

うららか

元気になったよ〜!

ご利用者の近況

おとどけしました!

日常生活のご様子に写真を添えてお手紙でお送りしました。
作成を担当した職員にこの企画への想いを伺いました。



写真付で春らしいお手紙に

コロナが5類に移行し、面会の規制も緩和され、利用者様やご家族の方々がとても楽しそうに話す様子が印象的でした。まだ制限がある中で、会えずに過ごされる日常をどんな風に伝えようかを考えながらこの企画に取り組みました。
この手紙が利用者様とご家族とを繋ぎ、お会いした際の話題になればいいなと思っています。
(あじさい棟 渡部 明穂)

感染症対応の制限がまだある中でご家族の皆様には利用者様の近況を知って頂き、笑顔の写真を見て少しでも安心して頂ければと思い、作成しました。手紙の編集を担当させて頂きながら沢山の笑顔を見て温かい気持ちで作業することが出来ました。これからも丁寧なケアを心がけ、関わらせて頂きたいと思えます。
(つばき棟 佐藤 真奈)

ホッとすずやかならう



一年間の感謝を込めて
通所で抹茶の
おもてなしをしました



金子紘也介護係長、
"市川紘也"として
今年も黒森歌舞伎に出演!



新鮮・水々しくて
美味しかったです!
地域のM様より
小松菜をご提供頂きました

お心遣い感謝

・以前、入所頂いていたS様ご家族より、綺麗な
お花を沢山頂きました。
うららら正面玄関へ飾らせて頂きました。



春キャベツとアスパラガスの

スタミナ炒め

●春キャベツ
葉の巻きが緩く、瑞々しく柔らかいのでサラダな
どの生食に適しています。また100gで1日に必要
なビタミンCを摂る事が出来ます。キャベジンが胃
潰瘍・十二指腸潰瘍を予防し、傷ついた粘膜や肝
臓の機能を回復する効果があります。

●アスパラガス
アスパラギン酸が多く含まれており、抗酸化作
用のあるビタミンA、貧血予防効果のある葉酸、骨
の健康に欠かせないビタミンKが含まれています。

うららら栄養ケアルーム

材料(2人分)

- アスパラガス 2束(8本)
- 春キャベツ 1/4玉
- 豚バラ肉スライス・ 1/4玉
- 玉ねぎ 1/4玉
- 塩胡椒 少々



作り方

- タレ(焼肉風)↑焼き肉のタレ
で代用OK!
- 醤油、酒 各大さじ2
 - 砂糖、みりん 各大さじ1
 - 甜麺醬、すり胡麻 各小さじ1
 - おろしにんにく、おろし生姜 各小さじ1/2
 - コチュジャン、胡麻油 各小さじ1/2
 - 片栗粉 小さじ1/2
- ①アスパラガスは根本の固い部分を取り落とし、筋をとる。
 - ②春キャベツはザク切り、アスパラガスは3~4cmに、玉ねぎは2~3mmに切る。
 - ③肉は一口くらいに切る。
 - ④タレの材料をよく混ぜる。
 - ⑤肉を炒め、火が通ったら、アスパラガスと玉ねぎを入れて炒める。
 - ⑥キャベツを加えて、塩胡椒で軽く炒めたら、一度火を止める。タレを加えて再度火にかける。タレを絡めたら完成!

(齋藤彩)

うららの専門職を聞いてみよう。

第36回

何だもんが？

リハビリテーション科長
作業療法士 土井隆寛さん

総合事業 訪問型サービスについて

今回は、令和6年度から酒田市で新しく行われる、生活支援総合事業訪問型サービスについてお話します。この事業の対象者は要介護認定で要支援1・2及び総合事業対象者となっている高齢者です。サービスの内容は、対象者が何らかの理由(虚弱状態や低栄養)で生活機能の低下をきたした場合、地域包括支援センターに申し込む事で、対象者のご自宅に専門職(リハビリ職員や管理栄養士など)が出向き、運動機能の改善や栄養、口腔機能改善を図る為のサービスを提供します。

うららもこの事業を受託してまいりますので、お困りの際はお気軽にうらら、又は地域包括支援センターまでご連絡下さい。お待ちしております！



vol.17 私を動かすあの言葉

施設ケアマネジャー 堀井由香さん



私がヘルパーで訪問していた方の教えです。「負けるが勝ち」決して自分の勝利という解釈ではありません。人間関係を上手く築くコツとしての①衝突をさげ、上手く立ち回り接すること。②負けや欠点を認められる事。③勝ち負けにこだわらない方が気楽である事、を教わりました。今では何事も良い方に解釈する術が身につきました。毎日を過ごさせています。



