

慈恵園だより

第17号

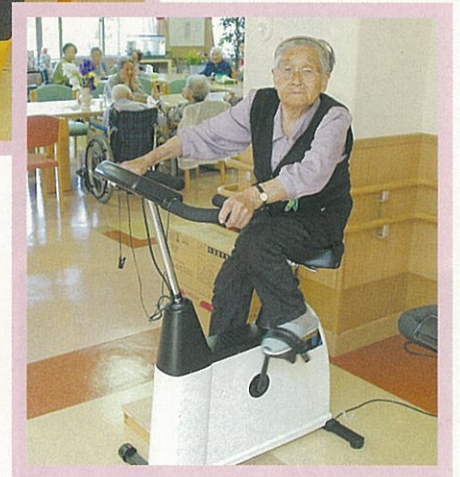
■発行所■
芦別市旭町28番地
特別養護老人ホーム
芦別慈恵園
■発行責任者■
皆木辰吉
■印刷所■
(有)ワタナベ企画いんさつ



重錘を使って
筋力トレーニング



平行棒で歩行訓練「はじめますよ！」



エアロバイクで
下肢筋力アップ

機能訓練指導員による リハビリを開始しました!

芦別慈恵園では、今年四月一日より、ご利用者や家族の皆様のご希望に添えて、特養・短期・デイサービスの全利用者を対象に機能訓練指導員によるリハビリを開始しました。

内容は、老人体操・えん下体操・棒体操から成っている体操等による集団リハビリと、個人の体力や機能により、歩行訓練・筋力強化・拘縮の予防等のプログラムで行う個別リハビリがあります。毎日、一人一人が何らかの形でその人にあった生活の中でのリハビリを実施しています。導入してまだ日も浅いですが、ご利用者・ご家族からは、好評を頂いており、皆さん、意欲的に取り組んでいます。

特養・短期

この4月より、機能訓練指導員として毎日ご利用者の皆様と一緒にリハビリを行なっています。これまでも、毎日の体操実施や生活の中での軽い作業、又は音楽観賞などを実施してきましたが、更に筋力強化を目的にしたメニューを取り入れました。

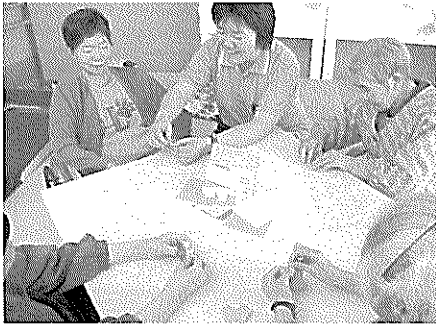


特養・短期担当 笠原洋子

機能訓練メニューは、

- ① ハンドグリップを使用し、片手30回ずつ握る。
- ② 肘関節の屈伸運動を片手20回ずつ行なう。
- ③ 手関節の屈伸を片手20回ずつ行なう。
- ④ 膝関節の屈伸を片足20〜30回ずつ行なう。
(重りを使用し負荷も可能)
- ⑤ 足踏み30〜50回 (重りを使用し負荷も可能)
- ⑥ 足関節の屈伸を片足30回ずつ行なう。

以上を3〜5名のグループで一階リハビリコーナーで実施しています。また居室に訪問して同じメニューを実施している方もいます。このほか、器具を使用した両上肢のパワーリハビリやハンドベルの演奏なども定期的に行なっています。日常生活の中に、無理のかからないリハビリを取り入れ、張りを持って毎日の生活を送っていただきたいと思っています。



折り紙で手指の運動



パークゴルフでナイスショット!

リハビリの様子

明るく! イキイキ! 元気に!!

デイサービス

(Ⅰ) 機能訓練メニュー

① 車椅子利用の方は平行棒歩行をし階段等を置き昇降運動を行なう。

② 器具利用(肩関節輪転運動、手首掌背屈運動、上肢内外施運動、エアロバイク)―個別プログラムに添って行ない、無理はしない。

③ マットによる柔軟体操、足の負荷運動、足踏み運動、しゃがみ運動などを行なう。

④ 集団リハビリ(手の作業、レクリエーション、全身体操、歌、野外レク)などを行なう。

⑤ 身体状況に合わせて、歩行器、杖など利用し歩行練習をする。

(Ⅱ) 利用者、家族の反応、感想

○家で自分から散歩するようになり距離も長く歩くようになった。

○段差でも足が上がり洗濯物がかけられるようになった。

○膝や腕の痛みが少し緩和され楽になった。

○椅子に座るのが困難だったが、しゃがみ運動を行なうことで楽になった。

○歩行時、歩幅が狭く歩きづらそうだったが、前から比べると良くなった。

(Ⅲ) 今後の方針

本人に合ったプログラムを組み積極的に運動をしていただく事と、また、ご利用者同士の会話などで交流もでき、精神的にもリハビリになっている様です。これからも安全に注意し、目標に向けてサポートして行きます。



