



VOL 23

笑顔あふれるいせの里



ケアハウス入居者 作

介護老人保健施設

新年恒例会



老健では、新年の恒例行事として、お正月の雰囲気や昔ながらでは遊びを楽しんでもらえるよう、毎年新年恒例会が行われており、皆さんとても楽しみにしています。

「カルタ」「トントン相撲」「福笑い」の3つの遊びを通して新年最初の交流の場となっていきます。

まずは「カルタ」の紹介です。誰もが楽しめるよう取り札は、大きく見やすく工夫され、また遠くの札にも手が届くよう長い棒が使われます。一枚でも多く取ろうと、次に読まれる一文字に聞き耳を立て目を凝らし、札が読まれると一枚の札目がけて一斉に取り合う姿は、真剣そのものです。



歩
く
ね
も
う
當
た
る

次に「トントン相撲」の紹介です。一人一人、自分の好きな「しこ名」を考え真剣勝負!! 勝てば横綱! 負ければ小結(笑) 皆さん自分の番がくると負けないように相手を倒してやろうと必死です。時々力が入り過ぎ、相手の力士を直接棒で倒してしまう事も…。応援にも力が入り白熱した戦いが繰り広げられていました。



最後に「福笑い」の紹介です。福笑いは、出来上がった顔の表情を見てみんなで笑い合って福を呼ぶ、昔ながらの遊びです。



「おたふく」と「大黒様」の土台となる顔は、目隠しして触つても分かりやすいよう凸凹がつけられた職員の手作りです。でも、いざ挑戦してみるとなかなか難しく、見ていている方も、「そこじゃないよ!」「もう少し左!」等と声を掛け合いますが、出来上がった顔は、どれもこっけいなものばかり。正に

《笑う門には福来たる》です!!

新年恒例会の最後には、可愛らしい鈴の形をした和菓子が用意され皆さんに配されました。

今年も笑顔でいっぱいの新年幕開けとなりました。



今年も、笑いの絶えない一年でありますように



余暇活動



ちぎり絵



余暇時間を利用して色々な取り組みを行っています。日頃の運動不足解消の為、体操やキャッチボール等、体を動かすレクリ

り紙をちぎり、思い思いに貼っていく作業を行い、何日もかけ一枚の大きな作品を作り上げています。皆さんの想いのこもった作品は、各階の廊下やロビーに飾られています。是非ご覧下さい。

2階では季節に合わせて「お正月」「節分」のちぎり絵を完成させました。

3階では、花札のちぎり絵をこれまでに7枚完成させました。現在、8枚目9枚目を作成中です。これからもどんどん作ります!

〈2階の作品〉



〈3階の作品〉



エーション。屋内だけでなく、夏の暖かい日には敷地内での屋外散歩等。

今回は、各階で行っている「ちぎり絵」を紹介します。大きな下絵に折り紙をちぎり、それぞれの色の部分に貼っていく皆さんおなじみのちぎり絵。利用者の方達と一緒に考え、大きな下絵は、職員が用意しています。楽しそうにお話をしながら、時にはお互いにアドバイスし合いながら、折

通所介護(デイサービス)



新しい一年が始まりました！
今年最初のレクは「双六」。だ
れが一番に上がるかな？みんな
でサイコロを転がし、大盛り
上がりで楽しみました♪



「書き初め」では、思い思い
に好きな字を書いて頂きました。
みなさん、筆を持つのは久し振
りで…と言しながらも、立派な
筆使い！素晴らしい力作が、たく
さん完成しました。



百人一首、真剣勝負!!
乙女のすがた～しばしとどめむ～
「ハイ!!」みなさん次々
と札に手を伸ばしてい
ました。一番多く取れ
たのは誰でしょう!?こ
の日もデイ
サービスは
笑いがいっ
ぱいでした
♪



通所リハビリ(デイケア)

今回は通所で行われているリ
ハビリスタッフによる個別リハ
ビリと集団リハビリの一部をご
紹介したいと思います。

通所ご利用者様のご希望の
多くは、住みなれた家で出来る
だけ長く暮らしたい、今の状況
を維持したい、自分の身のまわり
の事は出来るだけ自立してい
たい、歩きたい、とじ込もり気
味なので外出の機会を増やし会
話交流を図りたいなど様々です。

その目標に向かって皆様が日々
努力されている様子をお伝えし
ます。



言語聴覚士(ST)による
飲み込み練習



作業療法士(OT)による下肢筋力
強化運動及び関節可動域訓練



理学療法士(PT)による全身の柔
軟性向上運動

ご利用者さんの体調、精神面を
考慮し楽しく無理のないリハビ
リを継続していくけるプログラム
になっております。

屋外機能訓練(お買物)

日頃のリハビリがより日常生活
に近い環境で行えるよう屋外
での実践的な歩行移動訓練やお
買物などの生活関連動作機会に
なるようにとの取り組みです。
今回はコープさっぽろに行きお
買物を楽しめました。



一人では行け
ないけど今日
は安心！



こっちの方が
美味しそうよ



狭い場所でも
上手に歩けま
した



腕が痛くても
欲しい物には
手も伸びる！



ケアハウス ハーモニーヴィレッジ

～新年会～

ケアハウス今年初の行事は、ひまわり会の新年会です。

新年会と言えば、なんといっても、豪華なご馳走と余興です。今回のご飯のメニューはタラ鍋とお寿司とデザートでした。皆さん会話が弾みながら美味しいぞうに食べられていました。



おいしい!