歩行分析ツール「トルト」

【ふらつき】について深掘り！

普段、日常生活でふらついたり、転びそうになって、「今のだば危ねけのお。」という事はありませんか？

これには「バランス能力」が関係しています。加齢による筋肉量や体の柔軟性の低下によりバランス能力も低下します。歩行分析ツール「トルト」

では、左右への重心移動の範囲を測定、ふらつき程度を評価します。歩行時のバランスを改善するオススメの運動は、片足を伸ばしたまま、横に振り上げる足開き運動や片足立ちです。

家事をしながら、TVを見ながら、など「ながら運動」が良いので、ぜひ実践してバランス能力を強化していきましょう！

(廣澤哲)



ふらつきの項目



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。

◆お問い合わせ◆ 上田診療所 村上 TEL 0234(27)3307

ほくぶ通信

2024 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。

【福祉のひろば】

水曜日 4/12、6/28

金曜日 4/14、6/30

◎時間 14時～(水・金どちらも)

★姿勢分析システムSportipを使って、立ち姿勢、椅子に腰掛けた姿を写真に撮って分析、自分の歩く姿勢やいつまでも若々しくいられるよう姿勢改善のための自分にあったトレーニングを紹介していきます。じよさね棒やバランスディスクなど面白いアイテムでの軽体操や脳トレを兼ねた創作活動もしています。

【てとて中町】

水曜日 4/19、7/3 14時～

★いつまでも「歩く力」と「歩ける体力」を維持するためのメインプログラムに運動機械を使って訓練します。脳トレも兼



曜日はどちらかのみです

ねたストレッチは毎日の生活にも取り入れられる内容です。また、「季節の外出」の日も設けてあり、歩く力と歩ける体力を実感できます。看護師からの口腔ケアチェックや呼吸の調整について指導を受けることで姿勢の変化や運動能力に影響を与えて、生活機能の改善を目指します。

【老人保健施設うらら】

木曜日 5/9、7/25 13時30分～

★歩行分析システム「トルト」を使って、歩行状態を動画に撮って分析し、個々に合わせた運動やマシントレーニングを紹介いたします。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作り、生活機能の改善を目指します。普段の生活に照らし合わせた健康ミニ講話もあります。

参考資料：酒田市健康課より

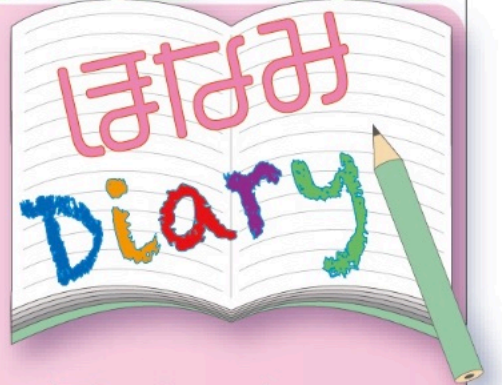
すこマスの申し込みはほくぶまでお願いします。



お問い合わせ & お電話はこちらへ

担当 佐藤 岸 淵田

TEL(28)2002



ほなみでは毎年、本楯保育園を卒園する子供達へ手作りの「お守り」をプレゼントしています。

「お守り」は、中に手書きのメッセージを入れてご利用者が袋を縫

って作成しています。十年以上続けており、コロナ禍で園児たちと直接触れ合う機会がない中

も途切れることなく続けて

きました。今年は、数年ぶり

にご利用者の代表三名が

保育園まで出向き、園児

たちに直接「お守り」を渡す

ことが出来ました。

また、お返しとして可愛い

コースターをプレゼントして

頂きました。大切に使用して

頂きますね。(奥泉久美子)

ほなみ TEL(91)7123



めんこぐでぎだよ!



突然ですが皆さんへ質問です。うららかの記事、どのコーナーがお好きですか?一面、メイントピックスやホッとぎやらしい、通所リハビリのコーナー、ほくぶ通信にはなみダイアリー。私のオススメは栄養ケアルームのレシピコーナーです。参考にしながら料理しています。皆さんも是非作ってみて下さいね。(鈴木寛子)

編集後記