

# 恵泉だより



第2号

- ◇ 介護老人保健施設恵泉
- ◇ 特別養護老人ホーム恵泉
- ◇ 恵泉第2特別養護老人ホーム
- ◇ 恵泉グループホーム
- ◇ 恵泉第3特別養護老人ホーム
- ◇ ケアハウス恵泉（西館）
- ◇ 第2ケアハウス恵泉（東館）
- ◇ 健康リハビリセンター
- ◇ 第1デイサービスセンター

# 介護老人保健施設 東棟



## ☆ リハビリテーションのご紹介 ☆



言語療法で声を出す訓練を行っています



自宅の環境に合わせての階段昇降の訓練です



「身体、お口のグループ体操」を毎週行っています



理学療法士による個別リハビリの様子です

リハビリテーションでは、【生活期リハビリテーション】をテーマに生活動作を考えながら実施しています。また、リハビリ専門職以外の職種、介護、看護、ご家族も含めたすべての人とのかかわりをリハビリテーションと捉え、利用者様の生活すべてがリハビリテーションとなるように、ご家族と全職員で取り組んでいます。

## 家族会『つながりの会』のご報告



3月9日、今年度最後の家族会『つながりの会』を開催しました。

今回の家族会では、一年間取り組んで参りました活動の報告を中心にお話しをさせていただきました。今年度は毎月実施することができ、多くのご家族様に参加していただけました。

来年度も実施する予定です。

詳細は未定ですが、内容、スケジュール等決まり次第、連絡させていただきます。本会がより有意義なものになりますよう、職員一同頑張って参りますので、4月からもどんどんご参加ください。

# 介護老人保健施設恵泉～西館～

## 家族会

3月16日に家族会を開催し、7家族7名の家族様にご参加いただきました。

今月の内容は、西館の半期の活動報告と、延期させていただいた「認知症センター養成講座」でした。

西館の在宅支援に向けた取り組みや、認知症の方についてのお話に理解を深めていただけたかと思います。

家族会をきっかけに、西館スタッフとご家族様とのより強い繋がりを築いていきたいと考えておりますので、4月以降もご参加ください。



## お楽しみ会

お楽しみ会を3月16日に開催しました。

指体操・懐かしの童話合唱など、大いに盛り上りました！



## ～座ランチ開催(毎週月曜)～

ご利用者様との生活期リハビリを目的とした座ランチを毎週月曜日の昼食時に実施しております。

「当たり前のお食事」をとって頂く為、車椅子から椅子に座り、職員と一緒に昼食を食べて同じ生活空間を共有させて頂いております！



## ～お誕生日会をご家族様と～☆3月20日開催☆

お誕生日月のご利用者様にご家族様との大切な時間を過ごして頂く為、お食事をご一緒にして頂く機会を設けさせて頂きました。

ご利用者様とご家族様には面会スペースを使用して頂き、特別な時間を過ごされ、自然と笑顔があふれ楽しんで頂けたご様子にスタッフも嬉しくなりました。



## 普段のご様子

ご利用者様の面会時のご様子や、普段のご様子です



# 特別養護老人ホーム恵泉

## 特養節分祭



2月3日に節分祭を行いました。  
鬼に向かって「鬼は外！福は内！」  
と、特製の豆を撒き、節分の雰囲気  
を味わって頂きました。



## ひな祭り会



3月3日にひな祭り会を行いました。  
雛人形の前でお内裏様とお雛様になっていただき、写真  
撮影をしました。  
参加された入所様は、照れながらも活き活きとした表情を  
見せてくださいました。



## 輪投げ



レクリエーションで輪投げを行いました。  
車椅子の方も上半身を使って、得点を競い合いました。



# 東泉第2特別養護老人ホーム

入居者様のご様子  
を紹介しま～す!!



