

生き生き

平成31年4月1日 No.27

【発行】釧路創生会広報委員会
〒085-0813 釧路市春採7-9-8 Tel0154-47-2300

釧路創生会「健康寿命延伸事業」平成31年4月からスタート

誰しも、高齢になっても元気で暮らしたいと願っています。釧路創生会では、在宅サービス・入所サービスをご利用のお客様ができる限り、その有する能力を最大限活かせるよう「自立支援」の視点を積極的に取り入れ支援させて頂きます。その一環として老健たいようデイケアでは通所されているお客様のQOL(生活の質)向上を目指し自立支援ケアの環境を整備いたしました。今年度は更に、入所のお客様や地域の皆様の健康寿命延伸に向け、創生会で「できること」「やるべきこと」を考え事業展開して参ります。

4月!老健たいようデイケアが生まれ変わります

特長① パワーリハビリ機器導入

普段使われていない筋肉を万遍なく動かすことにより、活動性や体力の低下を改善、最終的には行動全体が活発になることを目指します。



特長② スタジオで多彩な運動

軽体操・高齢者エクササイズ・太極拳・バランス運動・ステップ運動など等、無理なく楽しく運動をします。



特長③ 釧路初プレミアムジム

身体の柔軟性や筋肉につくことができ、日常生活や様々な活動に必要な身体機能をバランスよく向上させることができます。



特長④ 3ヶ月後の効果を数値化

リハビリのプロが、その方にあった運動プログラムを提案。3ヶ月後の効果判定時に認知機能検査も実施。認知症予防の効果も期待できます。



特別養護老人ホーム はるとりの里

みんなが食べられる～桜餅作り

なかなかお餅を食べられないお客様にも、ぜひ季節のお菓子を食べて頂きたい！そんな想いから今回はお粥から出来る桜餅をみんなで作りました。

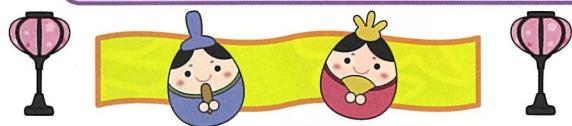
あんこを丸めたり、柏の葉を巻いたり。春の季節を味わいました。



この葉っぱの香りがいいねえ！美味しいくて何個でも食べれるよ。



はるとりの里 デイサービス



お雛さま作り

作れるかな？



今年も”お雛様”作りを行いました。
顔の部分はピンポン玉を使用し、体の部分はペットボトルキャップを使用して作りました。
一番苦労したのは髪を塗る作業でしたが、色々な顔の”お雛さま”が出来上がりました。



初めて作ってかわいくできたよ



介護老人保健施設 老健たいよう



老健たいよう デイケア

お彼岸に おはぎを作ろう !!

今回のおはぎ作りはお客様に、材料・買い出し・作り方を全て考えて頂き、職員はサポートのみで一連の工程を体験して頂きました。



みなさん昔を思い出し「家は餡だった」「家はきな粉が好きで…」「もち米は、どれくらい蒸すといいか」など、たくさん意見が出てまとめるのが大変でしたが最後は美味しく頂きました。

お客様らしく生き活きとした生活が送れるようリハビリプログラムを新規導入しました !!

パワーリハビリプログラム始動



全身の協調性運動

お客様にインタビュー

次の日に疲れが残らないしマシン後の歩行が軽い気がします♪



ゆっくりマシンを動かすのは難しいけど、身体の調子はいいです♪

立位・着座・歩行の安定運動

パワーリハビリは「筋力強化」を目的とするものではなく、「普段使っていない筋肉を活動させる」ことで効果を得られるものです。

軽費老人ホーム ケアハウスよねまち

毎朝、ラジオ体操! イキイキ実行中

午前9時少し前に、お隣のプラザよねまちをおかりして、毎日ラジオ体操をしています。

これは、お客様だけで何年も続いている取り組みのひとつです。無理をせずに自身の体調にあわせ、その日その日参加できる人だけでおこなっています。

「出来るだけ元気でいたいからやっているの。」「気持ちいいですよ」「楽しい」とのコメントをいただきました。

今日もまた、声をかけあって頑張っています。



熱唱・・・ カラオケ同好会

「カラオケがしたい。」というみなさんの要望で“カラオケ同好会”が発足。現在までつづいています。

「自分が歌うのも、他の人の歌を聴くのも好き。頭を活性化するのが良い」のだそうです。カラオケを操作する人、ディスクを用意する人を中心に、新メンバーも増え盛り上がっています。



軽費老人ホーム ケアハウスやまざくら



新入生
立春や
渡つちゃいけない
右手をあげて
赤信号
ジャズ口ずさみたき
奈木野
心地
仁平
豊子様



季節の飾り物 作品紹介

生活の楽しみの一環として季節の飾りもの作りをお客様と職員とで協力し合い、壁画や置物作りをおこなっております。出来上がった作品は、普段皆様が集まる食堂に展示し、鑑賞を楽しんでおります。



お客様が楽しむアクティビティ



職員のアイデアでペットボトルのキャップを使ったパズルが各ユニットで大好評！

漢字・記号・色合わせシリーズがあり毎日の日課としてパズルを楽しんでいます。



職員へのサポートをしてくれる ～ケアサポ業務の紹介～

3月からケアサポさんがユニットの雑務業務をフォローしてくれることになりました。職員からは業務負担の軽減となり感謝！感謝！



- ・環境消毒
- ・浴室清掃
- ・リネン交換
- ・ゴミ集め
- ・食器洗浄
- ・洗濯物たたみ
- 他

「得意分野を活かして」



お客様が協力し合い真心を 込めて生チョコレート作り に挑戦 !!



作業工程は①チョコレートを包丁で切る。②溶かす。③固まってきたチョコレートを丸め形を整える。④ココアパウダーで味を調える。⑤ラッピングする。生チョコレートはとても柔らかく形を整えるのに苦労していました。役割分担・協力、相談しながら作りました。



白樺デイサービスセンター

講話の会開催

3月19日、当デイサービスセンターで行われた「講話の会」にはたくさんの参加があり、最近話題の「アポ電詐欺」や「還付金詐欺」の実態、被害にあわない為の方法などを聞かせていただきました。

釧路警察署、生活安全課の吉村様ありがとうございました。私達、職員もお客様が安心して生活できるよう協力致します。



＜被害にあわない為のポイント＞

- ①おかしいと思ったら、110番
- ②留守番電話にして、電話にすぐでない。
- ③キャッシュカードの暗証番号は絶対、教えない。
- ④あやしいハガキは無視をする。
- ⑤息子、娘からの電話は、一度切って自分の知っている番号でかけ直す。



お客様の感想

- ・釧路でもあるんだなあとびっくりしました。
- ・あやしいハガキがきたら無視をする！というの勉強になりました。

