

うららレクリエーションPart1

1月 地元八幡神社へ初詣



2月 もちつき大会

★家族様にもご参加いただき、皆様とても喜んでおられました。(^o^)

今年も、NPO 輝・あうん様にご協力いただきました。ありがとうございました。



3月 フルーツフラワーパークへ

★曇り空で少し寒かったのですが、かわいいおサルのお出迎えや、色とりどりのお花に
ワインの試飲もされて、みなさん上機嫌(=^_^=)

「気分転換になって良かったわ♪」「また、来たいね。」と一足早く、春を満喫されました。



うららレクリエーション Part2



お誕生日会

家族様からのプレゼントに涙ぐまれる方、照れる方、笑顔の方・・・
皆さんそれぞれ喜びをかみしめておられました。

お誕生日おめでとうございます♪



クラブ活動

定着してきたクラブもあり、皆さん真剣に取り組んでおられます★



書道

フラワー・アレンジメント

クッキング



スタッフ紹介



社会人として管理栄養士として、最初にうららに勤めて1年半になります。

刻み食に代わる高齢者ソフト食をお誕生日食や行事食に始めています。ゼラチンをご飯に混ぜて炊いたゼラチン寿司は定番メニューになりました。晴れの日メニューは利用者様からの期待も大きく、献立にも力が入ります。

美味しいと笑顔で召し上がっていただけると、作って良かったと嬉しくなります。

管理栄養士・尾崎 真紀



デイケアだより

遊びを通じて
あなたの
機能回復を

みんなの笑顔に励まされ
~~スタッフ一同頑張っています！~~



◆デイスタッフ紹介◆

笑顔でお待ち
しています！



平野 兼司



寺島 幸子



頑張ってます★

うららーの
笑顔です♪



辻本 浩美



関 栄喜

さびしいと思っている方、
お待ちしてます★



藤田 明日香



若さ？！と体力で
頑張ります！



石野 五月



デイに来て元気を
お持ち帰り下さい♪



笑顔！実直！熱血！
まっしぐら！！



阪井 陽子



阪谷 千鶴



デイ作品集



花瓶も花も手作りです♪



お花紙を丸めて桜を作りました★



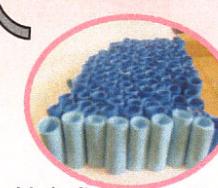
梅の花の出来上がり！



ティッシュボックス(桜立ってます)



風船で作ったお雛様



紙を巻いて、貼って…

リハビリ in うらら

うららでは、理学療法・作業療法・言語聴覚療法の3種類のリハビリを行っています。
皆様の、運動機能に合わせて、対応させていただいている。

理学療法



歩行訓練風景

作業療法



指先の訓練風景

言語聴覚療法



音読訓練風景

日常生活にはかかせない、起きる・立つ・歩くなどの基本動作の練習を行います。

物を利用してことで、手の細かい動きや身の回り動作の練習を行います。

言葉がうまく思い出せなかったり、ろれつが回りにくいなどの症状の方に言葉の訓練します。また、飲み込みの悪い方に食事が上手に食べれる訓練も行っています。

ユニット紹介



◎ユニットとは、生活単位のことで、少人数の家庭的な雰囲気の中で、生活をともにしながら、個別に介護（ケア）を行うことをユニットケアと呼んでいます。

今回は2階のユニットの様子をご紹介します。

うららの2階では、221～228の個室の方を対象に、ユニットケアを行っています。ユニットでは、家庭的雰囲気を目指し、楽しみをもって過ごしてもらう事を目標にしています。午前中のクラブ活動などでは、貼り絵や絵画などを行っていますが、皆さん笑顔で楽しんでおられます。月に一回のおやつ作りでは、おやつの材料を、スーパーに買い物に行って、ユニットの皆さんで協力して、作っています。毎回おいしいおやつが出来上がります。その他には、生活するなかで、職員と利用者様が一緒に洗い物や、掃除などをしていますが、自立支援につながり、馴染みの関係も築けつつあります。

みなさんとてもお元気です☆



クラブ活動



ただいま体操中★

おやつ作り



抜群の手際の良さ★

お買い物



お買い物大好き★

次回は3階ユニットの紹介をします★



体のこと知りましょう♪



【膝の痛み】編

リハビリテーション科より

年を重ねるとともに、体のあちこちに痛みなどが出てきます。その中でも非常に多くの方が膝の痛みを訴えています。その原因は一体なんでしょうか・・・？

◎変形性膝関節症

膝の痛みを起こす原因の多くがこの病気です。膝関節の軟骨がすり減り、膝関節に炎症が起きたり、関節が変形したりする病気です。50歳を過ぎる中高年の女性に多く見られます。

★どんな症状??

朝起きて歩き始めたときに「違和感」を感じたり、「痛み」を感じます。病気が進行するとともに痛みは強くなり、炎症を起こして関節水腫(水がたまる)を認めたりします。さらに症状がひどくなると、関節はギシギシと曲がらなくなったり、変形してきます。

★原因は??

最大の原因是「加齢に伴う関節軟骨の老化」、つまり「長年使ってきた膝に生じて軟骨がすり減る」ことです。

★予防法は??

①肥満を解消する！

体重が増えると膝にかかる負担が増えます。1kg.増えると膝にかかる重さは3kg.と言われています。

②足の筋肉を強くする！

膝への負担を軽くするには太ももの筋肉（大腿四頭筋）を強くしましょう。筋肉を鍛えることで、軟骨の代謝も上がります。

③正座はしない！

正座は膝に痛みがある人にとっては非常に良くない姿勢です。あぐらや投げ座りをしましょう。

④杖を使いましょう！

杖を使うことで(痛みにある方の足とは逆の手にもつ)膝への負担がぐっと減ります。

★自宅できる予防体操・膝を支える筋肉を鍛えましょう!!



★椅子に深く腰かけ、太ももとすねが水平になるまで、5秒間くらいかけてゆっくりと片足を上げていく。



★できるだけ膝をピンとのばす。つま先も立てたほうがよい。



★5秒くらいかけて、ゆっくりと足を下ろします。