

だより



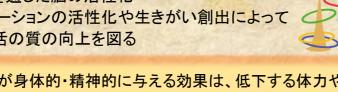
介護課主任研修会での取り組み

~レクリエーションの意義と目的と必要性について~

7月開催の勉強会では、施設で日常取り入れている レクリエーションの原点について学びました。

~高齢者の方がレクリエーションを行う目的~

- ①身体を適度に動かす事で身体機能の維持・向上
- ②レクリエーションを通じた脳の活性化
- ③人とのコミュニケーションの活性化や生きがい創出によって 高齢者の方の生活の質の向上を図る



レクリエーションが身体的・精神的に与える効果は、低下する体力や 思考力の維持・向上、日常生活では味わえない達成感、他者と競い 合う楽しさなどさまざまです。生活の中に適度に取り入れる事で、高 齢者にいろいろな良い影響を及ぼす事が期待できます。内容によっ ては幼稚園のように感じられ、自尊心が傷つく方もいらっしゃいます。 無理強いは厳禁ですが、目標を掲げたり、中心人物を見つけたり その人らしさを尊重した参加の呼び掛けが重要です。



体験学習:まきまきゲーム

講師: すみだ明生苑 若杉主任 まちや明生苑 榎田主任

「ADL」ってなんだろう?

「ADL」とは私達が介護現場でよく使用する用語で、「Activities・of・Daily・ Living」の略語です。摂食・入浴・排泄・移動など、人間の"基本的な日常 生活動作"を示し、介護の必要性の判定指標(自立生活度)として用います。 介護現場では、ひとつひとつのADL動作を「できるADL・できないADL」 「どのような介助がどの位必要か」などの項目で評価します。

一例として・・・

入浴でリラックス効果を得ると・・・

口腔 身体 11,7 脳 気持が 唾液の分泌 活性化する 機能がUPする 前向きになる がUPする 生活の質(QOL)の維持・向上に繋がる

わたしたちの施設をご紹介いたします♪

1フロア9床、3階建て(定員27名)の"施設"というよりは 『ご利用者様の小さな家』です。料理や掃除などの 家事を役割分担し、自立した生活を送る事を目的と しています。ご家族様を招待しての誕生日会や、年2回の 遠足など、和気あいあいとした行事も行っています。



自宅で過ごすのと同じような雰囲気で、家族の団欒を楽しんで生活できる場です。 訪問看護にて医療ケアもサポートされており、看取りまで対応しております。

豆知識

食卓に上手く取り入れてみましょう!!

~認知症を予防する4つの栄養成分~

オメガ3·・・DHA・EPA・dリノレン酸(サバ缶・まぐろのトロ・アマニ油など) 抗酸化成分・・・ポリフェノール・ビタミンC/E(トマト・アボガド・ターメリック・玉木ギなど) 葉酸・・・ビタミン類(枝豆・モロヘイヤ・緑茶・ブロッコリーなど) トリプトファン・・・アミノ酸(卵・ナッツ類・豚肉・ヨーゲルト・納豆など)