西梯

みんなで干し柿作り

うまくできるかな?



11月上旬に福島産の柿が届きました!柿の皮を剝き、干し柿作りに取り組みました。皆さん、手さばきがよく柿の皮を綺麗に剝きその日のうちに干しました。今年は朝晩の寒暖の差があった為、甘くておいしい干し柿が完成しました。皆さん大変喜んでおやつにいただきました。





東棟

節分の豆まき











今年は124年ぶりに2 月2日の特別な節分に2 なり、利用者様というではなり、利用者様に豆まきの豆までのでででででででででででででででででいる。 り易いようがいればいる様子にはいる様子にはいる様子は思までででででできる。 り若返きでした。 りたときでした。

《編集後記》

今年度は新型コロナウイルス感染症の為、様々な行事が中止となり私たちも残念です。その様な中、利用者様の不安や寂しい気持ちを取り除けるように工夫してケアに努めております。その様子を広報担当として皆さんにお届け出来る事を嬉しく思います。また引き続き感染症対策もしっかり行ってまいります。温かい春を元気に皆様と迎えたいと思います。



ゆうゆうだより



医療法人 金上仁友会

介護老人保健施設 ゆうゆうホーム 令和3年3月号

春の足音が軽やかに聞こえてくるこの頃です。木々や草花が芽吹き始め、利用者の皆さんは春を楽しみに待ち望んでおります。寒さの厳しい冬でしたが、利用者の皆様は寒さに負けることなく各ホールで色々な活動をしておりました。又、いまだコロナ禍の状況により、制限された生活が続いていますがそのような中でも、皆さんに楽しんでもらえる工夫をし精一杯取り組んでおります。ゆうゆうだよりを通して日常の様子をお伝え出来ます事を嬉しく思っております。今後も、御家族の皆様には御協力をお願いすることもございますが宜しくお願い致します。

― ゆうゆうホームの感染対策について ―

● タブレット面会のお知らせ ●

ご家族の皆様には大変ご不便をおかけしておりますが、 引続きタブレットでのご面会となります。是非ご活用下さい。

面会予約受付時間: 13:00~16:00(月~土)

電話番号: 0224-62-4866 ゆうゆうホーム事務室

面会時間: 15:00~17:00(月~土) 面会可能人数: 5分程度 1回2名様まで 面会場所: ゆうゆうホーム面会室

※ご利用者様各フロアにてタブレット端末をつなぎ、面会ができます。

- タスレット面会の手順 -

- ①玄関ホールには自動検温器を設置し、体温の測定をご協力していただき消毒をお願い致します。
- ②体温やその日の状態などを問診票に記入し、受付事務に提出してください。
- ③受付前に飛沫感染を防ぐために透明のシートを使用いただきタブレット端末で会話が出来ます。









"おばあちゃん元気ですね"

"久しぶりに顔が見れて嬉しい!"

新型コロナウイルスについて

ゆうゆうホーム看護師長 佐々木 みゆき 感染制御実践看護師

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が始まってすでに1年が経過しました。連日、ニュース等で感染者数と感染経路について報道されています。感染者の感染経路で最も多いのが家庭内感染と施設内感染です。新型コロナウイルスは最も人にうつす原因が咳、くしゃみなどの飛沫であることが分かってきています。咳やくしゃみをする際にウイルスが体外に放出されて室内の空気を汚染させます。マスクの着用はもちろんですが、手軽に苦痛なくできる方法が「換気」です。換気をしている施設・家庭では感染が少ないという研究結果も出ています。1時間に1回は行いましょう。

また、最近の研究では「接触感染はまれ」というものもあります。これは今までの研究が間違っていたわけではなく通常、私たちが日常生活で接触する量での失活時間(ウイルスが人に感染する力がなくなるまでの時間)を検証した場合1~6時間程度で失活したということです。したがって、施設・自宅内に新型コロナウイルスの感染者がいなければそんなに神経質に環境を消毒をする必要はないということになります。通常の清掃でよいということです。手洗いや手指の消毒などの感染対策は引き続き重要です。

さあ、みんなで手をあらおう!!





感染症予防と栄養

ゆうゆうホーム管理栄養士佐々木 美砂

次にあげる10の食品群を週にどのくらいたべますか? 自分でチェックしてみましょう

- □ 魚介類(生鮮、加工品も含む)
- □ 肉類(生鮮、加工品も含む)
- □ 卵(鶏卵、うずらなどの卵で、魚の卵も含む)
- □ 牛乳(コーヒー牛乳、フルーツ牛乳は除く)
- □ 大豆・大豆製品(豆腐、納豆などを使った食品)
- □ 緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草、トマトなどの色の濃い野菜)
- □ 海藻類(生、乾物問わず)
- 口いも類
- □ 果物類(生鮮、缶詰も含む)
- □ 油脂類(油炒め、天ぷら、バターなどを使う料理を含む)



く今月のひな祭りの行事食>

どのくらいチェックが入ったでしょうか

チェックが入らなかった食品を摂ることで栄養バランスの改善につながります。

バランスが良い食生活を続けることによって、免疫力が高まり、低栄養の予防にもなります。利用者の 皆様の給食献立も配慮、工夫し提供しております。ご家庭でもぜひ参考にしてみて下さい。

通所リハビリテーション

新しいトレーニングマシンが入りました

① レッグプレス

①は全体的な下半身の筋肉を

鍛えます。立位姿勢の安定や歩

行、座るなど、基本動作の維

持・向上につながります。





②は太ももの筋肉を鍛えます。 膝を伸ばしやすくなり、歩く時 の振り出しにつながります。

③ ヒップアブダクション



③は股関節の筋肉を鍛えます。立位バランスの向上、ふらつきの軽減や階段の上り下りが行いやすくなります。

新しいマシン器具が増えました。基礎代謝の向上や足の筋力向上へつながります。専門のリハビリセラピスト付き添いのもと、筋肉の使い方、体の使い方を説明し、どのように生活動作につながっていくか個別のリハビリ計画を立てて、指導を行っています。

棒体操



午後のレクリエーション の自主リハビリとして 色々な体操をしています。 棒状の物を使用した自 宅でもできる体操をリハ ビリスタッフ指導のもと実 施しました。定期的に行 い自宅でも定着して行え ると自立支援につながる と思います。



だんごさし





1月中旬には小正月の行事でだんごさしを行いました。みず木の枝先にある新芽をきちんと欠いてから丸めた団子やカラフルな麩菓子など、水を用いて今年1年の無病息災を願いながら飾り付けました。農家をされていた利用者様はお米の話をしながら楽しまれておりました。