともない事でした。

笹は、冬場でも青々としていることから、生命力が高く邪気を払う植物として昔から重宝していたそうです。

調べた結果、実際には定かではないのですが天に向かってまっすぐ伸びる笹は空の織姫と彦星に願いごとを届けてくれると考えられていたかもしれませ

ご利用者様に願い事を書いて頂きテイルム内に用意しました笹の葉に色とりどりの短冊を飾りつけて頂きました。

デイケア主任 住岡 篤史

『デイケア便の七夕飾り』



『長生苑絵葉書レク』



ん喜ばれていました♪
次は皆さんでキーホルダー作りやハーバリウム作りを行う予定です。

介護 打矢 香織



『職員と絵葉書作り』



『きれいに出来ました!!』



『我が家のおうち時間』



今年三月に第二子次男を出産し、コロナ過の中ますます外出ができなくなり、長男にはたくさん我慢をさせてしまっている状況が続いています。

そんな中、楽しく『おうち時間』が過ごせるよう、家族で週末に色々なことをしています♪



『おいしいな!』



『楽しいな!』

ありのクレープ作りで楽しいひと時をすごせました。

今後も我が家では、楽しめるおうち時間を模索していきたいと思えます。

介護 橋本 紗樹



『デジタルもリハビリのついで』



今年の五月より『タブレット』と『任天堂Wii』を導入しました。隙間時間に簡単にできるもので、男性に人気が高いです。

主にコロナ禍で集まって出来ない、麻雀や囲碁をコンピュータと対戦できます。

任天堂Wiiのマリオカートでは『車の運転は昔は上手くできたけど、ゲームになると難しいな』や囲碁では『コンピュータ相手は強いな』など感想が寄せられました。



『タブレットで文字さがし』

麻雀では麻雀が大好きな認知症の方がやり方を忘れてしまっていました。回数を重ねることに出来るようになっていきます。

これからはアナログだけでなく、デジタルも頼らなくてはいけない時代になってきたと感じました。

今回のリハビリ目的
・各体の場所を連動して動かす
・認知症予防

理学療法士 岡 皆美



『マリオカートWii』