新年会最後の締めは、千本くじを行いました。皆さん、豪華景品を狙って紐を引っ張り楽しんでいました。



～豆まき～

2月3日ケアハウスは、豆まきを行いました。鬼に扮した職員に豆やお菓子を投げ、楽しまれている様子が見られました。



豆まきの後は、ゲーム大会を行いました。ゲームの内容は、ピンに鬼のお面をつけ、より多くのピンを倒すゲームを行いました。皆さん、楽しく盛り上がっていました。



年をとると腸の動きが悪くなったり、腹筋が弱くなったりといった機能低下や、運動量や食事量の減少から便秘になる人が増えます。



～便秘を防ぐ工夫～

①食生活の見直し

- ・1日3食、特に朝食は必ずとりましょう。
- ・水分を十分にとりましょう。
- ・野菜や海藻、きのこなど食物繊維の多い食品を食べましょう。

②排便習慣をつける

- ・便意がなくても決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう。
- ・便意があるときは我慢しないようにしましょう。

③適度な運動

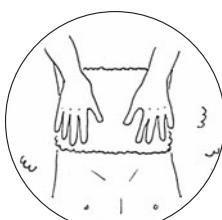
- ・散歩やマッサージをして、腸の働きを良くしましょう。
- ・寝たきりの人は左右の体位変換をマメに行いましょう。



便が出かかったら

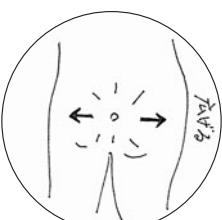
使い捨て手袋をし、人さし指(ツメをよく切っておく)と肛門にオイルなどを塗ってすべりをよくして、出かかった便をかき出す。介護者が行うのが不安なときは、訪問看護サービスを受けるのもいいでしょう。

寝たきりの人の排便介助



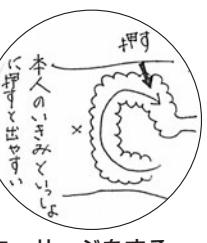
蒸しタオルを使って温める

蒸しタオルでお腹や腰を温める。



便が出そうで出ないとき

肛門を広げると便が出やすい。



マッサージをする

- ①左下の直腸に向けてマッサージをする。
- ②出そうでない場合や、腹圧がかかりにくい場合は、左下腹部を肛門方向に少し強く押すと便が出やすい。

.....便秘に効く♡黒ゴマ豆乳バナナシェイク♡.....



《材 料》 1人分

- | | |
|--------|-------|
| ・冷凍バナナ | 1本 |
| ・豆乳 | 150cc |
| ・黒すり胡麻 | 大さじ2 |

《作り方》

- ①材料を全てミキサーに入れスイッチオン♪
- ②カップに注いで完成です。



いせの里指定訪問介護事業所

福祉用具貸与（レンタル） [貸与費用の1割負担]

原則／要支援・要介護1～5対象

- ①手すり
- ②スロープ
- ③歩行器
- ④歩行補助つえ



原則／要介護2～対象

- ⑤車いす
- ⑥特殊寝台（ベッド）
- ⑦床ずれ防止用具



など、その他6種類あり

福祉用具購入 [年間10万円利用限度内で、購入費用の1割負担]

- ①腰掛便座（ポータブルトイレ）
- ②入浴補助用具（入浴いす・浴槽用手すり）

など、その他対象用具あり

住宅改修 [支給額上限27万円（限度額である30万円の9割支給）]

※本来給付対象は20万円まで網走市独自のサービスとして10万円上乗せしています。自宅で生活している要支援・要介護に認定されている人対象となり、生活環境を整えるため小規模な住宅改修に対して申請により改修費の一部が支給されます。

- ①手すりの取り付け
- ②段差の解消
- ③すべり防止など、床・通路面の材料変更
- ④引き戸などへの扉の取り替え
- ⑤和式から洋式便器への取り替え
- ⑥これら各工事に付帯して必要な工事

ロードヒーティング施工 [一住居30万円の利用限度内で改修費用の1割負担]

