

うららか

令和 **6** 年度

入社式 辞令交付式 さあ、踏み出そう！ 大きな一歩



全職員が集い、対面開催となった今年度の入社式、辞令交付式。宏友会では、7名の新入職員を迎え、新年度をスタートしています。皆さんの少し緊張した表情に、私たちも初心を思い出し、身の引き締まる思いで見守りました。新入職員の皆さんがやりがいや楽しみを感じながら宏友会の一員としてケアを提供できるよう、スタッフ一同、支援して共に頑張っていきたいと思えます。新入職員の皆さん、ようこそ宏友会へ！今年度もどうぞよろしくお願い致します。
(中澤 麻衣子)

NEWS!

医療法人 宏友会

ホームページ
リニューアル
しました！



↑ QRコードからアクセス！





はじめてのやう



満開の桜の木の下でパチリっ

うららの桜今年もキレイだけよ!



地域の有志の皆様より、うららのみんなの花壇に綺麗なお花を植えて頂きました。

お心遣い感謝。



お神輿わっしょい! 素敵なダンスも披露してくれました!



リハビリ職員指導による足指の体操!これ大事!



うらら栄養ケアルーム

貧血を予防しよう!

貧血とは、赤血球に含まれるヘモグロビン濃度が低下した状態を言います。最も多い貧血の種類は鉄欠乏性貧血です。鉄分が不足すると易疲労感、頭痛、眩暈、息切れなどの症状が現れます。日頃の食事ですっかりと鉄など必要な栄養素を摂ることが大切です。



- 貧血予防・対策におすすめ食材
 - ①〜③はヘム鉄、④〜⑦は非ヘム鉄。
 - ①牛・鶏・豚肉 ②レバー
 - ③カツオ・まぐろ・イワシ等
 - ④豆類(大豆・あずき・ココア) ⑤卵
 - ⑥ほうれん草・小松菜 ⑦あさり・しじみ等
- ※ヘム鉄：お肉や魚に多く含まれる鉄。
- 非ヘム鉄：野菜や牛乳、卵などに多く含まれている鉄。
- 鉄分の吸収を促進する方法
 - ①ヘム鉄を含む食材と非ヘム鉄を含む食材を組み合わせる。
 - ②ビタミンCを含む食材(レモン・ブロッコリー・果物等)と組み合わせることで吸収を促進。
 - ③ビタミンB群を含む食材(椎茸・キャベツ・豆腐・サバ等)と一緒に食べて吸収を促進。
- 例)唐揚げにレモン汁をかけて食べたり、餃子にレモン汁と胡椒を混ぜた特製ダレをつけて食べるとグッド!
- 例)ビタミンB群を含む食材(椎茸・キャベツ・豆腐・サバ等)と一緒に食べて吸収を促進。
- 例)ハンバーグの種にきのこを細かく刻んで一緒に混ぜると肉汁がきのこに閉じ込める事ができてしっとり焼きあがりますよ!

(齋藤彩)

うららの専門職と聞いてみよっ。

第37回

介護DX推進室室長
支援相談員 池田 周史さん



どっつ変わんのだ？ 令和6年度介護報酬が改訂されました！

令和6年度は介護保険が大きく変わります。4月1日より介護報酬の改定がなされましたので概要をお知らせ致します。前回の改定を踏襲し、さらに深化・推進していく内容となっています。その中でも医療と介護では【医療機関との連携強化】【認知症の対応力向上】。又、自立支援・重度化防止では【リハビリテーション・機能訓練、口腔、栄養の一体的取組】。そしてさらなる進化に向けた【介護機器、ICT技術の積極的な利用を行っての介護の提供】となっています。

引き続き私たちうららの取り組みを応援頂けたら幸いです。ご不明な点などございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

vol.18 私を動かすあの言葉



介護福祉士 遊谷 真由子さん

「やれば出来る子」母から言われ続けてきた言葉です。出来ない、難しいと思っても、やらないから出来ないだけで「やれば出来る」。未だにこの言葉を信じ、とりあえずやってみる！挑戦する！ことを心掛けています。この言葉を振り返りながら、我ながらなんて単純なんだろうと笑ってしまいます。