「痛くないですか？」



「作業レク・立体画作成中」



デイサービス担当 稲場順子



「今、焼けるからネ」

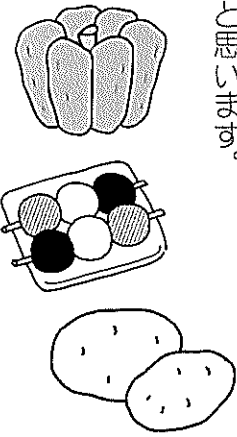


「あたしゃ、得意だよ」



トッピングした散らし寿司

複式献立



「ご利用者に美味しく食事をしていたくために、調理員が居室訪問で、世間話などをしながら個人の嗜好や身体の状態を知る事に努めて来ました。そのお話しの中から一人一人の食事の思い出などを聞き、昔自分で作った食べ物をフロアごとで実施する複式献立に取り入れ、実際に作る楽しさを味わっていただこうと考えました。その中でも人気のある料理は、イモやカボチャの団子作りや、散らし寿司の具のトッピングなどですが、自分で作ったものは格別に美味しいようで、たくさん食べていただけます。今後は、各フロアの個性を生かしながら新しいものにも挑戦し、「ご利用者が楽しんで食べていただけるようにして行きたい」と思います。」

「ご利用者に美味しく食事をしていたくために、調理員が居室訪問で、世間話などをしながら個人の嗜好や身体の状態を知る事に努めて来ました。そのお話しの中から一人一人の食事の思い出などを聞き、昔自分で作った食べ物をフロアごとで実施する複式献立に取り入れ、実際に作る楽しさを味わっていただこうと考えました。その中でも人気のある料理は、イモやカボチャの団子作りや、散らし寿司の具のトッピングなどですが、自分で作ったものは格別に美味しいようで、たくさん食べていただけます。」

美味しく、楽しく！



「私も焼いてみるわ」

「お好み焼きは、大好物なんだよね」



「こりゃ ウマイ！」



すいとん鍋 美味しそう！



「うまく出来たよ」

ショートステイを 利用してみませんか？

くつろげる雰囲気でのんびりできるよ！



皆様のご要望にお応えします!!

ショートステイのお部屋は6室用意させていただいておりますので、ぜひお気軽にお申込み下さい。
お申込みは、利用されている居宅介護支援事業所等にお問合せ下さい。

「慈恵園のショートステイは個室でいいんだけど、もっと落ち着いてくつろげる場所があったらいいのにな」とご利用者からのご要望を頂き、まず皆様にくつろげる場所がどのようなものかと考え、お茶の間のように靴を脱いで座っていただけるコーナーをご用意しました。

ご利用者からは「けっこう落ち着くわ」と好評のようです。これからも皆様のご意見を取り入れて、気軽にご利用して頂ける努力して参ります。

また短期利用の方にも、在宅生活のため機能訓練指導員が生活に合わせたりハビリをご提案させて頂いています。

入園者コーナー・声の広場

茶畑さだ子様

入居してから2ヶ月たちますけど、お部屋の方にも慣れましたし、困ることはないですよ。子供たちがばた餅を持ってきてくれるのが楽しみです。

私は声別の豊岡でお米とメロンを作る農家をやっていました。大きい機械を使っていたので、ずいぶんお金がかかりました。私の体も弱かったので大変でした。今は、歌や踊りが好きですよ。これからは外に出かけられることを楽しみにしています。

黒滝朝子様

慈恵園での生活も勝手なことを言えるほどには慣れました。いいところです。古い施設の時には歌を歌いに訪問にきました。舞台上歌いながら涙が出てきたことを覚えています。今の施設はすごく良くなりました。じいさんもあるので、毎日様子を見に行ってます。じいさんよりは先に逝かれないと思ってこれでもがんばってるんですよ。

