

# うららか

# お祭り

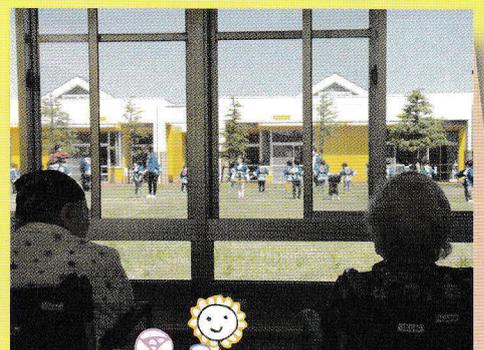


# 交流会 笑顔 えがお

初夏の青空の元、地域のお祭りに合わせて本楯保育園の子供達が「おまつりごっこ」と題し、施設の中庭に遊びに来てくれました。コロナ禍でなかなか交流機会を持たずに2年以上が経過しましたが、子供達の元気な掛け声と共に力いっぱい御神輿を引っ張る姿に、利用者の皆さんの表情にはパッと笑顔が咲き、頬も緩んで癒しのひと時となりました。感染予防対策のため、入所者の皆さんは距離を保ち、窓越しでの参加となりましたが、子供の表情を観ながら過ごす時間は何事にも代え難く、活力につながっていくように感じました。触れ合いのある交流まではもう少し待たなければなりません。状況を鑑みて、子供達との楽しみの時間を企画していきたいと思ひます。



おみこしよい!



元気いっぱいのダンスを披露してくれました。窓越しでも園児の迫力が伝わってきます!

ホッとほっと  
ざんげ  
やらりり

きもちいのお〜



よく晴れた日の  
中庭でのひとコマ。



本楯婦人会の皆様が  
5月の連休前に花壇の  
お手入れして下さい  
ました。いつもありがと  
うございます！

こんなふう  
に綺麗に咲い  
てるかなあ。



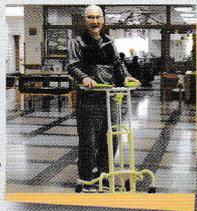
施設前の生け垣の土を入れ替え、  
植え替えて頂きました。  
目標！西ホール前(隣)の生け垣笑！

ボーリングゲーム！  
いけ〜！  
ストライク！



お心遣い  
感謝

・通所ご利用の2様より、ウオーカーを寄贈して  
頂きました。通所リハビリにて大切に利用させ  
て頂いています。



うらら栄養ケアルーム

# 健康的な体作りを！

皆様は食事をする際、よく噛んでから飲み込んでいま  
すか？焦ってしっかり噛まずに飲み込んでしまうと、上手  
く消化出来ず、下痢を引き起こし易くなってしまいます。  
下痢をしてしまうと、栄養分を吸収出来ないまま、排出  
することになりますので勿体ないですよ。そのため、しっ  
かり噛む事は、食べ物を消化・栄養素を吸収し、身体作り  
をする為に重要なポイントなのです。  
他にも噛む事には、次のような効果が期待されますよ。  
ぜひ実践してみてくださいね。

## ■唾液や胃液の分泌を促進し、食物の消化吸収を助ける

- ↓成長期であれば、顎や歯の発育促進。
- ↓唾液による抗菌作用促進。

## ■食べ過ぎや肥満予防になる。

- ↓よく噛んでゆっくり食事をするこ  
とで血液中の血糖値の高まる時間  
が生じ、満腹中枢※が刺激される。

## ■老化の予防につながる。

- ↓顎の働きが脳の血流量を増加させ、知的発達を促進。

※満腹中枢・・・食欲を抑制  
摂食中枢・・・食欲を促進  
(管理栄養士 齋藤彩)

よく噛んで食べて  
健康を維持しよう！  
だいじなのっ



リンパの季節に！蒸しタオルでさっぱり！

うららの入浴向上プロジェクトでは三大介護である「入浴」に注目し、利用者の皆様にリラックスして入浴頂けるひと時を提供出来るよう、技術的な振り返りやスタッフ間の意見交換等、様々な取り組みをしています。これからの湿気の季節。汗のベトベトが気になった時に手浴や足浴、清拭などを取り入れると手軽に清潔保持とリラックス効果を得られてオススメです。今回は蒸しタオルを用いたお手軽な方法をご紹介します。

☆蒸しタオルの準備☆

- ①濡らしたタオルをしっかりと絞る。この時、保湿効果のある入浴剤等を適量入れた水に浸して絞るとほのかな香りと湯気でリラックス効果が高まります。
- ②続いてレンジで温めます。高温に注意しながら温め時間は調整しましょう。
- ③温めが完了したら火傷に注意しながら適温に冷まして気になる部位を清拭します。リラックス。蒸しタオルをアイラップ(ビニール袋)やラップで包めば簡易ホットパックに早変わり。目の周りを覆えば目の疲れにも効果がありそうです。

