祝 敬老の日

9月19日に敬老の日を迎えました。
壁飾りを作り、フロア毎に記念写真撮影を行いました。
「今日はそんな日なの？」
「去年もイベントがあったわね」など、
笑顔のショットが撮れました。

若杉雅夫様 「米寿」 お祝い

川越市長様から「米寿」の表彰状が届きました。
入所の皆さんの前でご本人は照れくさそうでしたが、
施設長より表彰状が手渡しされました。
益々のご長寿をお祈りいたします。

デイケア利用者様より お手紙を頂きました！

主人を亡くして数十年経ちました。その時、後でという言葉をすてて、今すぐにその手で片付ける事を守って八十八才になりました。おかげで置き忘れはありません。今はデイに行かせて頂いております。
お若いヘルパーさん達にお世話になっております。皆様は優しく細かい所まで気を使って下さり、本当にありがたいです。感謝の一言です。

午前はお風呂、リハビリ、脳トレ(数独、間違い探し)など勉強させて頂いております。午後はレク時間で体操、ヘルパーさん達のアイディアで時間たっぷり楽しませて下さいます。本当によくここまで考えて、やって下さるかと思って感激しています。終わるとオヤツの時間、サヨナラ体操をして親切なドライバーさん達にお世話になり、安心して帰宅になります。お陰様で毎日もう少し頑張ろうと日々過ごさせて頂いております。

今日もいい夢を見させて頂きます。ありがとうございます。

第13回 リハケア学術発表会

7月22日に学術発表会が開催され意見交換が行われました！

【事務部門】 演者 嶋村 健太
“コロナ禍における私物洗濯受け渡し対応について”
【支援相談課部門】演者 山際 明美
“家族と在宅復帰を目指して”～リモート面会と多職種連携～”
【訪問看護部門】 演者 山本 真由美
“訪問看護利用者アンケートを実施して”
【リハビリ部門】 演者 大屋 雅子
“デイケア短時間利用者様に関する報告”
【デイケア部門】 演者 須佐 泰隆
“新規利用者の食事摂取量を上げるアプローチ”
【2階介護部門】 演者 増山 翔一
“移乗動作の維持･改善について”
【3階介護部門】 演者 齋藤 麻由
“パット吸収量を周知で在庫数の変動は小さくなるのか”
【看護部門】 演者 山下 寿子 岡野 京子 和田 御射子
“ターミナルケアに関するマニュアルを見直して”

この中から一演題が
来年3月に行われる
埼老健大会で発表されます。

今日から始めよう！ 運動入門編！

今回は前回に続いて、高齢者でも簡単にできる、おすすめの運動を紹介していきたいと思います。
運動を行う際の注意点として、「無理をしない事」を心がけ、実施して下さい。
人によって適切な運動法･運動量があるため、負担にならない範囲で運動に慣れていくことが重要です。

＜運動入門編＞ まずは気軽にはじめられる「ウォーキング」から！

年齢に関係なく誰でも簡単に始められる「ウォーキング」は、
1 筋力維持･向上 2 心肺機能の強化
3 血行促進 4 肥満解消など
様々な効果が期待できます。
まずは散歩の実施や買い物等で外出を行い、
ウォーキングの機会を少しずつ増やしていき、階段の利用や
体操等の日課を取り入れ、活動量を増加させていきましょう。
そのうえで、適度な筋力トレーニングを行い、
寝たきりや転倒の予防を目指しましょう。

無理をせず
負担にならないように
休憩を挟みましょう！

まずは「今より10分多くからだを動かす」ことから始めてみましょう。
次回は、高齢者でも簡単にできる、おすすめの筋トレを紹介していきます。

理学療法士 野本享史

上福岡リハケアセンターだより

四葉のクローバー

2022年 秋号

11月10日発行

NO.33

埼老健介護百人一首 リハケア職員作品紹介

- コロナ禍で リモート面会 寂しげに 画面に向かい 手を振り返す
- 認知症 怒ってはいけない 逆効果 笑顔で対応 いつでも優しく
- 時が経ち ふと思い出す 後悔と 感謝の気持ち また会いたいな
- 認知でも その人らしい 生活で 在宅頑張る リハビリ
- リハビリだ さあリハビリだ 何でもやれば メシがうまい さあリハビリだ

新入職員紹介

2階 介護福祉士

名前：小林 眞浩（こばやし まさひろ）

出身：川越市 趣味：物作り プラモ レゴ 観葉植物

経験者ですが、リハケアセンターの業務に早く慣れるように頑張ります。

3階 介護福祉士

名前：白澤 郁子 （しらさわ いくこ）

出身：川口市 趣味：カラオケ

リハケアセンターでの業務を早く理解して皆様の足手まといにならない様に頑張ります。

【施設案内】

☆医療法人誠壽会 介護老人保健施設

上福岡リハケアセンター

住所 ふじみ野市福岡新田北谷108-1

電話 049-266-0112

☆訪問看護ステーション 福寿草

住所 ふじみ野市福岡新田北谷108-1

電話 049-266-0485

☆上福岡リハケアセンター指定居宅介護支援事業所

住所 ふじみ野市福岡新田北谷108-1

電話 049-266-0112

「四葉のクローバー」は上福岡リハケアセンターのホームページでご覧になれます。

トップページの「イベント・広報誌」をクリックして下さい。 URL：www.kamifukuoka.or.jp

長かった暑い日々が終わり涼しくなってまいりました。

秋と言えば皆さんは何を思いつきますか。

私は某ハンバーガーショップの月見バーガーを思い出し、毎年食べております。

入所者様も在宅復帰された際はぜひ、ご賞味頂けたら良いなと思っています。

リハケアセンターの秋と言えば「介護百人一首」を作ることが恒例です。

毎年、介護についての百人一首をスタッフがそれぞれ考えます。

中には俳句の得意な利用者様もおられて、一緒に作成しています。

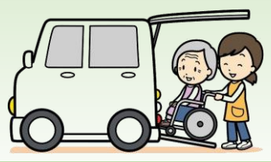
今年も素晴らしい作品が出来るかなと楽しみにしています。

これから寒くなりますので、皆様、お体に気を付けてお過ごしください。

3階 副介護リーダー 嶋田優子

ドライバー紹介

私たちドライバーは、デイ利用者様の送迎をバス3台・軽自動車1台を5名で担当しています。デイ利用は月曜日から土曜日で、多い日は1日40名ほどの利用者様を送迎します。

1台6名様を満席とし、概ね3便に分け、朝は8時から10時、お帰りは15時20分から順次送迎をしています。

ほとんどがシニア年代ですが、安全運転をモットーに、いつでも安心して乗車して頂けるように心がけております。これからも利用者様に楽しく通って頂けるように頑張らせて頂きます。