

みはらし

伊東市介護老人保健施設

夏号 2018年7月 発行 vol.6



西小学校4年生は1年を通して福祉に関する様々な勉強をしています。みはらしには今回で3回目、施設見学や利用者さまとの談話のほか、高齢になると日常生活でどのような事が困難になるのか、擬似体験をしてもらいました。ここでの体験を今後の学習に役立ててほしいです。



広野保育園との交流も定着してきており、今年も元気いっぱいな年長さんが遊びに来てくれました！！一緒に歌を歌ったり、手遊びをしたり、利用者さまの中には嬉しさのあまり泣き出してしまう方もいらっしゃいました。

子供たちから沢山の“元気”をもらった利用者さまは、みんな満面の笑顔。それが私たちの励みになっている今日この頃です。暑い中、みはらしまで一生懸命歩いて来てくれました。また遊びに来てください、本当にありがとうございました。

3階 ココスでランチ

3階フロアにて、第3弾となる外出レク。

去年までは、大人数で出掛けましたが、今年は趣向を変えて少人数で行ってきました。

先日、利用者さま2名とご家族と共に行ってきました。あいにくの天気ではありましたが、とても楽しい時間でした。

たくさんのメニューの中から、それぞれランチを注文。『えっ、こんなに食べられるの？』と驚いているうちに完食！！デザートのカレーは別腹です。ドリンクバーは、何回もおかわりしていました。

利用者さまの笑顔は、職員のモチベーションにもつながります。

また、次回をお楽しみに♪ご家族の方、ご協力ありがとうございました。



みはらしでは、季節に合わせ、お花や野菜を育てています。紫陽花は挿し木を植えてから2年。徐々に増えていき、今年も6月上旬には見頃を迎えました！！

野菜は5月に植え、ミニトマトもスイカも実を付け元気に成長中。みなさん収穫を楽しみにしています。プランターの台は、車イスの方が座ったまま作業が行える様、パイプを組み合わせ高めに作りました。作業療法士とフロアスタッフの力作です！！



3階 屋上菜園



通所 中庭



みはらし足湯横

リハビリ室からこんにちは



肩こり体操について

梅雨の季節になりましたね～。この季節は晴れ間がのぞいたり、雨が降ったりと天気が変わりやすく、体調にも響きやすいですよね。例えば普段肩こりが気になる人はいつもより肩こりがヒドイなんてことはありませんか？

肩こりや腰痛といった、慢性の痛みは普段から気をつけること（姿勢に気をつけたり、体操をしたり）で結構抑えることができるんです。

ということで今回は簡単な“肩こり体操”をご紹介します。

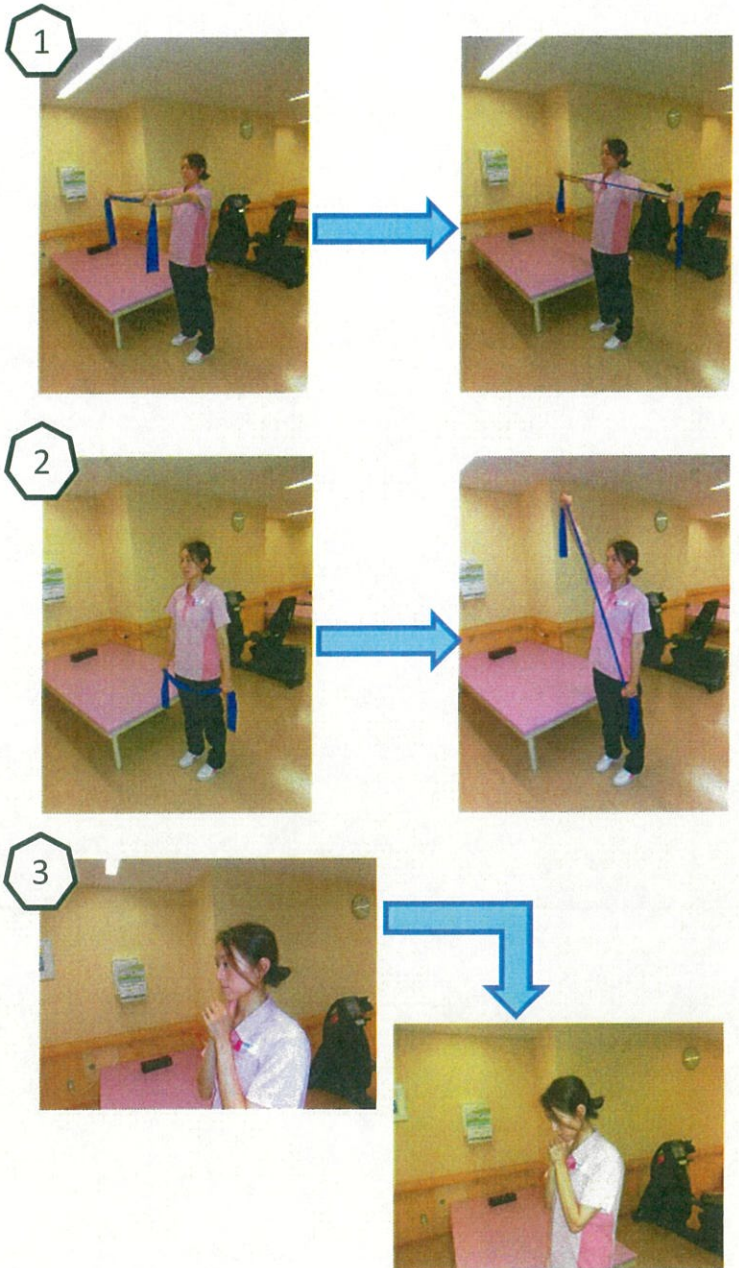
①ゴムバンドを持って、両手を体の前にのばします。両腕をのばしたまま左右へ広げます。このとき両方の肩甲骨が内側へ引き寄せられるように意識してください。ゆっくり15～20回ほど行います。

