



新事務長のご挨拶



4月1日、事務長に就任いたしました坂本英二と申します。私は、済生会滋賀県病院に25年間事務職員として勤務し、昨年4月から当施設で勤務させていただいています。介護施設での経験はございませんが、病院で従事した総務、人事、医療事務の知識と経験を生かし、当施設の運営に役立てたいと思います。昨年度は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行となりましたが、高齢者施設につきましては、まだまだ制約の多い年となりました。

しかし、利用者のご家族様を対象とした家族会や地域住民の方々に参加して頂ける催しを開催することができました。ご協力に深く感謝いたします。

当施設は、地域の皆様との交流の場としての役割もあることから、今年度につきましても皆様に楽しんでいただけるような催しを企画して参りたいと思います。是非ご参加いただきますようお願い申し上げます。

今年度も引き続き、「やさしさと笑顔あふれるケアポート栗東」を基本理念とし、医師、リハビリ、看護、介護、栄養等の専門的なスタッフが協働し、地域の皆様へ信頼と安心のサービスを提供して参りますので、ご支援とご協力を賜りますようお願いいたします。



握力測定を実施しました！

令和5年4月以降は、利用開始日に握力測定を実施しておりますが、今回は一斉に皆様に測定していただきました。

「昔は〇〇kgあったんやけどなあ。」「まあ、これくらいかな。」と、真剣な面持ちで力を出し、結果に一喜一憂されていました。

握力は物を握る力ですが、実は下肢をはじめ多くの部位の筋力と相関関係が高いことが様々な研究で報告されています。

測定方法が簡単なこと、注意点さえ気を付ければ比較的客観的な筋力として測定できることから、様々な場面で活用されています。皆様にとっても馴染みのある体力測定項目ではないでしょうか。特に高齢者の握力測定は全身の筋力を知るための指標として使われています。

日常生活を送るうえで、握力が15kg以上あれば大きく困らず過ごせ、10kgを下回ると困る事が出てくるそうです。

今できている日常生活をこれからも続けられるように、日々の生活に運動を取り入れ、全身の筋力を維持、向上していきましょう！

握力測定でその成果が見えると嬉しいですね。

← ケアポートにも、握力を鍛える物品もありますので、お試しください。

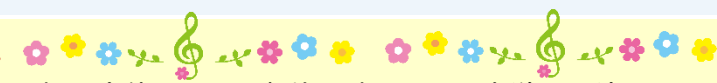


音楽リクエストBOXを設置しました

多くのリクエストをお待ちしています♪

毎月実施している喫茶の時間により皆様の馴染みのある音楽、好きな歌を楽しんで頂けるようにご利用者様と一緒にリクエストBOXを作成しました。

☆詳細は後日デイホールにてご案内させていただきます。



●●さんは中学校の同窓会には今まで欠かさず参加されていましたが、コロナ禍で開催が途絶えており、同窓会の開催を待ち望んでおられました。

体調を崩され1ヶ月ほど入院後、通所リハビリを利用開始されていますが、同窓会が4年ぶりに開催されることが分かり、参加できるようリハビリに励まれました。運動や生活リハビリだけでなく、奥様と開催会場を下見に行かれたり、デイサービスでカラオケを練習されるなど、念入りに準備を重ねられ、同窓会に参加されました。当日は90人近い方が参加され、美味しい食事と共に恩師や旧友の方と懐かしい話を楽しみ、二次会ではカラオケで思い入れのある3曲を披露されたそうです。

これからの目標は、「妻と旅行に行きたい。行き先は伊勢!」とお話されています。ケアポート栗東は、これからも皆様のしたいことが実現できるようお手伝いします。



職員リレーエッセイ

看護師の久保です。
通所リハビリで勤務して半年がたちます。
まだまだ不慣れではございますが、皆様が
体調良く過ごして頂けるようにお手伝いしていきたい
と思いますので、宜しくお願い致します。



私はこの数年、琵琶湖博物館や水生植物公園みずの森の年間パスポートを購入して、琵琶湖の魚などや季節折々のきれいな花をみて楽しんでいます。
癒されます。



これから暖かい季節となり、花もいっぱい咲きますので、公園を散歩しながら、心も体もリフレッシュ出来ます。
遠くに出かけなくても近くに良いところはありますね。

「認知症から逃げよう」

現在、当通所リハビリをご利用中の●●様よりご本人が読んで、ケアポートでやっているリハビリや机上活動などの意義が分かった。
この本良かったと本のご紹介をして下さいました。↓

【5人に1人が陥ると言われている認知症から逃れられるヒントを発見できるかもしれません。ケアポート栗東の生活を真面目に真剣に取り組めば怖い認知症に突入することなくて済みますよ!! この本は、ケアポートの本棚に置か



せて頂く事になりました。怖い認知症から逃れるために、一度手にしてみてください。ケアポートで行われている体操や活動が書かれています。真面目にサボらず一緒に頑張りましょう
ケアポートの仲間 ●●より】



4月の予定

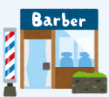
- 第1週目(1日~6日)体重測定
- 今月より1日利用の方の体重測定
午前から午後に変更します。
- 第4週目(22日~27日)誕生日週間



◆理髪日のお知らせ◆

- フィール → 1日(月)AM・12日(金)PM・24日(水)AM
- きれいや → 2日(火)・11日(木)・27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宜しくお願い致します。