

～ 介護通信 ～

【 活動紹介 】



9月の製作活動について利用者の方へ相談しました。

「秋桜(こすもす)はどう？」とアイデアをもらい早速YouTubeで調べ、制作開始。

①おり紙をおり切る方。②ハサミで花の形に切る方③シールを貼る方④大きな色紙に秋桜を貼る方⑤展示のレイアウトを考える方と、自分ができることを担当。

好きな色や柄のおり紙を選んだり、色のバランスを考えて貼ったりと利用者の方と職員の話も楽しそうでした。

展示する前に、前回の片付けを行い、手を伸ばしたり、背伸びをしたり夢中で片付けを行った結果、ながら運動も兼ねていました。

足の筋力も鍛えられ会話も弾み、笑い声も多く聞かれました。完成したときには、「じょうとうなとーん」と良い笑顔で眺めている姿が印象に残りました。



～ リハビリ通信 ～【骨粗鬆症(骨の健康運動編)】

寝たきりになる原因で一番多いのが「大腿骨近位部骨折」という転倒などで起きる脚の付け根の骨折です。

今回は、健康寿命を延ばすための一つ「骨の健康」を守る為の運動をご紹介します。

①片足立ち・掴まるものがあるところで片足を少し上げて立つ。できればお腹を引っ込めて。(左右交互に30秒程度)

②かかと落とし・椅子等使用し膝を軽く曲げかかとを少し上げて床に落とす。(20回程度)。

※立つ事が難しい場合は無理をせず座って行いましょう。

体操をご家族と行う事で安全に楽しみを共有できますので、是非一緒に行ってみてください。

ご自身の希望した生活が送れるよう日頃の運動を心がけてみましょう。



月間わした新聞
若松苑
デイサービス



特定医療法人
アガペ会

☎ 935-5858

98 2023

9月

～ 看護通信 ～ 【低栄養について】

低栄養とは食欲の低下や、噛む力が弱くなるなど口腔機能の低下により徐々に食事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、体をつくるタンパク質などの栄養が不足している状態の事をいいます。

低栄養の症状は、体重減少、骨格筋の筋肉量や筋力の低下、元気がない、風邪や感染症にかかりやすく治りにくい、傷や褥瘡が治りにくい、下半身や腹部がむくみやすいといった症状がみられ健康障害に影響をおよぼします。

低栄養の予防として、1日3食食べる、栄養バランスの良い食事と必要な場合は、栄養補助食品を利用する事です。

栄養補助食品は、高カロリーのエネルギーやビタミン補給など目的や用途に応じて種類も豊富にあります。

かかりつけ医や薬剤師等に、体の状態や食生活を伝えて、相談してみましょう。



利用までの大体の流れ

- ①介護認定
※介護保険認定を受けて介護度のついた方が対象となります。
- ↓
- ②体験利用や見学
※体験利用はお食事付きで無料で行っています！
- ↓
- ③スタート前には介護支援専門員によるケアプランの作成等必要になります。詳細はご相談下さい。
- ↓
- ④申し込み



ご利用についてまずはご相談ください！！
連絡先：**098-935-5860**(内線**315**)

※デイサービス直通

ダイレクトインガイダンスが流れます！

内線**315**ガイダンスに添って ご連絡下さい！



お試しデイサービス

デイサービスの1日体験(食事付)を行っています。
お気軽にお問合せください。

若松苑デイサービス 今月の空き利用状況 (定員30名)

	月	火	水	木	金	土
空き	5	7	6	8	4	2

体験利用・見学も随時相談受け付け中です！お気軽にご連絡下さい。

活動の様子



【送迎範囲】

北中城村全域
中城村全域
宜野湾市(野高・愛知・赤道・上原・新城・喜友名)
沖縄市(与儀・比屋根)等



活動の様子は
デイサービス
LINE登録↓

