きらりと光るシルバーライフを応援します。

社会福祉法人 藤愛会
www.touaikai.com

リバーサイド中広通信

RIVERSIDE NAKAHIRO COMMUNICATION

2014 SUMMER 39

編集発行／社会福祉法人藤愛会 〒733-0012 広島市西区中広町2丁目15-15 Tel.082-235-0788

元気はつらつ！筋力向上トレーニング実施中。

リバ リバーサイド中広デイサービス

デイサービスセンターでは、「足腰が弱ってきた」「気分転換をしたい」「（麻痺や拘縮があるため）体をほぐしたい」等、様々な目的を持った皆様が筋力向上トレーニングに参加されています。特徴は、デイサービスとしては珍しく、マシンを多く取り揃えていること。「運動をしに来ている」と運動を主な目的にしている方もおられるほどです。専門的な資格を持つ職員はおりませんが、看護師・介護職員・かかりつけ医・ケアマネージャー等が連携を取り、最も効果的なトレーニングが行われるよう、日々頑張っています。

また、毎週月曜日には、専門のトレーナーによる指導を実施。運動指導はもちろんのこと、皆様の身体的な不調の相談にも応じて下さいます。職員が指導する上でのアドバイスを頂くことも多く、今やデイサービスになくてはならない存在です！「あがりにくかった腕が、しっかりあがるようになった！」「トレーニングをした日としない日とでは、身体の動きも気分も違う！」というお声を多く頂き、職員一同、嬉しく思っている日々です。

マシンのご紹介

トレーニングを行うマシンは全部で6種類。全てご紹介することはできませんが、いくつかご紹介したいと思います。

【レッグプレス】

下肢を踏み込む運動をするのに適しています。

ハムストリングや大腿四頭筋を使い、立ち上がり動作や階段昇降、歩行の安定を目指します。

【ニューステップ】

下肢と上肢を使っての全身運動が行え、下肢上肢筋肉全てを使い、歩行の安定や階段昇降の安定、呼吸の安定を目指します。

これ以外にも様々なマシンを揃え、皆様をお待ちしております。

暑い時期ですが、体調を伺いながら無理のないようにトレーニングを行いますので、ご安心下さい。職員と一緒に笑いながら、時には歌でも歌いながら、楽しく身体を動かしてみてはいかがでしょうか。

～トレーナー 大段先生より～

デイサービスに運動指導に来させてもらっています、大段と申します。週1回ではありますが、利用者様の体調や運動の目的に合わせてサポートを行わせて頂いております。

加齢とともに筋力は衰えると言われておりますが、当然安静にしてばかりいると筋力だけでなく体力も衰えていきます。筋力トレーニングを行えば、いくつになっても筋力向上は望めるのです。日常の中で、椅子やベッドから立ち上がったり、歩行など身体機能を落とさないことは必ず必要ですし、転倒予防にもつながります。是非デイサービスにて一緒に簡単な運動から始めてみませんか。是非、お待ちしております。

クラブ活動のご紹介

特養編 フラワーアレンジメント

従来型では毎月2回（地域密着型では毎月1回）開催しているクラブ活動です。

季節ごとの旬なお花を4～5種類用意して生けていきます。参加される方からは、「季節を身近に感じる」、「昔はよく花を育てていたからうれしい」というお声をよく頂いております。また、お花を生けたことのない方でも先生と一緒なのでご安心下さい。男性も積極的に参加されているんですよ。

普段、外に出てお花を見たり触ったりする機会があまり無い為、フラワーアレンジメントはお花を身近に感じられる良い機会となっているようです。また、お部屋に戻っても、自分が生けたお花を長く楽しむことができると大好評！入所されている皆様の生活に、少しでも潤いを与えることが出来れば幸いです。

次回は、絵手紙クラブのご紹介です。

今後の予定 Schedule

リバ リバーサイド中広デイサービス

8月以降の行事のご紹介を致します。

8月。皆様がばててらっしゃるであろうこの時期は、ひんやり爽やかに納涼祭を行う予定を立てております。利用者様が浴衣を着て、職員も着付けてもらって盆踊り、かき氷をほおばり頭が痛たた…。子供に戻った気分を味わって頂きます！

9月は敬老会、10月は運動会、11月は…と楽しい行事の計画を今から練っておりますので、乞うご期待！体験や見学もお待ちしております。

ハル ハレ・クプナデイサービス

うちわ作り

蒸し暑い季節がやってきました。先日は暑中見舞い用のハガキを皆で手作りしましたが、今度はうちわ作りに挑戦しようと思います。今回初挑戦なのでどういった感じになるか分かりませんが、自分だけのオリジナルうちわで夏を乗り切りましょう。

グループホーム／デイサービスセンター
Hale Kupuna ハレ・クプナ
広島市西区山手町19-3
☎082-503-0081 Fax.082-503-0082
営業日 月～金曜日（祝日も営業、12/29～1/3休業）
営業時間 8:30～17:30（サービス提供は9:30～15:30）

社会福祉法人 藤愛会

特別養護老人ホーム／ショートステイ
デイサービスセンター／居宅介護支援事業所
リバーサイド中広
広島市西区中広町2-15-15
☎082-235-0788 Fax.082-235-2341
営業日 毎日（祝日も営業、12/29～1/3休業）
営業時間 8:30～17:30（サービス提供は9:30～16:30）

リバ 特養 植物公園

風薫る皐月。お花見に続いて、5月は植物公園におでかけしました。天気にもめぐまれ日中はぽかぽかを通り越して暑いくらいでしたが、色とりどり爛漫の花々に、入所者様の表情も明るく満面の笑顔でした。散策の後はソフトクリームを召し上がりながらひと休み。陽気と花々に包まれて格別の時間となりました。