いす式階段昇降設置工事

※網走市独自のサービスです。（工事内容について事前に市役所申請し、承認を受ける必要があります）

《サービス利用の相談》

いせの里指定居宅介護支援事業所

福祉用具や住宅改修の有効利用で転倒防止（骨折）や寝たきりなどにならないよう住宅環境整備がとても大切です。

どのような人に、どのような用具を使えば、どれくらい役に立つかについて実際に効果が出ている部分を確認してそれを他の専門職や医療関係職種と共有しサポートに繋げるのがケアマネジャーです。

福祉用具や住宅改修費用は、網走市と確認書の取り交わしをしている事業所に直接9割、網走市が支払うという制度を取り入れて助成が受けられます。

各種福祉用具についてや住宅改修箇所など保険給付の対象となるかどうか、くわしくは居宅支援事業所のケアマネジャーにご相談下さい。

いせの里 トピックス…

マリオカート

昨年から事務局長の誘いで、いせの里の職員が、流氷祭りの雪像づくりに参加しています。

今年は3人の若手職員と理髪のKさんも加わり「マリオカート」を作りました。事務局長のチームは、今年で36回目の雪像作り。第50回あべしりオホツク流氷祭りの記念開催にあたり、実行委員会から長年参加の功労に対し感謝状をいただいたほ

どの大ベテランです。

そんなチームの元で、去年特別賞に輝いた「魔女の宅急便」に負けず劣らずの作品を！といせの里メンバーも頑張りました。終盤には、女性職員の差入もあり、いっそう力が入ったようです。そして今年は、「デザイン賞」に

輝きました。「こども達にも大いに喜んでもらえたに違いない。」と事務局長はじめメンバーは達成感と、自己満足に浸っていたのでした。





皆さん、こんにちは。
今回は「肩こり」についてお話しします。

「肩こり」とは、そもそもどの様な状態の事を言うのでしょうか？多くの場合は、首や肩の後ろ側の筋肉が緊張して硬くなってしまう事を言います。では、どうして「肩こり」になってしまふのかと言いますと、直接の原因としては、筋肉の酸素不足と疲労物質の蓄積と言われています。人は首や肩の筋肉が緊張する事で血液の流れが悪くなります。流れが悪くなると筋肉にきちんと酸素が届かなくなり酸素不足が起こり、その結果、筋肉の中に疲労等を引き起こす物質が溜まってしまい「肩こり」になります。

普段の生活の中で、気づかないうちに首や肩に負担をかけている事が有ります。首や肩に疲労物質が溜まらない様に、また、溜まってしまった物質を解消する為のポイントが有りますので紹介します。

- ①ストレスを減らす
ストレスによって筋肉を緊張させない様にします。
- ②普段の姿勢を意識してずっと同じ姿勢でいない様にする
- ③全身の血行を良くする
血行を良くすれば身体中に酸素がいきとどき、肩こりになりにくくなります。

リハビリ便り

作業療法士 成澤 和彦

- ④毎日少しだけでも運動する
運動不足で首や肩のまわりの血行が悪くなったり、筋力が低下してくると、肩こりの大きな原因となります。
- 普段の生活の中で、まずは、この4つのポイントを気にかけて生活をして下さい。

最後に簡単な体操を紹介します。
無理の無い範囲で行ってみて下さい。

- ①肩をほぐす



肩を片方ずつ上げ下げします。

6回×3セット



両肩をおもいきり上にあげてストンと落とします。

5回×3セット

- ②肩甲骨をしっかり動かす



指先を肩の上に乗せ肘をグルグル回します。

外・内回し
各5回×3セット

- ③肩甲骨を前後させる



両腕を前後させます。

5回

参考・引用文献

QOLサービス：月刊ディ vol.138,2011

肩こり解消法

<http://onayami-kaisyou.com/katakori/index.htm>

各種お問い合わせ・お申込みなどは下記へ

笑顔あふれる いせの里

老人保健・福祉複合施設

社会福祉法人 網走愛育会

■介護老人保健施設いせの里	0152-43-7100 (代表)
■短期入所療養介護(ショートステイ)	0152-43-7100
■いせの里通所リハビリ(デイケア)	0152-43-7100
■ケアハウスハーモニーヴィレッジ	0152-45-3796
■いせの里指定通所介護事業所(デイサービスE型)	0152-45-3686
■いせの里指定居宅介護支援事業所	0152-45-4018
■いせの里在宅介護支援センター	0152-45-4018
■いせの里指定訪問介護事業所(ホームヘルパー)	0152-45-4018
■網走市潮見192番地(〒093-0042) □共通FAX番号 0152-45-3791	

ホームページを
ご覧ください

老人保健・福祉複合施設「いせの里」のホームページでは、施設の概要やブログ写真日記、職員採用情報などを掲載しています。
ホームページアドレス <http://www.isenosato.sakura.ne.jp/>

施設見学

各事業所の見学につきましては、随時受け賜りますのでご連絡ください。