

うららか

FPS 60 RAW

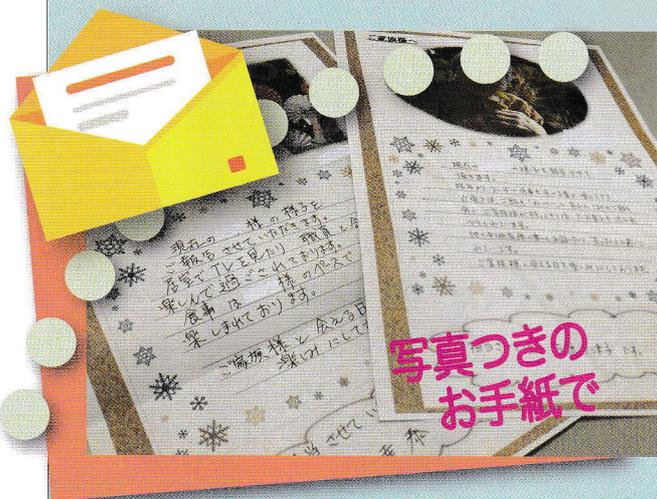
00:01:15:39

AUTO DRO

AWB

REC

拝啓 お元気ですか? 真、心込める、テイク1!



写真つきのお手紙で

暖かな春の日差しのもと、新年度がスタートしました。面会が制限されるようになって早3年が経過しました。5月以降の感染対応の緩和について何かと話題となる昨今ですが、私たち宏友会においてもリスクに配慮した対応を目下検討しているところですので今暫くお待ち下さい。

さて、ご利用者とご家族とのつながりの形をこれまでもお手紙や動画など模索して参りましたが、今回はご利用者の近況や日常生活の様子をお伝えする取り組みの制作の裏側を取材しました。食事の場面やレクリエーション、真剣にリハビリに取り組まれる様子、ご家族へのメッセージなど形態は様々です。皆様からは「恥ずかしかったけど出来上がり見せてもらって良かった。私も老けたのお笑。」「娘の事思い出してる。元気だったがなあ。」「などお声を頂戴しました。ぜひお受け取りになったご家族様からもご感想やお返事など、どんな形でも良いのでお待ちしております。

(岸 高之)



動画を撮影して

春バテに「注意」を!

水分補給も
わすれずに!



皆さんは、春バテをご存じですか?
春バテとは春の気圧の変化・大きな寒暖差や入学や転勤などの生活環境の変化により自律神経が乱れて、体と心に起こる不調の事です。今回は春バテを予防!! 自立神経を整える食事のポイントをお伝えします。

○食事は1日3回食べる
噛む動作が脳は安らぎを感じると言われ、食事の時間があることで心に余裕も生まれます。

○ビタミンA
副交感神経を整える。
食材：豚肉、鶏肉、うなぎ、鮭、人参など

○ビタミンC
ストレスを軽減するホルモンの生成を促進。
食材：イチゴ、柑橘類、キウイ、パプリカ、ブロッコリーなど

○ビタミンE
自律神経の働きを整える。
食材：大豆製品、ナッツ類
モロヘイヤ、ブロッコリーなど

○カルシウム
イライラや不安を抑える働き。
食材：大豆製品、乳製品、小魚、小松菜など



チーズ



モロヘイヤ



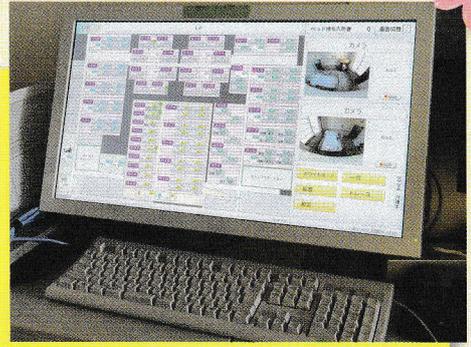
アーモンド



いちご



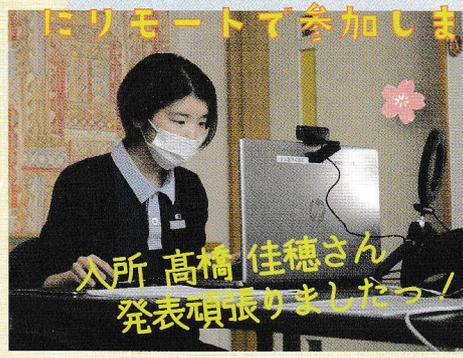
うなぎ



ナースコールを更新しました。

目指せICT技術で負担軽減、働きやすい環境へ!

山形県老人保健施設大会 にリモートで参加しました。



入所 高橋 佳穂さん
発表頑張りましたっ!



うららの周りにも
春見つけ!



藤塚のT様より、折りたたんだ新聞紙を沢山
頂きました。
本楯婦人会の皆様より、うらら花壇のお手
入れをして頂きました。



ありがとうございます!
ございます!