リバ 特養 レクリエーション

ひと月に1度を目安におでかけ等のレクリエーションを計画しております。安全面に配慮し、少人数でのおでかけとなり、頻回とは言えない外出の機会ではありますが、今後とも少しでもリフレッシュの機会を持って頂けるよう考えて参ります。

レクリエーションについて、従来型では掲示板に飾っております。ご面会の皆様もぜひご覧下さいませ。

リバ デイサービス 新職員のご紹介

5月より新たに2名の職員が加わりました。この場を借りてご紹介致します。

前崎寿美代（看護師）

先日私が高校の時に書いた脚本が出てきました。それは認知症の高齢者を取り巻く物語でした。読み返して苦笑いしてしまいましたが、それを書いたことで看護師となり、現職の高齢者の方に携わる仕事に就いたのだと思っています。その頃の自分ががっかりしないよう、頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。

畑野　崇（介護士）

ハレ・クプナより異動してきました。以前、私がリバーサイド中広で働いていた頃より利用して下さっている方々と再会することが出来て、大変嬉しく思っております。

また、初めてお会いする皆様とも新しく関係を築いていけたらと思っております。まだまだ不慣れな点はございますが、どうぞよろしくお願い致します。

ハレ グループホーム 緑のカーテン

暑い夏が来る前に、リビングのベランダに緑のカーテンを準備しました。遮光といえば、夏の風物詩はすだれでしたが、近年は「緑のカーテン」をされる方が増えています。日差しを和らげ家の中の温度が3℃くらい違ってくると言われています。また、植物の光合成で二酸化炭素を吸収してくれるので、省エネに加えて地球温暖化の緩和にも微力ながら役立っています。

ハレ グループホーム 梅シロップ作り

梅の色と香りがとても爽やかで、暑さを忘れ、私たちの作業を楽しませてくれました。

梅の効果は色々ありますが、これからの季節はなんといっても疲労回復・夏バテ防止に梅ジュースを飲まれる方も多いのではないでしょうか。また、梅には整腸作用もあるので便秘にも下痢にも効果的です。

ハレ デイサービス 手作り昼食会

前号でお伝えしていた手作り昼食会、今年は皆様の大好きな「散らし寿司」を作りました。材料を切ったり、ご飯を混ぜたり。散らし寿司の他にも「長芋のたらこあえ」も作って頂きました。いつも作って頂く散らし寿司とはまた違った味付けでしたが、皆様残さず食べられました。普段なかなか食べないメニューを、また皆で挑戦してみるのもいいですね。

ハレ デイサービス 手芸クラブ

手芸クラブで行っている毎年恒例の干支の人形作り。ねずみ年から始まり今年は7つ目。うまの人形となりました。売られている市販の制作キットを使用して、早い方は4回程度で仕上げられました。色は全部で5色ありましたが、一番人気は茶色、二番人気は白色でした。今後は、ハレ・クプナで使う急須敷きを作る予定です。

HEALTH COLUMN 健康コラム その症状、ただの夏風邪？

「夏型過敏性肺炎」は、咳や痰、発熱、だるさなど風邪とよく似た症状が表れます。

原因は、トリコスポロンというカビの一種。エアコンの内部や水回りなどに多く繁殖し、これを吸い込むことで発症します。適切な治療が行われないと、肺の機能が徐々に弱り、呼吸不全から危険な状態にもなりかねません。

予防法はカビの除去と、繁殖しない環境をつくること。カビ取り剤などで除去し、乾いてから消毒用アルコールを塗っておくと良いでしょう。水回りはこまめに水はねをふき取り、水気を残さないことが効果的。また、エアコンの内部やカーテンに隠れた窓辺もカビが発生しやすいので要注意です。

「夏型過敏性肺炎」は、夏風邪と間違われることも少なくありません。夏になるとよく風邪をひく、咳がいつまでも出る…という人は、呼吸器科などの専門医を受診してみてはいかがでしょうか。

栄養士だより 夏バテ解消には…

夏バテ解消には「ビタミンB1」が効果的。糖質を分解してエネルギーに変え、疲労感や倦怠感をとり除いてくれます。そのビタミンB1の吸収をよくしてくれるのが「アリシン」。それに、香味野菜や酸味、辛み等の「味つけ」にも工夫すれば、食欲アップ間違いなしです！

●おすすめ食材

ビタミンB1…豚肉、レバー、豆腐、枝豆、玄米、納豆、ハム等

アリシン…ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱、らっきょう等

味つけ…大葉、ミョウガ、生姜、梅干、柑橘類、酢、唐辛子等

●献立の例

- 豚肉と玉葱の炒め物
- そうめん…ハム、薬味を添えて
- 冷奴にミョウガ
- 納豆にねぎ・酢の物
- らっきょう、梅干等

皆様、元気に夏を乗り切りましょう！

編集後記

ブラジルワールドカップが終わりましたね。次回は、二〇一八年ロシアで開催されるとのこと。今から日本代表の活躍が楽しみです！

特別養護老人ホーム／ショートステイ
デイサービスセンター／居宅介護支援事業所
リバーサイド中広
デイサービス1日体験 650円
※昼食・おやつ代のみいただきます。
広島市西区中広町2-15-15
☎082-235-0788

グループホーム／デイサービスセンター
Hale Kupuna（ハレ・クプナ）
デイサービス1日体験 650円
※昼食・おやつ代のみいただきます。
広島市西区山手町19-3
☎082-503-0081