

うらららか!

うららの
ちいさな



運動会 開催!

コロナ禍で行事やレクリエーションを行えない期間が続き、体を動かす機会もなかなかありませんでしたが、久しぶりに入所されている皆さんで小さな運動会を開催しました。紅白のハチマキを巻いて、組頭の選手宣誓で競技スタートです! 競技が始まるとチームで声を掛け合い、喜びを分かち合いながらいつにない真剣な表情で、活気と笑顔が溢れる楽しい運動会となりました。

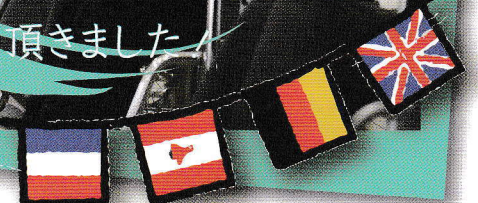
利用者の皆さん、職員共にとっても有意義な時間を過ごせて本当に良かったです。これからももっと楽しく過ごせる時間が増えるといいですね。 (入所 伊藤 由紀)



選手宣誓!



力溢れる応援に職員も元気を頂きました



六じどまづやらり



U様より、野菜の苗を頂きました!

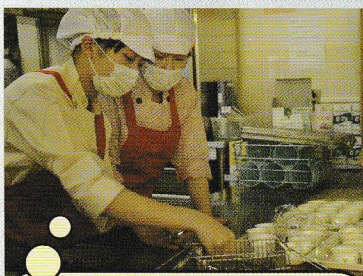
おいしくおれの~



さっそくうららの畑へ植えました! 収穫が楽しみ!



酒田調理師専門学校
の学生さんが職場体験
に来てくれました!



食形態を間違えない
ように細心の注意を
払って盛り付けしました。

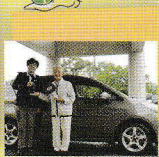
入所をご利用頂いたT様のご家族より、体交枕5点とポータブルトイレをご寄贈頂きました。

T様よりラクティスをご寄贈頂きました。

ご利用者送迎等、大切に使用させて頂きます。

M様より可愛らしい花をご寄贈頂きました。

うららの通所にて植えさせて頂きます。



お心遣い感謝。

うらら栄養ケアルーム

お弁当も健康的に!

「3・1・2 弁当箱法」

お弁当を持って緑蕪る公園で美味しいランチ/楽しい行楽シーズンの到来です。今回は「お弁当もバランス良く!」ということで、明日から活用出来るお弁当作りのコツをお話します。

3・1・2・お弁当箱法とは、1食分の適分量と栄養バランスを弁当箱の大ききでチェックする食事方法の事です。この食事方法を行うに当たり以下の3つのルールがあります。

3つのルール

- 一、食べる人に合ったサイズの弁当箱を選びましょう。
- 二、主食3、主菜1、副菜2の割合にしましょう。
- 三、全体を彩り良く、美味しそうに仕上げましょう。



3・1・2
主食 主菜 副菜

※お弁当箱の大ききは、成人男性で800〜900ml、成人女性で650〜700ml程度が良いとされています。

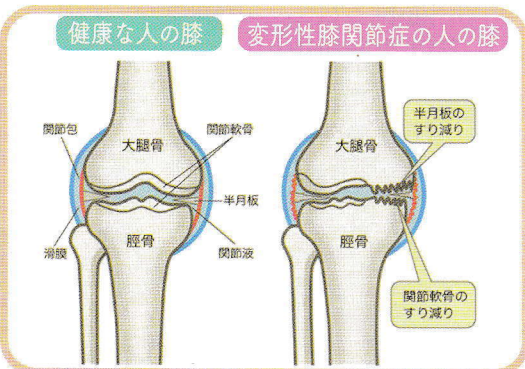
(管理栄養士 齋藤 彩)

第15回

リハビリテーション科
理学療法士 佐藤真紀さん

膝を守って
いつまでも歩ける生活を

立ち上がるう・歩こうとする際、膝に違和感や痛みを感じたことはありませんか？今回は生活の質を下げる原因となりうる膝の問題についてお話しします。膝のトラブルは様々ですが、痛みの他に腫れ（水がたまる）、伸ばせない、熱感などがある方は、変形性膝関節症になっている可能性があります。これは左上図のように、膝の関節の間が徐々に狭くなり、ひどくなると骨同士が擦れてしまう状態です。このような現象が起きる原因の一つに、加齢や運動不足などによる筋肉の減少があります。