お心遣い感謝。

うららの専門職を聞いてみよう。

第24回

介護福祉士 佐藤 佑樹さん

とろみをつけて誤嚥予防



70歳以上の肺炎の約8割が誤嚥性肺炎と言われています。予防するためには**食事時のテーブル・椅子の高さなど、姿勢に関係する環境を見直す事**も重要ですが、**嚙む・飲み込むなど一連の行為を行うための筋力を維持する事やお口の衛生状態に配慮する事**も大切です。それでもむせ易い時は「とろみ」を活用するのが有効です。一般的に「とろみ」というと片栗粉を想像しますが、介護の場面では「とろみ剤」を使用しています。

量によってとろみ具合が変わり、飲み込みし易さに影響しますのでその方に合った正しい量で調整する必要があります。手軽に「とろみ」を加えられる一手として活用してみてください。「とろみ剤」の使用方法などご不明な点がありましたらご遠慮なくご相談下さい。**食後の歯磨き・うがいもお忘れなく。**



5 私を動かすあの一言言葉

看護師 丸藤 悦子さん



うららで働き始めた頃、他スタッフとプランを立て、在宅復帰できた利用者様から、「あんたのおかげで家さ帰らって良かった、ありがとう。」と言って頂いた言葉が、自分にも出来ることがあるのだという自信に繋がっています。これからも看護師として利用者様の目標を叶えられるよう、サポートしていきたいと思えます。

春香る土に想うは皆笑顔

通所リハビリテーションでは畑での野菜作りや花など野外でのレクリエーション活動を行なっています。待ちに待った春の訪れと共に今年もプランターに植えていたチューリップが芽生えてきました。春らしい陽気の中、活動メンバーの皆さんから「まだ畑で野菜作りしつての〜」との声を頂いたので、早速畑の手入れから取り掛かりました。芽付いたチューリップに水をやりながら草取りと、大先輩方は流石の手際の良さです。今年も昼食で皆さんと一緒に食べられるものを植えたいと盛り上がり、秋の収穫の時期を今から楽しみにしているようです。皆さん、職員へのご指導もよろしくお願いします。(三浦弘喜)

咲くな楽しみだの!



医療法人宏友会 職員募集しています。

○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、社会福祉士、支援相談員、運転手

※パート等短時間勤務についてご相談に応じます。

○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

2023 すこマス紹介

酒田市の介護予防事業サービス「酒田市すこやかマスターズ」今年度の各事業所の予定をお知らせ致します。

今年度はAIの活用が広がってきて、どちらの事業所でも取り入れています。みなさん新しい発見があるかも！
「こういうサービスはまだ早い」と思っている人も是非ご参加下さい。

福祉のひろば

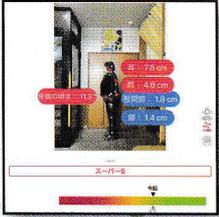
水曜日 4/12、6/28
金曜日 4/14、6/30

曜日は水・金のいずれかとなります。

◎時間 13時30分

★姿勢分析システムスポーツタイプを導入。立ち姿勢や座った姿を写真に撮ると、その人に必要なトレーニングを紹介してくれます。未来の自分はどうな姿勢になるか予測もします。

他にもじよさね棒やバランスディスクなど
面白アイテムでの軽体操、
脳トレを兼ねた創作
活動も継続しています。



てとて中町

水曜日 4/19、7/5

◎時間 14時
曜日は水・金・土・日と時間が新しくなりました！

★歩く力と歩ける体力を維持できるプログラムを作ります。マシントレーニングや脳トレも兼ねたストレッチが基本メニューで、期間中には季節を感じながらの外出も行います。がむしゃらに運動するのはなく、自分が行きたい場所があつて気が付いたら歩ける自信がついている。そんな姿を目指しています。

老人保健施設うらら

木曜日 5/18、8/3

◎時間 13時30分

★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、そして脳トレでスキット頭の活性化を目指します。今回よりトルトという歩行分析機器を使って歩く姿を撮影。歩行評価を更によりハッキリ専門職が関わりながら、その方に合った運動の提案や生活行為(腰痛予防など)の助言などを行います。



【異動のお知らせ】



淵田琴です。4月から宜しく願います！

担当 佐藤 岸 淵田

TEL(28)2002

ほくぶ

ほなみ Diary

弥生三月といえはひな祭り。ほなみでも三日の昼食に皆さんで作ったちらし寿司を食べてお祝いをし、その後、ひな壇に見立てて作った玉入れゲームを楽しみました。お雛さまや三人官女と大きさの違う箱を段ボールに貼り、箱の大きさに合わせて点数をつけて完成。まずは吟味しながらお手玉を選び、投げ方も狙いを定めて投げる人にそうでない人と十人、いや九人九色。最後にお手玉が入った箱の点数を皆で暗算で集計。点数に関わらず、楽しい一日を過ごすことができました。

(奥泉 久美子) ほなみ TEL(91)7123

