

あじさいだより

「元気で暮らそう～デイサービスで介護予防～」

高齢になると、退職や意欲の低下など様々な要因から普段の活動量が減ってしまう方が多くなり、それに伴って身体機能が低下してしまいやすくなります。身体機能が低下するので、更に活動もしにくくなるという悪循環が始まります。それを防ぐには日常的な運動が必要になってきます。

デイサービスセンターあじさいでは、エアロバイクや平行棒など、ご利用者様が自由に使える機器を設置し、運動機会の提供を行っています。片道100mの廊下を利用した歩行訓練や、道具を使った手先の細かい動作の練習なども可能です。



また機能訓練指導員を配置しておりますので、ご利用者様それぞれに合った運動プログラムを提供し、いつでも運動の指導や生活動作のアドバイスなどを受けていただけます。



健康講座

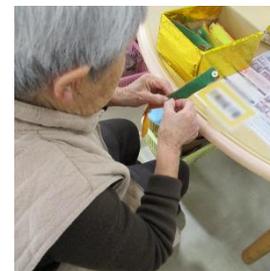
冬のスキンケアについて

皮膚は本来、水分の蒸発を防ぎ、アレルゲン(花粉、ダニの死骸など)・微生物の侵入を防ぐ「バリア機能」があります。高齢者の方や、治療や処置(テープを貼る等)で皮膚の負担が多い人は、皮膚の表面が弱くなり剥がれやすく、乾燥によりそのバリア機能が低下します。

そうすると、皮膚が刺激を受けやすくなり、痒み、湿疹や床ずれができやすくなります。

冬は、寒さや風の冷たさ等が増し、暖房を使う事で空気がさらに乾燥することで、肌の「乾燥」が起こりやすい季節です。

「バリア機能」が低下して、乾燥した皮膚は、ほんの少しの刺激で悪化しやすくなります。



プリントや映像を使った頭の体操も行っています。これは注意力や作業記憶(ワーキングメモリーとも呼ばれます)など、脳の様々な機能を使うこととなりますので、認知症予防のための訓練として効果的です。

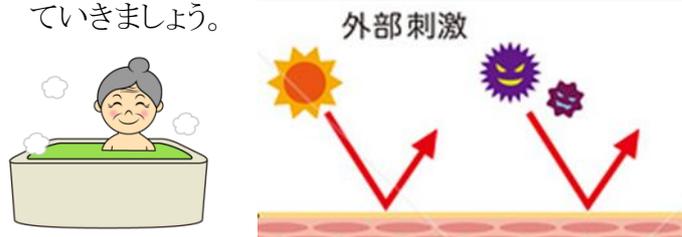
デイサービスへ通うことで心身機能の低下を防ぎ、ご利用者様にはいつまでもお元気で、ご自宅での生活を続けていただきたいと願っています。



《刺激を少なくするために》

- 入浴は、ぬるめのお湯で、体をゴシゴシこすらない
- 衣服は、木綿やシルクに変える
- 保湿剤を使って皮膚に潤いを与える

以上の事に注意して、皮膚トラブルを予防していきましょう。



さあ はじめましょう リトミック♪ (キッズ)

今年度からスタートしたリトミック。先生をお招きして毎月2回行っています。毎回、ご挨拶のうたからスタートです。歌にあわせて「みーなーさん♪」と先生に呼ばれると、高い声や低い声などと言う先生の真似をして「はーい♪」と元気いっぱいにお返事をしています。

1月のリトミックでは、『ミッキーマウス・マーチ』にあわせて干支を歌ったり、みんなで新聞紙を丸めてつくった豆を鬼のイラストにむけて投げたりと

- 行事に関することも楽しみました。
- また、みんなの大好きな鈴やタンバリンなどの楽器を使って合奏にも挑戦中です!! 次のリトミックはどんなことをするのかな?と楽しみにしているキッズあじさいの子どもたちです☆



旬彩料理

材料 (4人分)

■ 具材

牛肉スライス	5センチ位 (120g)
玉ねぎ (薄切り)	(240g)
ごぼう (薄切り)	(120g)
糸こんにゃく	5センチ位 (40g)
にんじん (短冊薄切り)	(40g)
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1杯弱 (8g)
濃い口しょうゆ	大さじ1杯強 (8g)
みりん	小さじ1杯強 (8ml)
だし汁	適量



【牛肉とごぼうの炒め煮】

■ 1人当たりの栄養価

エネルギー 150kcal,
たんぱく質7.1g, 食塩0.7g

■ 作り方 ①牛肉、たまねぎ、ごぼう、にんじんは、食べやすい大きさに切っておく。

②糸こんにゃくは、さっと熱湯で湯がいておく。

③鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくを入れて、中火で炒める。油がよくなじんだら、牛肉とたまねぎを加えて色がほぼ変わるまで炒める。

④だしを加え、煮立ったら調味料を加えて中火で煮立たせる。

⑤アクを取り除き、時々混ぜながら、やわらかくなり汁けがほとんどなくなるまで煮る。

☆今回のメニュー「牛肉とごぼうの炒め煮」には、食物繊維が一人当たり3.3g含まれています。

☆ごぼうは少し太くても、煮込む時間を長くすればやわらかく食べることができます。

☆ごぼうには、日本人が不足しがちな食物繊維が豊富に含まれています。



スタッフのひとこと

【栄養部】

昨年の5月、怪我をしてしまった私は、しばらくお休みを頂き不自由なギブス生活を送ることになりました。その中で普段当たり前のようにしていることができない辛さ・もどかしさを感じ、改めて何気なく過ごしていた日常がどれほど幸せなことであったかを実感しました。周りの方に支えられ、こうしてまた仕事に復帰することができた喜びと感謝の心を忘れず、日々を大切に過ごしていきたいと思えます。

(神寶 りっこ)

この度人間ドックで初めて胃カメラに挑戦しました。緊張していたせいか、血圧はいつもより高め。鼻からの麻酔はあつという間に済み、管を「ごっくん」と飲み込み検査開始です。親切で丁寧に対応してくださった看護師さんや先生のおかげで無事終了。自分でモニターを見ながら、しんどかった。検査結果も異状なしでヤレヤレ!

(春日 あつこ)