

令和4年 8月 1日

老健だより

第322号

発行

山形県酒田市本楯字前田

127-2

医療法人 宏友会

老人保健施設 うらら

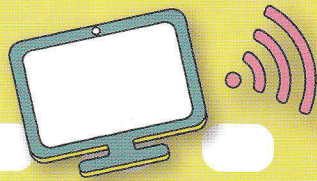
TEL0234(28)3131

発行責任者 矢島 恭一

うららか

動画で伝える

“らしさ”と表情、



温かさ



開設

拝啓 皆々様

コロナと暑さが厳しい日々が続きますがいかがお過ごしでしょうか？

コロナウイルス感染対策として面会制限を余儀なくされ、ご家族や地域の皆様といった、かけがえのない人たちとのつながりが断たれ、間もなく3年が経過しようとしています。うららでは、ICT(情報通信技術)を活用し、「つながる機会」を模索してきました。この程テスト段階ではありますが、YouTube動画サービスを活用した入所者様の日常生活場面をお知らせする試みをスタートさせました。今後、YouTubeを活用し、ご家族様からもビデオレターを頂戴することもできるのではないかなあと考えております。

ご興味ある方はお電話にてご相談ください。(支援相談員 池田 周史)

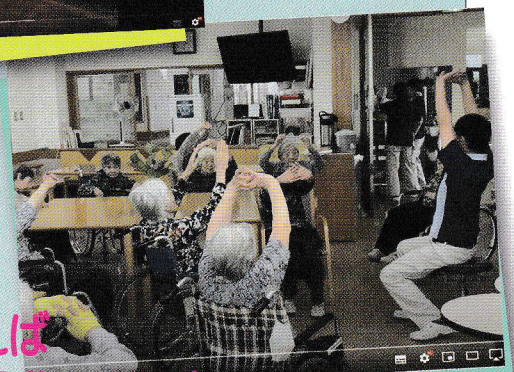
元気にやってるよ！



皆さんの表情や
生活の様子をお伝え致します。



花火のひと時



例えば
運動のひと時

お気軽にお問い合わせ下さい。
老人保健施設うらら
☎0234-28-3131まで。

お心遣い感謝

- ・上田婦人会の皆様より、ウエスを頂きました。
- ・通所ご利用のF様のご家族より、鮮やかな紅花を頂きました。
- ・入所ご利用のS様のご家族より、朝採れサニーレタスとツルムラサキを頂きました。



おいしくいただきました！



不在者投票を行いました！



7月7日



短冊に

願いを込めて...

うららや

材料(4人分)

鯖の切り身 4切

☆おろし生姜 小さじ1

☆豆板醤 小さじ1/2

辛みが苦手な人は 小さじ1/4

☆オイスターソース 大さじ1

☆しょうゆ 大さじ1

☆砂糖 小さじ2

☆料理酒 大さじ1

・ゴマ油 適量

・万能ネギ お好みの量



作り方

- ①☆の材料をボウルに合わせしておく。
- ②鯖の切り身を漬け込み30分〜1時間冷蔵庫で寝かせる。
- ③熱したフライパンにゴマ油をしき、②の鯖を片面2分ずつ焼く。(合わせ調味料はとっておく。)
- ④しっかりと鯖に火が通ったら合わせ調味料を加え、照りが出るまで焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、上から万能ネギを散らせば完成！

(管理栄養士 岡部 真由)

鯖は魚の中でも油を多く含んでおりカロリーが高めです。カロリーが高いと聞くと敬遠しがちですが、鯖の油は非常に良質で血中コレステロールを下げ、心筋梗塞や脳梗塞の予防効果も期待できます。また、夏場の食欲不振時には少量でカロリーと栄養も摂取できるので夏の健康増進にもピッタリです。

鯖の中華風 照り焼き

うらら食堂

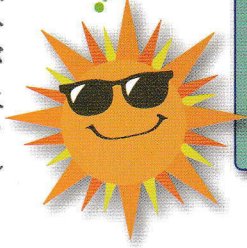
夏バテ防止に！



うらら栄養ケアルーム

暑さに負けるな！

熱中症対策！



「熱中症」とは、体温調節がうまくできず、体内の水分が失われることで体の中に熱がこもってしまうことが原因で起こります。めまい、立ちくらみなどの軽度な症状から、重症化すると意識障害も起こす怖い病気です。熱中症患者者の半数以上は高齢者であり、注意が必要です。そこで今回は熱中症を防ぐ対策をお話します。