2月 5日



## 節分豆まき

鬼は～そと～!  
入居者様の邪気払いに  
豆まきを行ないました



消防署立会いのもと、  
防火避難訓練を行ない  
ました  
訓練を重ねることに  
落ち着いて、避難ができ  
るようになりました

## 防火訓練

2月 14日



2月生まれの方  
をお祝いして、  
みんなでごちそうを  
いただきました

2月 20日



## 行事食



りりしいお内裏さまと  
かわいいお雛さまの登場！  
おいしいひなあられに自然と  
笑顔がこぼれます



## ひなまつり

3月 9日

# 恵泉グループホーム

## 節分 恵方巻き



節分の日に恵方巻きを作りました

## おやつ



大判みかさ焼きを作りました



## ひな祭りお茶会



明石お茶を楽しむ会  
ボランティアによる  
雛祭り茶会の様子です



## 消防訓練



今年度3回目の消防訓練を行いました。当施設はスプリンクラーを設置しています



3月23日 家族会・認知症サポーター養成講座にご参加いただき  
ありがとうございました。今後もこのような会を予定しております

## 暮らしのひととき



# ・恵泉第3特別養護老人ホーム



## 2・3月の取り組み

### 行事



2月といえば節分！ リアルな？鬼がやってきました！  
入居者様と協力し、鬼を追い払い、福を呼び込むことができました。



入居者の皆様で、ひな祭りにちなんだ歌を  
歌いました♪  
笑顔で楽しく桃の節句をお祝いしました♪



### “あったか喫茶”開店!!

温かいコーヒー や紅茶を頂きながら、気の合う方と  
楽しくお話をさせて頂きました。  
入居者様の穏やかなひと時になればと思います。

### 取り組み



この時期、「ノロウイルス」や「インフルエンザ」  
という言葉を良く耳にします。  
普段から、入居者様が感染しないことを第一に考え、  
行動しております。  
しかし、万が一に備えることも重要です。当施設では、  
感染委員を中心に「感染対策シミュレーション」を実施  
しました。



# ケアハウス恵泉・第二ケアハウス恵泉

## 3月

☆雛祭り☆



入居者様作成の雛人形



雛人形を作りました

完成したお雛様を手に、雛壇を囲んで写真撮影を行いました



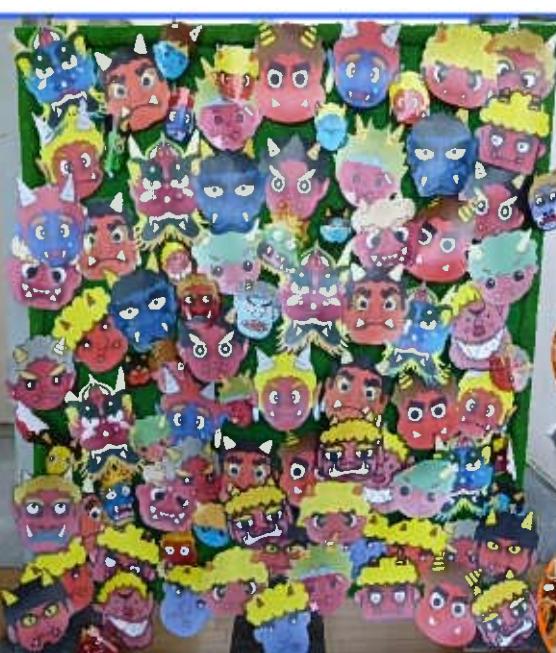
## 2月

「鬼は外、福は内！」

「幸福をもたらす福の神は家の中へ、災いをもたらす鬼は家の外へ。」  
の願いを込め、豆まきを行いました。

またエントランスには、様々な鬼のお面を飾りました。

節分



豆を入れる「枠」を作りました



# 恵泉健康リハビリセンター便り

## 恵泉健康リハビリセンターとは…

要支援 1・2 又は 自立(介護予防プログラム対象者)専用の

短時間リハビリ特化型デイサービスセンターです！

午前 3 時間、午後 3 時間で運動や認知症予防を中心に取り組んでいます。食事や入浴はありません。  
運動やリハビリなどプログラムの実施内容は下記の通りです。ご参考にして下さい！