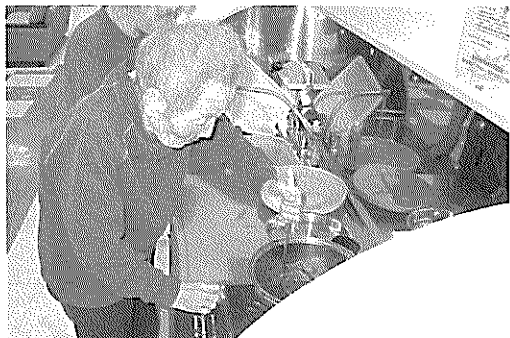
午前中は10時すぎからたんぼば食堂へ行って皆さんにお茶やコーヒーを入れていきます。これからは昼食の仕度もするそうです。ご飯を炊いてよそってくれないかと職員さんに頼まれています。どこまでできるかわからないけれど、やってみようと思っていますよ。

野際初江様

私は栃木生まれですが、6歳のときに樺太に行きました。終戦の年に天井に頭がつくような船に乗って、旦那の親を頼って上川町にきました。農家だったので隠し米があつて何とかそれで一冬を過ごしました。翌年に旭川に出ると鬼だと思っていた進駐軍がいて、若い娘と車に乗ってワーワー言っているのを見てびっくりしました。旦那が帰ってきてから声別に移りました。一月千円で暮らさなければならぬときもありましたが、炭鉱で使う機械の修理の仕事が旦那に見つかつて、やっと家族で食べていけるようになりました。私も30年間びつりと働きました。病院で付き添いや掃除をしていました。怪我をした人を一晩中看病したこともありました。人間は気持ちをごめて、親切にしなければだめだね。今では、私も大事にされていますよ。



いきいき
スナッフ



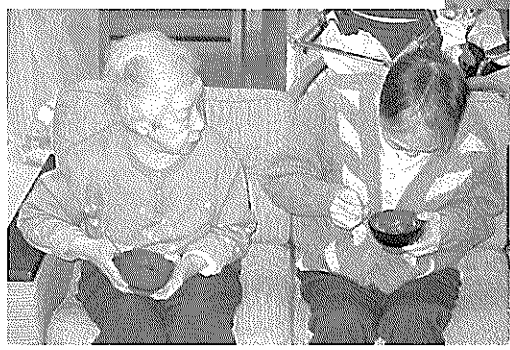
ひまわりフロア・おしるこ作り



ビーチボール
バレーに挑戦中!



のんびりティータイム



「アンコはいいね」



「今、盛ってあげるからネ」



桜のちぎり絵に挑戦中



作品展示の「こもれび画廊」

デイサービス 作業レクが好評です！

デイサービスセンターでは、充実した時間を過ごしていただくために、手先を使い皆で一つの作品を作り上げる「作業レクリエーション」を取り入れています。

今までの作品には、壁掛け大型カレンダー、マカロニ貼り絵、本棚作り、チラシ利用のゴミ入れ、ハンガーモップなどがあります。中でも色画用紙の「立体絵」は、完成まで3ヶ月もかかった大作です。その他、作品棚作りは慣れない大工仕事にも取り組まれ、大きく立派な棚が完成し、早速作品を飾りました。

共同作業を通して、ご利用者は作品完成の達成感や喜びを感じられ、仲間同士の会話が弾み交流が深まっています。これからも色々な作業レクを行ないサービスやケアの充実に努めます。

4月1日 ケアプラン相談センターが開設

ケアプラン相談センターをご利用下さい!!

「迅速・親切・丁寧」がモットーです！

介護支援専門員が居宅介護サービス計画を作成し、各種のサービスを提供する事業者と連絡・調整を取り合いながら、ご利用者が自立した日常生活を送れるよう適切なサービスを提供します。ご利用の際には、

ぜひ「**芦別慈恵園ケアプラン相談センター**」

とご指名下さい。



デイサービス、ボランティア募集中！

あなたの笑顔が、
大きな「元気」になります！
お気軽に、お問い合わせ下さい。
お待ちしております。

★お申し込みは
芦別慈恵園デイサービスセンター
TEL. 4-2200



**デイサービスセンター
ご利用申し込み受付中**

当デイサービスセンターでは、新規の利用希望者を随時受け付けております。ぜひお申し込み下さい。

(詳しくは、各居宅介護支援事業所又は当センターへお問い合わせ下さい。TEL.4-2200)

