

# うらららか!

## じょんぷさよっぞ! いきいき! うらら通所 リハビリ



### うらら通所リハ

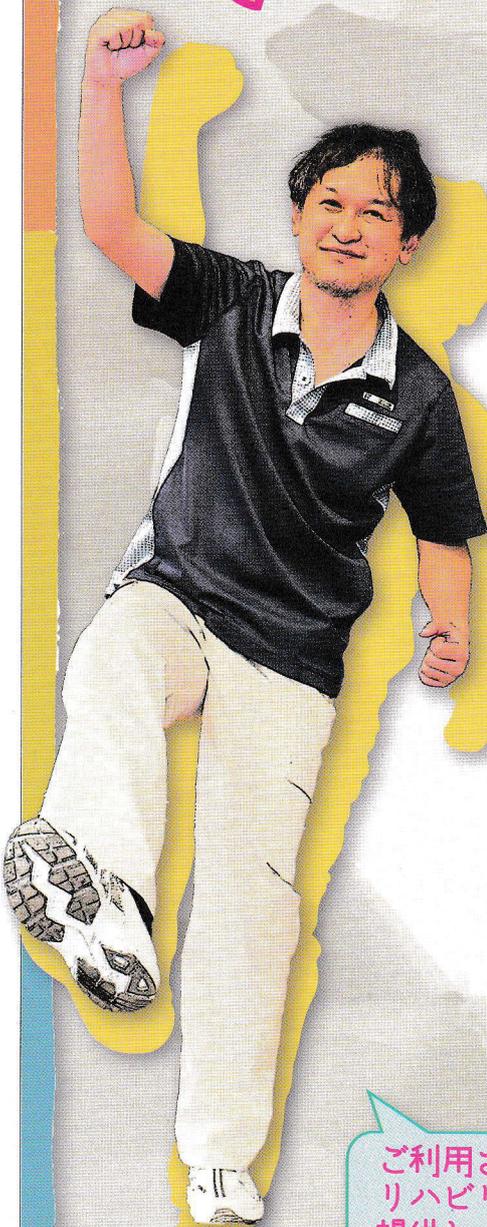
### 4つのいいとご 😊

1. リハ・医療・介護・栄養など  
専門職がサポート致します!  
いきいき! リハビリで  
効果を実感出来る!

2. AI歩行分析トルトで評価を可視化。  
客観的に効果が見える!

3. 管理栄養士印!  
栄養満点ランチでリハ効果UP!

4. リハビリだけ! にお応え致します。  
時短利用OK! 送迎致します!



うらら通所リハビリ  
岸高之主任

ご利用される皆さんが笑顔で  
リハビリに集中出来る環境を  
提供し、地域のリハビリ資源  
として皆さんに必要とされる  
施設を目指して参ります。

お問い合わせは うらら 28-3131,  
又はご担当のケアマネジャーさんまで。



ご利用お待ちしております!  
😊

# お心遣いへの感謝。

- ・地域のM様より、立派なほうれん草を頂きました。
- ・A様ご家族より、体位交換枕をご寄贈頂きました。
- ・入所中のH様ご家族より、折り畳んだ新聞紙を頂きました。

令和5年度

## 新入職員をお迎えしました。



どうぞよろしく  
お願いします！



カラオケ  
再開しました！  
大変お待たせしました。



もどたて保育園の  
子供たちが遊びに来てくれました。

おみこし  
わっしょい！

わっしょい！

材料(2人分)	
そら豆	12粒程度
人参	約1/2本
バター	2g
塩	0.3g
水	50ml
バター	5g
小麦粉	5g
牛乳	100ml
塩	0.3g
	A
	B

## そら豆と人参の クリーム和え



### ●作り方●

- ①人参を5ミリ幅に輪切りする。
- ②鍋に①とAを入れ蓋をして、火にかけて煮立ったら弱火で15〜20分煮る。
- ③そら豆は茹でておく。
- ④Bでクリームソースを作る。  
(鍋にバターを溶かし小麦粉を焦がさないように炒めて牛乳を加えて混ぜ、滑らかにする。とろみが出るまで煮込み、塩で味を調節する。)
- ⑤④に②と③を入れて一煮立ちさせたら完成！

(管理栄養士 齋藤彩)

そら豆には悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やすことから高血圧や動脈硬化等の予防に効果があるといわれているレシチンが豊富に含まれています。今が旬/ぜひ味わってみて下さいね。

## うらら栄養ケアルーム 5月の旬そら豆レシピ

ゴロゴロやさいを  
たくさん食べましょう！

# うららの専門職を聞いてみよう。

## 第25回

リハビリテーション科長  
作業療法士 土井隆寛さん

### 転倒に気を付けよう！

温かくなり、外出機会が多くなりますがここで注意して欲しいのは転倒です。今回は転倒予防についてお話します。まず、ご自身に転倒の危険性がどのくらいあるかテストしてみましよう。転倒の原因は様々ありますが、テストの結果、転倒に注意が必要な方は運動を行って筋力やバランス力を鍛えることで転倒を予防出来ます。これからも転倒を予防して楽しみをもちながら生活できるように取り組んでいきましょう！

