



あしたば通信

R3年10月号



運動で、気分もリフレッシュ！！

9月の運動・ゲームレクリエーションでは「モールステップ」、下肢を動かさずゲームを実施しました。画面に出現したモグラを、足元に設置したマットと同じ位置で頭と足を使ってを踏んでいきます。片足でも素早く足を動かし、難易度をあげて記録に挑戦する方など盛り上がりみせるひと時となりました。

たくさんのご参加、ありがとうございました！



10月から午後の集団体操をリニューアルします！！

「デュアルタスクトレーニング～身体だけでなく頭も使う運動～」

一度に2つ以上のことを同時に行うことをデュアルタスク、または「ながら作業」とも言います。例えば、テレビを観ながら料理を作る、電話をしながらメモを取る、歩きながら話をする、歌を歌いながら洗濯物を畳む、などです。デュアルタスクを行うことは、脳の様々な部分を活性化させて認知能力を向上させると言われています。職員と一緒に頭と身体を使って、楽しく体操をしていきましょう！



「なんで修了せなあかんの？」

毎月月末になると終わりの会で修了式があります。修了式では修了される方にケアポート栗東通所リハビリテーションでの努力をたたえ、次への新たなステップを踏み出されることを賞して、賞状をお贈りしています。残されたご利用者様からは「次は自分の番かな？」「いつ修了って言われるんやろ？」と不安のお声をいただくこともあります。いつまでも利用したいと思っただけのこと、私たち職員にとっても嬉しいことですが、通所リハビリテーションという役割上そうもいえないことをどうかご承知おきください。

ゴールがどこになるのかわからないマラソンを走るとしたら、どんな風に走られますか？極力エネルギーを使わないで進もうとされることでしょうか。それでは本来の力を発揮できません。リハビリテーションも同じです。皆様には明確な目標に向かって、持てる力を最大限出せるようになっていただきたいです。例えお体の状態が変わらなくても、ご自宅でご家族と一緒に無理なく生活を継続できるように環境を調整することも重要な目標になります。新しい環境に移ることへの不安は尽きないかと思いますが、修了された後の道筋もきちんとつけて修了していただきます。そして、頑張ったご自分に誇りをもって修了し、次の参加の場に移行していただきたいです。そのためのお手伝いを私たち職員は惜しみません。今も、そして修了された後も、心から皆様を応援しています。



●●さんは、調理などの家事を再開することや長年師範として続けてこられた華道教室を再開することを目標にご利用時間を目一杯有効活用してリハビリに取り組んでおられます。自宅でもご家族や訪問介護さんと家事の練習や運動をされています。

ご利用開始から数カ月で運動機能は大きく改善し、家事などご自身でできることが徐々に増えてきておられます。



ご家族様と一緒に、近所のお墓参りにも行くことができました。



お花の教室を再開するという目標も達成できるように職員一同応援しています。

2021. 9.11

『職員リレーエッセイ』

「10月のリレーエッセイをお願いします！」

「ええ？私ですか？」と、びっくりボタンを受け取りましたのは管理栄養士の木下です。施設では利用者の皆様の食事提供や栄養管理を担当しています。

日々の献立はもちろん、年中行事にちなんだ献立や毎月のお誕生日メニューなど、食事を通して季節を感じていただいたり、食べる楽しみを感じていただけるとうれしく思います。

皆様からの「おいしかったよ」の言葉を励みに、これからも厨房スタッフともども精進してまいります。どうぞよろしく願いいたします。

さて、来月の登場は誰でしょう？
お楽しみに！



学会発表をしました!



全国デイ・ケア研究大会in倉敷にて『主体的に机上活動を取り組んでもらうためには？～アンケートを通して～』という題で中島が発表をしました。倉敷に行って発表をしたかったのですが、コロナ禍ということもあり、全てオンラインでの開催でした。

コロナウイルス感染予防に努めながらデイケアの役割について考える機会を頂きました。他者の発表からリハビリやレクリエーションを通して他者との交流を図ることで社会参加に繋がることも多く学ばせて頂き、現場に生かしていきたいです。



職員全員のPCR検査を実施

8月末日、ケアポートの職員全員のPCR検査を実施致しました。結果は全員陰性でした。

コロナ禍の中、利用される皆様には安心してこれからもケアポート栗東をご利用頂きたいと思っております。

感染予防にも努めて参りますので宜しく願い致します。



満足度アンケートへのご協力ありがとうございました

以前7月の請求書にアンケートを送付しご協力をお願いしておりましたが、今年は準備が整わず、8月分の請求書に同封させて頂く次第となりました。

皆様から頂いた貴重なご意見を今後の業務に活かしていきたいと思っております。アンケート結果につきましては、何らかの形でお知らせできればと思っております。ご協力ありがとうございました。



◆理髪日のお知らせ◆

ラルジュ → 1日(金)・18日(月)・27日(水)
きれいや → 7日(木)・19日(火)・30日(土)



※散髪ご希望の方は事前にお知らせ下さい。
事前の申し込みが必要ですのでよろしくお願い致します。



昼食前に、口腔体操として行っている早口言葉です。
自宅でも練習をして頂けたらと思います。

- ①生なまず 生なまこ 生なめこ
- ②くたくたシャツ 100着(3回)