②ゴムバンドを持って、片腕をのばしたまま上に持ち上げます。この時のばす方向を、やや外側にしてください。片方を行ったら、反対の腕も同じように行います。

ゆっくり15～20回ほど、左右で行います。

③両肘や脇を体につけ、両手を合わせます。両方の親指をアゴの下側にあて、そのままアゴで親指を押し下げるように、頭を動かします。両肘や脇が体から離れないようにしてください。息を吐きながらゆっくり5～10回ほど繰り返します。

いかがですか？慣れると簡単にできるようになると思います。お体をいたわり暑い夏を元気に乗り切ってくださいね。



みはらしのリハビリ室って？

ご入所（短期入所含む）の方、通所リハビリ（日帰り）をご利用の方、すべての方々に対して、リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士）による個別リハビリを提供しております。

一人ひとりの病気や障害に応じて、可能な限り柔軟な対応を心がけております。そのため要介護の方はもちろん、要支援の方にも個別リハビリを提供しております。



みはらし句会（通所リハビリ）

6月の季語

『梅雨』

梅雨空、梅雨晴れ間、梅雨最中

『滝』

滝見茶屋、滝しぶき、滝の音

梅雨晴れの 朝の光に 心湧く キミエ
滝の裏 そっと抜け出す 鳥がいる ひさ
梅雨晴や 孫が踊りて ソーラン節 清子



毎月第4木曜日、野口先生をお迎えし、通所リハビリ利用者様を中心に俳句教室を行っています。

機械浴が新しくなりました！

開設当初から2階の東西フロアでは、浴槽に座って入浴する事が難しい利用者さまを対象に機械浴を導入しています。以前は横になったまま足元から入り、上下左右からシャワーが降り注ぐタイプでした。今回の新しい機械浴は、横になったまま入ることができ、浴槽に湯船が溜まっていくタイプです。電源を入れると音楽が鳴り、浴槽に5分入っていると、「5分経過しました」と知らせてくれたり、入浴終わりには「お疲れ様でした」などと言葉をかけてくれるチャームングな機械浴です。



夏季の予定

- 7/4 合唱コンクール
- 7/7 よさこい（ボランティア）
- 7/11 防災訓練（施設内）
- 7/25 クランチケア ※
- 8/22 クランチケア ※
- 9/15 敬老祭
- 9/26 クランチケア ※

※移動美容室



編集後記

今年度より、未来プロジェクトメンバーとなりました、ケアマネージャーの小泉と申します。プロジェクトメンバーの足を引っ張らないよう、また皆様に楽しんで見ていただけるようなみはらし広報誌が届けられるよう一生懸命取り組んでいきたいと思っております。宜しくお願い致します。

お知らせ

・福祉職場体験、随時受付中。“伊東市学生向福祉職場体験”で検索。

公益社団法人
地域医療振興協会

伊東市介護老人保健施設みはらし サービス内容:入所・短期入所・通所リハビリ

〒414-0055 静岡県伊東市岡187番地 ☎:0557-37-3804 FAX:0557-37-6678 <http://ito-miharashi.jp/>

電話によるご相談は平日午前8:30～午後5:00まで受け付けております。