無理せず  
継続するべし！

○片脚立ち 足指のつまみ 曲げましながら  
左右1分間ずつ  
3セット/日

○スクワット 足指のつまみ TVを見ながら  
8カウントで屈伸  
これを5~10回。  
3セット/日

まずは  
己を知るべし！

○開眼したまま片脚立ち  
・15秒以下  
リスク高！

・30秒~85秒  
リスク中

## vol.6 私を動かすあの言葉

介護福祉士 佐藤 絵里さん



ある利用者様から「あなただけ優しくて一生懸命だの」と言っていて頂いたことがあります。いつも、「その人の思いに寄り添うケア」を心掛けていますが、時折、関わり方で悩むこともあります。そんな時、利用者様の言葉や同僚からの助言が、私自身の様々な選択肢を引き出し、背中を押してくれます。これからも、その人の思いを汲み取りながら、私らしい関わりを続けていきたいと思えます。

## 春を感じる花々

作品集



咲けたよ！

今年は何年にも比べ早い桜の開花となりました。うららの通所リハビリでは季節ごとに作品をつくる手作業のレクリエーションをしており、今月は春に咲く花々を作製しました。繊細な手作業で出来た作品の数々を紹介いたします。皆さんでおしゃべりしながら手作業をすることで季節を感じ、心身と脳の活性化に繋がります。更に、折る、切る、貼るなどの一連の作業を通して、手指の機能の維持・向上効果もあります。完成した作品はデイルームの中に飾っています。色鮮やかで皆さんの目を楽しませてくれます。これからの季節の作品も今から楽しみにしています。(廣澤 哲)



## 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

## 高齢者虐待防止法について

平成18年4月に施行。虐待の防止、虐待を受けている高齢者の救済、日常的に高齢者の世話をしている養護者の支援が目的で、**介護疲れなどから大きな犯罪へ発展することを防ぐための法律**で、次の5つに分類されます。



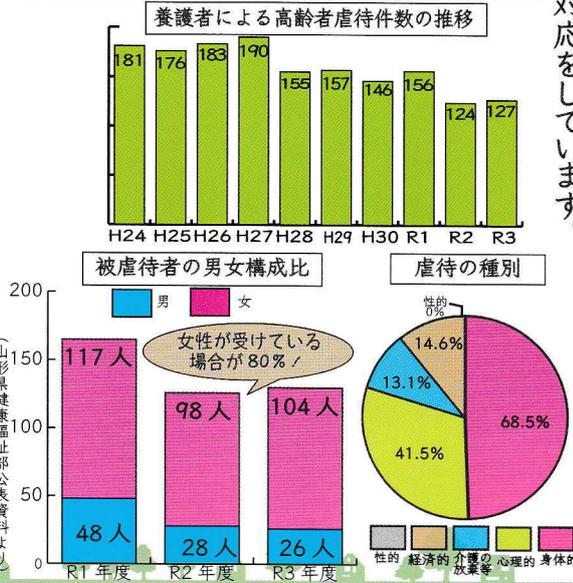
- ◎ **身体的虐待** 平手打ち、つねる、無理やりひきずる、部屋にとじこめる等
- ◎ **介護・世話の放棄放任**(ネグレクト)入浴させない、髪がのび放題、徘徊や病気の状態を放置する等
- ◎ **心理的虐待** となる、悪口、トイレに行かせずおむつをあてる等
- ◎ **性的虐待** 排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置する等
- ◎ **経済的虐待** 必要なお金を渡さない、年金や預貯金の無断使用等

受ける側も、行う側も、虐待と認識しなくても、**高齢者本人の不利益となっていれば虐待**といえます。

令和3年度山形県高齢者虐待の状況  
被虐待者で介護保険認定者は約55% (介護度別は要介護1が最多) 残

りの半数近くは申請をしていない人です。声をかけたり注意を促すことで自分で自分のことが出来る状態の方が多い傾向です。酒田市では虐待が認められた場合、高齢者と養護者を分離する、もしくは介護保険サービスの新規利用や見直しについて相談する対応をしています。

### 令和3年度山形県高齢者虐待状況について



周りにいる人が「いつもとちがう」と早期に感じ取り相談の声を挙げることが大切です。「虐待かも」と感じたなら包括や高齢者支援課に相談して下さい。情報提供者はいかなる場合も守られます。

担当  
佐藤 岸 淵田  
ほくぶ  
Tel (28) 2002

## ほなみ Diary

例年よりも早く、桜が咲き始めた春の暖かい日、ほなみではお花見ドライブに出かけました。2年ぶりのお花見とあって皆さん朝からソワソワ、まだかまだかとお花見が待ち遠しいようです。お天気にも恵まれて車に乗っていざ出発です。美しく咲き誇る桜を眺めながら「きれいだの。」「天気いいし、あったけて最高だの。」と自然と笑みがこぼれます。小一時間ほどのドライブを満喫した後は、花より団子。美味しいお団子を頂き、お腹も心もほっこりと満たされ楽しいひと時となりました。

ほなみ (高橋典子) ほなみ Tel (91) 7123



ほなみで見えた桜きれいだったこと~!

3年間コロナ禍で様々な制限を受けた施設運営。そんな中でも新しい形の繋がりを模索し、オンライン会議やイベント、手紙や電話、ビデオ通話などを通じて家族との疎外感や孤独感を和らげ、厳しい制限の中でも繋がりを保つ取り組みに職員一同励みました。今後5類感染症へ移行も進む方向、医療・福祉において大きな制限緩和とはいきませんが、希望を持ち続けて制限のない生活を送ることが出来る様、祈るばかりです。(古庄市治)