

リハビリより

皆様いかがお過ごしでしょうか。
普段とは異なり、新型コロナウイルスの流行による緊急事態宣言により外出制限となり、ステイホームで家にいることがほとんどではないかと思えます。こうした状況ですと意識をしないと動かない状況を作りやすくなります。

そうしたことから今日は、ご自宅でも比較的簡単にできる体幹トレーニングを紹介させていただきます。

1. 椅子に座りできるだけ背筋を伸ばす。(できるだけ浅めに座る。)

2. 座ったまま右ひじ、左膝をつけ 5秒間保持する。

3. 2同様に左ひじ、右膝をつけ 5秒間保持する。

動作としてはこれだけになります。ポイントは、しっかりと太ももを上げること、膝とひじは完全にくっつかなくてもいいことです。

この困難な時期をみんなで乗り越えていきましょう。



管理栄養士より

脱水症を予防しよう!!

これから暑くなってきます。そこで心配されるのが脱水症です。脱水症は少しの工夫で防ぐことができます。

〈脱水症予防〉

・1日に必要な水分を知っておく

体重50kgの人の場合は、約2ℓの水分が必要です。この数値には食事からの水分が含まれており、食事から摂取する水分は1ℓくらいなので食事以外に1～1.5ℓの水分を摂取しましょう。

・定期的に水分補給

時間を決めて水分を摂取しましょう。

・フルーツやゼリーなどで水分補給する

水分を多く含むフルーツ、ゼリー水ようかんなど水分を凝固させたものから水分を摂取することも可能です。



歯科衛生士より

* 食べる前に! かんたん嚥下体操 *

唾液の分泌量や飲み込み力のアップが期待できます。ぜひ食べる前に行い、より安全に食事を楽しみましょう♪

〈唾液腺のマッサージ〉

あご首の境目の柔らかい部分布か所ほど指で押してマッサージします3回繰り返しましょう。唾液の出にくい方は、耳の前を押してマッサージしてからスタートすると効果的です。

〈咳をする〉

- ・口を閉じた状態で咳をする
 - ・口を開けた状態で咳をする
- これを3回ずつ行いましょう。

〈大笑いをする〉

大きな口を開けて、「わははは」と大きな声で3回笑いましょう。笑うことで腹筋も鍛えられ誤嚥を防ぎます。



おうかえん

NO.64

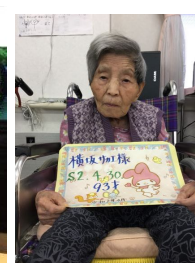
社会福祉法人尾瀬長寿会
桜花苑
利根郡片品村摺淵340
TEL: 0278-58-4010
令和2年6月発行

特別養護老人ホーム

4月 誕生日会

心をこめて! おめでとうございます。

HAPPY BIRTHDAY!



5月 誕生日会

今年も元気に誕生日を迎えることが出来ました。

外出行事が中止だったので、ちょっと外に出てみました。桜の下で はい!ポーズ!



自走式椅子を3台購入していただきました。



新型コロナウイルスの感染防止対策として
布製マスクが入所者様に届きました。



面会制限実施中

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、直接対面での面会は継続して制限のご協力をお願いしております。

なお、施設に来苑されての、タブレット端末等を使用した面会、窓越しでの面会については予約制(3密を避けるため)となりますが、可能とさせていただいておりますので、希望される方は事前に桜花苑までご連絡をいただきますよう、お願いいたします。

TEL: 0278-58-4010

桜花苑きらり

4月 花見と桜餅づくり

3月おやき作り



ふわふわでふ
うき味噌が美
味しかったで
す！！



天気は曇りで寒かっ
たけど久しぶりの外
で気分転換出来まし
た。桜もきれいでし
た。



花見の後は皆さんで桜餅を作りました！！
ワイワイと談笑し、楽しみながら作ることが出来ました。味もちろん最高の出来栄でした。。



5月クレープづくりとバラ風呂



クレープ美味しかった！
バラ風呂は18～20日
に行いました。とても
リッチな気分になりました。



コロナウイルスが流行っています
が職員、利用者様ともに感染
予防に日々努めています。
収束を待ちながら施設
内で出来る事でのしい
生活を送っています。

デイサービス

3月おやき作り

みんなで生地を練って、ネギみそを添え、おいしくいただきました。経験豊富な方々で生地の練り具合も抜群でした。



4月 桜見物

今年は桜花苑苑庭にて、歩
行練習の休憩の合間に桜の
花見を行いました。
陽気もよく、気分も晴れやか
になったと思います。



5月こいのぼり作品づくり

今年は新型コロナウイルスの影響
で花咲のこいのぼりが中止となっ
たため、皆様と職員でこいのぼり
作品を作りました。
カラフルなこいのぼり作品ができ、
デイサービスの壁に飾りました。



新型コロナウイルス対策

利用される皆様に安心して来苑し
ていただけるよう、飛沫感染予防
にナイロンで間仕切りをしています。
また、電解水で定期的な消毒や加
湿を行っています。



新入職員の紹介



桜花苑に入った頼も
しい仲間たちです。
これからも宜しく
お願いします。



名前:星野千恵美
出身:片品村
職種:デイ 介護士



名前:MUSTIKA DENI
出身:インドネシア
職種:特養 介護士(技能実習生)



名前:ROBBY
出身:インドネシア
職種:特養 介護士(技能実習生)

