

安全安心送迎について

安全運転管理者 平野 貴之

ゆうゆうホームが送迎車の行っている安全安心送迎への取り組みを紹介します。

今回道路交通法改正施行前ではありましたが、昨年11月から送迎ドライバーの乗車時にアルコールチェックを既に導入しています。

検知器で呼気の検査をするだけでなく、目視で顔色や様子を確認し、異常が見られる場合には、運転業務を控えております。点呼は必ず2名でお互いを確認し合うことで責任を持って業務に当たっています。また、令和3年11月～12月にかけてハイエース、軽自動車など最新の安全性の高い車両を導入し、手すり付きや車椅子が乗りやすい工夫がされています。新しい車両と共に、利用者様の安全を第一に考えた送迎に心がけ、無事故・無違反で送迎ができるようこれからも努めますので、ご協力よろしくお願いいたします。

手すりがあるから安心ね

アルコール検知器

車椅子でも安全に乗れていいね

アイコンのカナミちゃんが目印になっています！

Instagram開始



YUYUDC78

この度、通所リハビリテーションセンターのInstagramを開設しました。リハビリやレクリエーション活動の様子をお伝えしたいと思っています。また、浴室やリハビリ器具などの写真を掲載していきます。QRコードを携帯電話やスマートフォンで読み込んで頂くと簡単にご覧になれます。是非、ご覧ください。

- 編集後記 -

新型コロナウイルス感染症の拡大の為、様々な行事が中止になりました。徐々に対面での面会が可能となりましたが、再拡大の為、中止せざるを得なくなりました。その際に利用者様とご家族の皆様が久しぶりに対面で面会し笑顔になられている姿を見てとても嬉しくおもいました。今年度も感染対策をしっかりと行っていきます。

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4年3月発行

春らしいらかな陽気にゆうゆうホームの皆様も窓越しに見る中庭の植木の蕾が膨らみにじっと見入り、観察が日課になり、心弾むこの頃です。「早く桜が咲いてほしいね」「花水木はその次ですね」と穏やかな春を皆さんで待っております。コロナ感染対策で、面会の制限をさせていただき、ご協力ありがとうございます。まだ、収束までにはいきませんが、気を抜かず、利用者の皆さんと一緒に感染予防に努めて参ります。ご家族のみなさんと一日も早い面会が出来ることを願っております。日頃、ホームでの感染対策、そして、元気に過ごしている様子を今回のゆうゆうだよりを通してお知らせ致します。

— コロナ禍での生活 —

デイケアでは感染対策（アルコール消毒、うがい、手洗い）をしながら、おやつ提供や毎月一回リトミックを開催しています。おやつは対面できるように、又会話を控えながら、楽しく召し合っていて頂いており笑顔が溢れています。リトミックではピアノに合わせて、季節を感じる曲やお話を聞き、心弾んでいます。皆さんの大好きな川柳には、笑いと涙が溢れ、昔を懐かしむ姿が盛り上がり、楽しいひと時です。



音楽で心も身体も自然にのれる楽しさ



アクリル板でもお顔見える安心



職員と会話も楽しいひと時



換気を定期的に実施



職員の指導で丁寧な手洗い

西棟での活動

西棟では感染対策を行いながら、季節のお菓子や2月のカレンダー創作をしました。おやつ時は会話を控えながら、春の香りを満喫していただきました。節分には、鬼のちぎり絵に取り組んで頂きました、絵柄に合わせて一枚、一枚丁寧に貼り、鬼のカレンダーが完成。

来年こそ、マスクを外し「鬼は外！ 福は内！」と思い切り大きい声を出しての節分行事が出来るように願っています



食事のできる花粉症対策

管理栄養士 佐々木 美砂

春の心地良い風が吹くようになりました。今年も花粉の飛ぶ季節が訪れました。2月頃から花粉が飛び始め、3月頃にはピークを迎える予報です。日本人の4人に1人が花粉症に悩まされているようです。そこで今月は花粉症の症状を軽減できる食事のポイントを紹介します。メニューに関しては、工夫して提供しています。

ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



①腸内環境を整える

乳酸菌や食物繊維をとることで免疫機能を高めることにつながります。

②ストレス対策に、ビタミンA・C・Eをとる

ストレスが原因でできた活性酸素の発生を抑える働きのあるこれらのビタミン類をとるように意識しましょう。果物や野菜、ナッツ類に含まれます。

③バランスの良い食事を心がける

花粉症を改善する特効薬となるような食材はありませんが、様々な栄養素をバランス良くとることで免疫機能が高まります。

リハビリの取り組み方 ～立ち上がり編～

日常生活の中では普段から何気なくしている立ち上がりの動作。この動作に支障があると、車椅子への乗り移りやトイレでの排泄が出来ない状態になります。ゆうゆうホームでは自立支援を促し、生活リハビリを通して日常動作のリハビリを行っています。

一連の起き上がり(基本パターン)

① 座っている姿勢



② 前かがみ



足をひき前かがみになることで立つ準備をします。

身体を前へ倒してね

④ 立位



上手く立てたわ

③ お尻が浮く



膝に力を入れることでお尻が浮いてきます。

膝を伸ばして姿勢を直すと立ち上がりの完成

自主リハビリ

体重を前へ動かす運動



お尻を上げる運動



お尻と足の力を増やしたい

手を組んで自分のつま先へ

手すりをつかみ膝に力を入れお尻を上げます。10回

踵上げの運動



自分でも頑張るぞ

図のように座っている状態で踵あげます。左右10回

【効果】

立ち上がりがスムーズに行えるようになります。その他にも立位姿勢や歩行なども安定してきます。皆さんもできる範囲で行ってください！