歩行分析ツールの「リズム」について深掘り！

歩行分析ツール「トルト」



人は歩く際に、より効率よく移動するために関節や骨、筋肉を使って無意識のうちにリズムを取り、歩行しています。しかし、何かしらの疾患や加齢などの影響で筋力の低下や、関節が硬くなることで可動域が低下し、リズムを作りにくい状態になります。すると長距離の歩行が難しくなったり、より効率的な動作が求められる段差の昇降などに支障が出てしまいます。改善には日常的なストレッチはもとより、目線を上げ、姿勢を意識し、しっかり足底で床を蹴って歩行することが大切です。（岸高之）

リズムの項目



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。

◆お問合わせ◆ 上田診療所 村上 TEL0234(27)3307



酒田市地域包括支援センターほくぶ

ほくぶ通信

酒田市

通所型B^{ビー}の紹介①

酒田市には「総合事業通所B型」という、地域が担う介護予防事業があります。コミセンが週一回以上の運動教室を運営するもので、酒田市には18団体あります。今月は上田・西荒瀬コミセンで行っている活動を紹介いたします。

【上田元気サロン：火曜日&木曜日】

いずれも13時30分～14時30分

◎火曜日 前半は椅子に座って軽めの筋トレ体操。脳トレ要素も交えて運動します。後半はヨガマットを使ってゆったりとしたストレッチ体操。リラククス効果も抜群です！

◎木曜日 DVDを見ながら40分間の「いきいき百歳体操」と15分間の「かみかみ百歳体操」をします。継続は力なり！

どちらの曜日でも参加無料です。



【健幸にしらせ：月&水&金曜日】

☆西荒瀬は3教室をひとつの団体として活動しています。参加費別途必要です。◎ストレッチ教室(月曜、10時～11時) 頭から足先指先までの全身運動と、最後にじっくりストレッチをします。

◎太極拳教室(水曜、19時30分～21時) 体幹を鍛えるのはもちろん、呼吸法を意識することで自律神経も整えます。

◎ロコモ教室(金曜、13時30分～14時30分) 良い姿勢を保つための筋力強化を重点的に、転ばない体作りのための運動を行います。



月曜日



水曜日



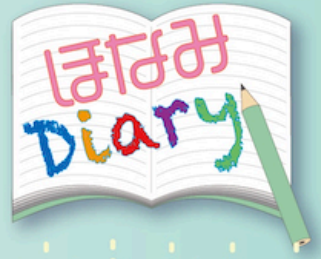
金曜日

次号では本橋と南遊佐をご紹介します！

お問い合わせ & お電話はこちらへ

担当 佐藤 ◆ 岸 ◆ 淵田

TEL(28)2002



ほなみでは季節の行事に合わせて利用者の皆さんと一緒に季節のご馳走であるちらし寿司やぼた餅を作りながら四季を感じたり、ご家族との思い出話に花を咲かせ、楽しむひと時を大切にしています。長く主婦として料理をしてきたこともあり、手際もお見事。完成した後、美味しく頂きました。出来る事を無理なく行い、生き生きとした生活を送れるよう今年も皆さん元気に過ごしていききたいと思えます。

(高橋 典子)

ほなみ TEL(91)7123



やっぱり手作りが一番だの！

新しい仲間を迎え、様々な変化があった四月。毎日バタバタでしたが、ようやく慣れてきました。フレッシュな仲間を見ると、介護の道を志したきっかけや入社当時の気持ちを思い出し、初心に戻ります。人に優しく、でも優しくしすぎない、利用者様のために出来る事をこれからも模索し続けます。(樋渡 紀美江)

編集後記

編集・作成 広報委員会 印刷 (株)小松写真印刷