蒸しタオルを作ってみよう！



蒸しタオルは美容にも効果アリ！

リラックス効果、毛穴の詰まり解消、健康促進作用等、普段の生活にもぜひ取り入れたいですね。

リハビリのぞいちやおう！



Y.O.様

長年うららの通所をご利用頂いているO様。いつも意欲的にリハビリに取り組んでおられます。家では「妻に介護負担をさせたくない！」と、出来る事はご自分でやっているとの事。ご利用中も自主訓練として平行棒内での立ち上がり、膝の屈伸運動を、昼食後には脳トレも！と、100までの数字合わせに取り組みられています。

これからの緑薫る季節、奥様と自宅近くの公園で大好きなコーヒーでも飲みたいなあと話されるO様。目標達成を目指してこれからも応援致します！ (三浦弘喜)



いつも全力、真剣にリハビリ頑張っています！

医療法人宏友会 職員募集中です。

○募集職種：介護職員、看護師(准看護師可)、理学療法士、作業療法士

○応募資格：資格取得予定者歓迎 / 介護職員は未経験、無資格の方歓迎 / 実務者研修等費用支援致します。

◆お問合わせ◆ 上田診療所村上 TEL0234(27)3307

# ほくぶ通信

## ウチのすこマス紹介

酒田市介護予防サービス事業・すこやかマスターズが今年度もスタートしました。今回は、ととて中町パワーフィットネスを紹介しします。

### フィットネス要素がいっぱい!

フィットネスは元来、体力を意味しましたが、最近は健康維持・増進を目的にした運動のことも指します。いつまでも維持していきたい「歩く」能力。生活動作に欠かせないこの力を維持できるメニューをより重視しているそうです。

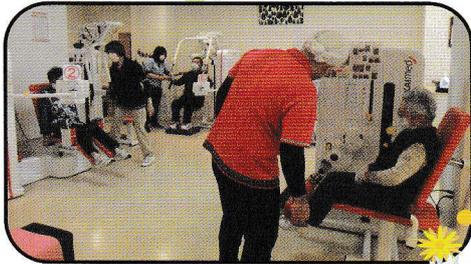
### こんな運動をしています

- ① タオル・ボール・プラスチックレンガ等の用具を使って楽しく運動
- ② 椅子での体幹運動やストレッチ体操
- ③ 体を動かしながらの認知症予防
- ④ マシントレーニング6台+高重力振動マシンによる軽負荷反復運動
- ⑤ 歩行動作訓練

④のマシントレーニングは、軽い負荷をかけて、普段動かしていない筋肉や神経を正しくまんべんなく動かします。高重力振動マシンは、高速振動で全身の細

部に負荷をかけます。バランスが崩れた状態を踏ん張ることで多数の筋肉が刺激されます。⑤の歩行訓練は、脳トレをしながら真つ直ぐ歩くことを最後にしています。運動後の疲れもあり、なぜかふらついたり、うまく出来なかったり、みんなて笑いながら行っています。

クールごとに運動評価を行います。動作の運動性・5メートル歩行テストの改善度が高いです。これは太ももの筋肉や足の運びやバランス力が良くなっている現れです。気になる方は連絡下さい。次回は「うらら」です。



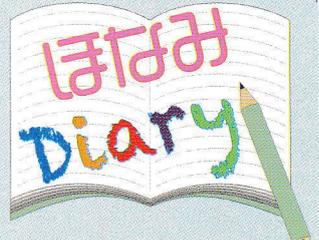
## ほくぶ

担当

佐藤 岸

TEL (28) 2002

お問い合わせ & お電話はこちらへ



4月の末に、年に2回行う、握力や歩行機能、立ち上がり機能などの体力測定を実施しました。毎朝の日課として、利用者様の体力維持のため、ラジオ体操や転倒予防体操、365歩のマーチに合わせたの室内歩行等を行っています。冬期間は室内での活動が主となり、活動量も制限されるため、体力の低下が心配されました。しかし、日々の積み重ねの賜物か、ほとんどの利用者様が体力を維持できていました!

これからの季節、天気の良い日は感染症対策と熱中症に気をつけ、鳥海山や田んぼの変化に季節の移ろいを感じながら本楯地区内の散歩を楽しみ、益々の体力維持、向上に励んでいきたいと思ひます。

ほなみ TEL (91) 7123 (奥泉 久美子)



最近歯の調子が悪く、虫歯と思いきや知覚過敏のような違和感に変わり、気づくと痛みが消えるの繰り返し。芸能人は歯が命というキャッチコピーを昔TVで聞いた記憶があります。芸能人がなくても、歯口腔内の元氣心身の元氣/良く噛める事は筋力にも関連すると聞きます。歯医者さんに行つて心身共に元氣に過したいと思ひます(笑)。(斎藤 聖子)

編集後記