「在宅ケアのための

料理と介護講座」



芦別慈恵園では、高齢者介護の専門技術を活かし、市民の皆様を対象に『在宅ケアのための料理と介護講座』を毎年一回開催しております。

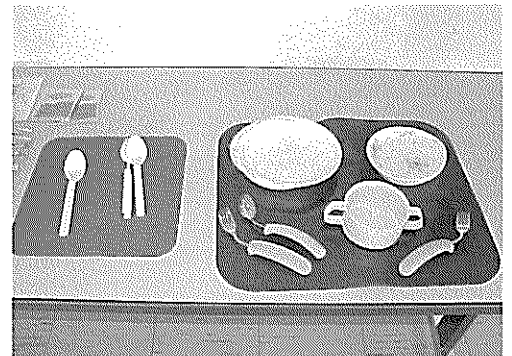
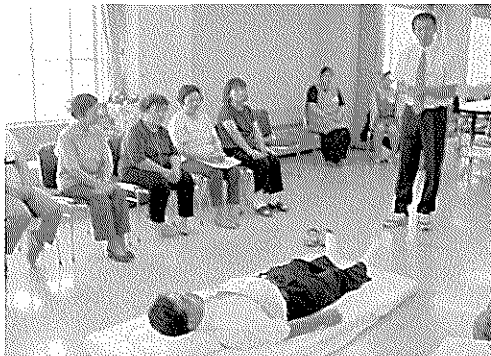
内容は介護食の作り方、介護技術の方法、介護相談、レクリエーション等の他、会場で介護食器の展示などを行なっています。今年度で九回目の開催となり、参加された皆様からは好評の声を頂いております。

また、参加される方の年齢層も幅広く、市民の皆様の高齢者介護への関心の高さがうかがわれます。

今年七月三日に開催致しますが、楽しく、役立つ講座にしたいと思ひあれやこれやと内容を考えています。

今までに好評頂いたものとしては、家庭の中で手軽に作れるデザートや変わり御飯が喜ばれています。また、簡単に出来る介護やレクも楽しみにされている様です。マンネリ化しない様に行っていきたいと思ひています。皆様もぜひ一度参加してみてください。

○お申し込みは芦別慈恵園 電話 2・25666まで



ボランティア ふきのとう

芦別慈恵園で毎週ボランティアをして頂いている。ボランティア団体「ふきのとう」(代表・岡田和子様)がこの度社団法人「小さな親切」運動本部より「小さな親切」実行章を授与されました。表彰式には岡田様とメンバーの高橋淳子様が出席されました。「ふきのとう」の皆さん、おめでとうございます。これからも、慈恵園をよろしくお願ひしますね。

ご厚意ありがとうございました
ございました

(平成十五年十二月〜平成十六年五月)
敬称略

▽寄付金

(芦別市) 寺島哲夫、川上義啓

野原 弘、林 深雪

工藤正志、伊藤澄子

(富良野市) 中田ヒサ子、脇坂清司

(札幌市) 中平ミチ子

(旭川市) 高橋義臣

(滝川市) 佐久間忠雄

▽寄付物品

(芦別市) ラルズ労組芦別分会

伊藤澄子、今 一志

遠藤順子、内田京子

朝日生命旭川支社労組

川崎睦子、片岸増男

(旭川市) 加藤邦彦

▽ボランティア・訪問団体

芦別みどり幼稚園、ボランティア

ふきのとう、ボランティア

はまなす、ようこ美容室、とも

しび会、西沢浩二、北朝日旭、

阿部亮子、阿部久恵、磯部美代

子、山田容子、渡辺トミ子



ビーチボールバレー「それ、アタック！」



みどり幼稚園 訪問「かわいいアトム君」



サル山見物



プランターに花植えましたよ！



旭ヶ丘公園にお花見に行きました。

四月から始めているリハビリで利用者の皆さんが生き活きと、体を動かしている姿がみられます。笑顔や、明るい声も弾んでいる様です。(K)

一階のデイルームたんぼぼでも、ご利用者10名程での食事が開始！ご利用者と一緒で盛り付け、和やかで落ち着いた雰囲気です。(I)

当法人でも居宅介護支援事業を開始。名前は芦別慈恵園ケアプラン相談センター。市民の皆様覚えて頂き指名の絶えない事業所を目指します。(O)

編集後記



お花見・焼肉