筋肉量を増やして膝関節を安定させる事が大切です。下図は太ももの前の筋肉を鍛える運動です。関節への負担を軽減しながら行えます。

太ももの筋肉を鍛える方法

- ①椅子に腰をかける。
- ②片方の足を水平に伸ばす。足首を立てて
- ③5～10秒そのままのまゐっている。（息は止めない）
- ④元に戻す。

太ももの前の筋肉を鍛える方法

- ①足を伸ばして座る。
- ②膝の下に置いたタオルや枕を押す。
- ③5～10秒そのままのまゐっている。（息は止めない）
- ④力を抜く。

TVを観ながらなど、「ながら運動」でもOK。いつまでも自分の足で歩くために！

指先を積極的に動かすうちに、自分のことが出来るようになったと話されるY様。普段は新聞広告で箱を折ることを日課にされています。以前は指先が動きづらく、身の回りのことをご家族に手伝ってもらっていましたが、自分のことが少しでも出来るようになりたいと、手指のリハビリのために箱作りを始めました。今では「丈夫な箱は二枚重ねて作るのが、できたら重しをかけるといいあんだ。」と、目にも留まらぬ速さで作業をこなされています。

Y・M様



また、「○○さんこっちに来て一緒にしよう！」と周りの方への声かけや気遣いも忘れません。そんな心配りにも職員一同、大変感謝しています。Y様ありがとうございます！（佐藤 亜紀）



箱作りもゴッあんなんよ！

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 TEL 0234(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マス事業・すこやかマスターが今年度もスタートしています。今回はうららをご紹介いたします。

「うららのメニュー」

- ① 看護師による健康観察（血圧測定）
- ② 健康ミニ講話
- ③ 軽体操
- ④ マシントレーニング
- ⑤ ストレッチ

健康ミニ講話で「なるほど」

この日は水分補給について。熱中症予防をはじめ水分補給の重要性は耳にしますが、望ましい摂取量や食事に含まれる水分や飲むタイミングといった項目を普段の生活に照らし合わせて考えました。
「塩分も必要だよの。」「漬物食べてれば塩分足りっがの。」「湿度も大事だんげが」と意見や質問が続出しました。

軽体操は準備運動！

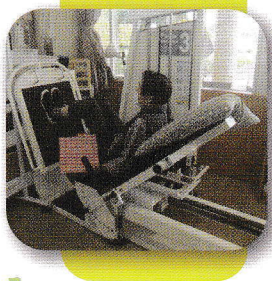
理学療法士指導のもと、椅子に腰かけての軽体操をします。どこの筋肉を伸ばして

いるか解説を聞きながら、体を少しずつほぐしていきます。次に行うマシンで集中的に筋力トレーニングをします。

待望のマシントレーニング再開！

昨年はコロナ禍の影響で使用できませんでした。初日に6種類のマシンから自分で3種類ほど選びます。「痛みや弱さを感じる部分は筋力が弱くなっているとも言えるので、そこを避けないで取り組みましょう。」と助言されていました。初回と最終回に体力測定を行います。下肢筋力・バランス力・歩行能力の維持改善で転びにくい体を目指しています。

初めて参加される方も、今回が7年目だという方もおしゃべりに華が咲き、和気あいあいとした雰囲気です。
8月号は福祉のひろばを紹介いたします。



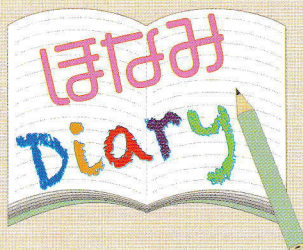
お問い合わせ
&お電話は
こちらへ

担当

ほくぶ

佐藤 岸

TEL(28)2002



「今日の夕飯何だろうの？」とある日の夕飯作り、台所に集まり材料を見ながら相談です。ほなみでは、うららの管理栄養士が作成した献立を入居者全員で調理し

ています。「せば、ニラ私、切るの。」

「私も野菜洗うがの。」

「鍋番私する。」など、皆さん

が思い思いに知恵を出し、協力し合い、話し合っって楽しく

調理をします。するとプロ顔負け、

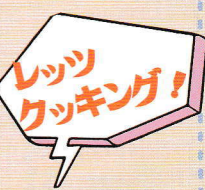
優しい味付けのご飯の完成です。

「みんなで作ったご飯はやっぱり

美味しいのお！」と、笑顔が

ほころびます。

旬の野菜、うめいだのお！



ほなみ TEL(91)7123

(佐々木沙智)

鳥海山の雪深もあつという間に小さくなって、まだ暑さに慣れぬまま夏の気候に翻弄されている。これといって夏満喫な活動をする訳ではないが、夏生まれの性分が夏の夕暮れ時や緑薫る生温い風が好きだし、杏里の夏曲を聴きながらみちのくドライブなんて最高である。脱マスクが議論される中、マスク歴三年にもなると照れくさいよなあと、一人想う堂の帰り道。(矢島慎也)

編集後記