

あなたの笑顔が見たいから

ゆずりは通信!

令和6年 4月 Vol.42

当施設内の
日ごろの取り組みや、
利用者様の活動の様子
などを紹介します。

- 通所リハビリテーション
春の行事のご紹介…… P 1
- 入所 お花見・口腔ケア…… P 2
- リハビリテーション
フレイルについて…… P 3
- 事務所だより 介護報酬について
特技を活かして地域に貢献…… P 4
- 栄養 行事食のご紹介…… P 5

医療法人社団 誠心会 介護医療院 ゆずりは
〒861-4232 熊本県熊本市南区城南町高1099番地
TEL 0964-28-6311 FAX 0964-28-6313
URL <http://yuzuriha-k.or.jp/>



春の行事あれこれ

節分

節分には、豆まきを行いました。職員が鬼になり、新聞を丸めた物を鬼におかって投げて頂きました。



ひな祭り

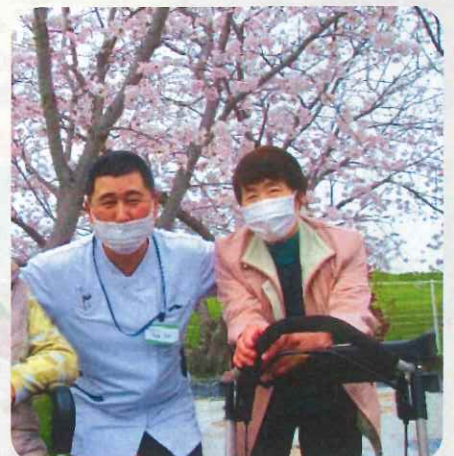
お雛様の飾りつけをご利用者で行いました。皆様想いを馳せながら飾っておられました。

雛人形製作も行い、思い思いのお雛様の着物を作りました。



お花見

3月29日頃から桜が開花はじめ、屋外歩行訓練をかねて、お花見をしました。



お花見



温かい春風の吹く中、敷地内にて花見を楽しみました。桜は七分咲きでしたが、入所者皆さんの笑顔は満開でした。

短い時間でしたが、皆さんに春を感じていただけたと思います。

★ 口腔ケアについて ★



健康を維持するには、お口の健康が必要不可欠です。

毎日の口腔ケアはもちろんの事、訪問歯科の医師と連携し、肺炎や感染症の予防に努めてまいります。





フレイルについて



フレイルとは？

加齢に伴い生理的予備機能が低下することでさまざまなストレスに対する脆弱性（身体的・精神的・社会的）が亢進した状態を指します。健康な高齢者と比較すると要介護への進展と死亡リスクが極めて高い状態です。

フレイルの前段階や健常な状態へ改善させることが可能と考えられています。



判定基準

下記の5項目のうち3項目該当でフレイル、1~2項目該当でフレイル予備軍、該当なしで健常と判定します。

- ① 体重減少（6カ月で、2~3kg以上の体重減少があったか）
- ② 身体活動量（軽い運動をしているか、週1回以上実施しているか）
- ③ 疲労感（ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがするか）
- ④ 筋力低下（握力：男性<28kg、女性<18kg）
- ⑤ 自覚的歩行速度の低下（以前と比べて歩く速度が遅くなっているか）



フレイル予防におすすめの運動

「運動習慣のある方」「運動習慣を付けたい方」「運動がどうしてもおっくうな方」3つのパターンでそれぞれに応じた効果的な運動をご紹介します。

運動習慣のある方

「インターバル速歩」がオススメです。インターバル速歩とは、「ゆっくり歩く時間」と「速く歩く時間」を交互に3分間ずつ行うウォーキング方法。

短時間で負荷が高まり、筋力や持久力の向上につながります。



運動習慣を付けたい方

「ラジオ体操」がオススメです。全身の筋肉を左右対称にまんべんなく動かす、優れた運動方法です。コツは、朝に行くこと。準備体操効果で寝起きの体を覚めさせるスイッチになって、一日を生き生きと過ごせるようになります。



運動がおっくうな方

「片足立ち」に挑戦してみませんか？1分間の片足立ちは約53分間の歩行と同等の効果があるといわれています。床に着かない程度に片足を上げ、1分間キープします。1日3回で結構です。生活の一部で「ながら片足立ち」を始めるところから運動習慣をスタートしてみましょう。



令和6年度 介護報酬が変わります

私たちが日々利用している、介護保険や医療保険等は定期的に見直しが行われております。医療は2年に1度、介護と障害福祉は3年に1度改定が実施されており、令和6年度は医療・介護・障害福祉の3つの報酬が同時に改定される、6年に1度の『トリプル改定』の年と言われております。

令和7年には、団塊の世代全員が75歳以上となり、高齢化の進行に伴い、今まで以上に介護と医療の連携が課題となります。

当施設としても医療機関をはじめ、地域の各機関との連携を強化し、安心安全な、皆様の笑顔を引き出せるサービスが提供できるよう努力して参ります。



特技を活かして、地域に貢献



趣味の手芸を生かして手作りの「アクリルたわし」をたくさん作成していただきました。この素敵な「アクリルたわし」は「杉上フェスタ(4/20)」へ参加されると頂けるチャンスがあるようです。

ぜひ杉上フェスタへ参加してアクリルたわしをゲットしてください。

行事食のご紹介

栄養課では、様々な行事食に取り組み、日々の生活に彩を添えられたらと思っております。



2/14 バレンタインデー
(イチゴのミルフィーユ)



2/2 節分 おやつ
(鬼蒸しパン)

2/2 節分



3/1 ひな祭り

3/1 ひな祭り おやつ
(桜もち)



3/14 ホワイトデー
(いちごのミルクレープ)

3/18 春のお彼岸
(ぼたもち)



各月の誕生日会に合わせて
ロールケーキを提供しています。

来年度の誕生日会のおやつは“季節のプリンアラモード”を提供する予定です。



2月 キャラメル



3月 いちご

ソフト食のご紹介



食事



おやつ



今後の行事食のご紹介

- 5月・こどもの日(おやつ)
・母の日(昼食、おやつ)
- 6月・開設記念日(昼食、おやつ)
・父の日(おやつ)
- 7月・七夕(昼食、おやつ)
・土用の丑の日(昼食、おやつ)

※変更になる事がございます。
ご了承ください。

★★★ 人気のおやつ ★★★



チョコチップ
スコーン



りんごケーキ



小倉抹茶ケーキ



黒ゴマ団子



チョコミル
クレープ