換気もお忘れなく



☑暑さ・高湿を避けましょう。

屋内だけでなく家の中や夜間にも熱中症は起こります。扇風機や換気を併用し、エアコンを上手に使いましょう。

☑こまめに水分補給しましょう。

喉が乾いていなくてもこまめに水分を摂るようにしましょう。(一日あたり1〜2ℓを目安に)



☑マスク熱中症にも気をつけて！

マスク着用時は皮膚からの熱が逃げにくくなったり、マスク内の湿度が高くなり喉の渇きを感じにくくなります。熱中症対策をしっかり行い、マスクを適宜外しましょう！



熱中症予防には日頃の健康管理も大切です。対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう！



のぞいちやおう！

A・ー様



ご自宅では、自分で出来ることは積極的にを行いながら特に毎日歩くことを日課として取り組まれているA様。三年前までは散歩にも出かけていたそうですが、近年はそれが難しくなったため、うららでの歩行練習やパワーリハビリなどの自主トレに励んでいらっやいます。「動がねとだんだん動がねぐなてしまうがらの。」と、現状を維持できるよう日々のリハビリを頑張つていらっやいます。

うららではリハビリはもちろん、

他の利用者の皆さんとの交流も

また、楽しみの一つと話される

笑顔が素敵なA様です。

(佐藤航大)



バイオステップの後は長い廊下を歩くぞ！

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(2)3307

ほくぶ通信

ウチのすこマス紹介③

酒田市介護予防サービス事業・すこやかマスターズがスタートしています。

今回は、福祉のひろばを紹介します。

〈福祉のひろばのメニュー〉

- ① 健康観察(体温・血圧測定)
- ② 軽体操
- ③ マシントレーニング
- ④ ストレッチ
- ⑤ 茶話会(水分補給や脳トレ)

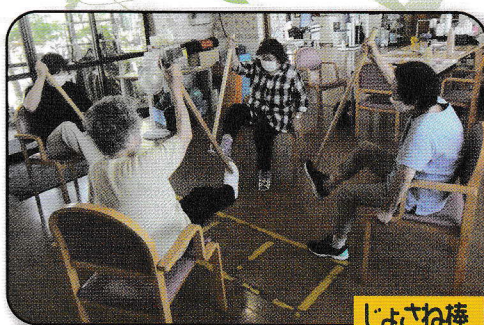
ゆるヒットでフレイル予防!

ゆるヒットとは「20秒動いて10秒休む。また20秒動いて10秒休む。」を4回1セットで2セット行う運動方法です。椅子スクワットや椅子に座って足踏みしながら腕を動かす運動で、下半身の筋肉、特に骨盤底筋群を鍛え、尿漏れを防ぐことが期待できます。

おもしろアイテムで軽体操

軽体操ではいろいろなアイテムが登場します。「じよさね棒」はカヌーのオールを漕ぐように背筋の運動、手と足を同時に動かす股関節の運動等ができます。「バランスディスク」は立って乗ると体幹を鍛えることができます。

座って足を乗せると足首・ふくらはぎを鍛えることができます。パワーリハビリマシンは6機種から自分に合うものを選択します。運動の後の楽しみ、茶話会では、水分補給をしながらおしゃべりを楽しんだり、脳トレを兼ねてペーパークラフトやちりめん細工を作ったする日もあります。運動はもちろん、色々なことにチャレンジ出来るのが魅力だと思います。初回と最終回には体力測定を行います。参加されている皆さんの雰囲気はとても和やかです。



じよさね棒



マシントレーニング



バランスディスク

お問い合わせ
&お電話は
こちらへ

担当

堀 ◆ 佐藤 ◆ 岸

TEL(28)2002

ほくぶ

ほなみ Diary

7月7日、七夕の日になんて七夕会を行いました。6月から七夕飾りを皆さんで作成し始めて、大作が出来上がり皆さんの気分も最高潮!当日は、朝から七夕の歌を合唱したり、会場作りからそうめんの準備まで皆さんで力を合わせて温かい手作りの会となりました。流しそうめんでは、小食の方も流れてくるそうめんに進んで手が伸び、普段とは違う様子がうかがえました。最後は七夕飾りの前で記念撮影を行い、笑顔溢れる楽しい1日になりました。

(鈴木 寿美)



涼しげに、つるりと食欲アップ!



一過去最も短い梅雨となった今年。変わり易い夏空その時期らしい暑さが続いているが皆さんいかがお過ごしでしょうか? まだまだ暑さはこれからだが、こまめな水分補給と健康管理に留意して夏のひと時を満喫していきたい。私事だが、勤続20年節目の夏を迎えている。気持ち新たに21年目の夏を涼やかに乗り切りたいと思う。

(古庄 市治)

編集後記