ストレッチ 腰痛予防体操 骨盤底筋体操 膝痛予防体操 ボール体操 青竹踏み タオル体操  
ノルティックウォーキング ラージボール卓球 スポーツ吹き矢 認知症評価  
各種マシントレーニング(エアロバイクの他、5台の下肢、上肢の筋力強化マシン)  
セラピストによる健康教室及び個別チェック 脳トレーニング(頭の体操、囲碁、将棋、俳句等) など

恵泉健康リハビリセンターでの2月・3月度のリハビリ・体操の様子と内容をご覧ください！

### 棒体操



棒を使用しての体操を通じて、各種機能向上を図っています。

### マット体操(バランス体操)



転倒予防を踏まえた体操を個人の能力に応じて行っています。バランス保持が出来るコツを指導します。

### ステップ歩行訓練



まず目を使用し、運動強度に応じて各種歩行訓練指導実施しています。歩幅が重要です！

### 作業療法士による脳トレ体操



頭と体を使った体操で心身の機能向上を図っています。日常生活に繋がる体操もお伝えしています。

# マシントレーニング

トーソフレクション

レッグエクステンション

エアロバイク



トーソフレクション  
→筋力強化  
レッグエクステンション  
→太ももの筋力強化



ケーブルカラム



背中の筋力を向上させる  
トレーニングです！  
肩甲骨を鍛え、姿勢保持に  
繋がります。

膝への負担が少ないトレーニ  
ングで、下肢筋力・持久力の  
筋力向上が出来ます。

左記を含め、6種類のマシンを  
用意しています。

下肢全体・お腹・背中などの筋力  
維持向上が出来るように専門の  
健康運動指導士が指導していま  
す。

## セラピスト(リハビリ職)による集団リハビリプログラム

	月	火	水	木	金
AM 担当	頭と身体の体操 認知症予防を組み込んだ体操 作業療法士	手作業・脳トレ 専門的指導による小物制作他 作業療法士	健康教室 高血圧・食生活指導 浮腫予防など 作業療法士	日常生活動作指導 頭も使う内容を組み入れた動作 作業療法士	健康教室 高血圧・食生活指導 浮腫予防など 作業療法士
PM 担当	百歳まで歩こう 理学療法士による運動療法指導 理学療法士	ラージボール卓球 吹き矢・フットケア スポーツを通じてのリハビリ・認知予防 作業療法士	手作業 刺し子 地域と繋がる手工作業作品を作ります 作業療法士	俳句吟行 趣味を通じて、認知予防が出来る 作業療法士	ラージボール卓球・吹き矢・ダーツ スポーツを通じてのリハビリ・認知予防 理学療法士

何でも気軽にお問い合わせください。

見学・体験もお待ちしています。

TEL 078-962-5777

担当 小高・森下

# 恵泉 第一デイサービスセンター

月曜日から土曜日、毎日ご利用者様のお元気な笑顔にお会いし、  
共有できる時間を大切にしています。



## 3月の笑顔

利用者様と職員の合作です



綺麗だわ



ハイ、チーズ！



満開の梅に心が弾みます♪

## お楽しみの ひととき

3月9日、12日、  
御厨神社にて梅のお花見



恒例のマジックショー  
☆マジシャンは職員です☆

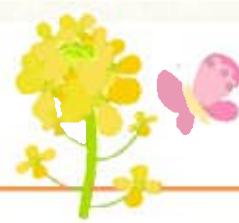
“仲よし三人組”です  
ランチへ行きました



第1デイでは、毎月  
お誕生日会を開催し  
ています  
登場するケーキは、  
職員による手作りで  
す♪♪♪

# 栄養部門より

## ✿旬の食材 菜の花✿



### ✿栄養素と効能✿

βカロテン、ビタミンB1、B2、C、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの栄養素を豊富に含んでいます。

ビタミンCは免疫力を高め、風邪予防やがんの予防に役立ちます。また、鉄や葉酸も含まれているため、貧血予防にも効果的です。

## ✿季節の行事といわれ✿



### ✿恵方巻き(節分)✿

「福を巻きこむ」という意味があり、「恵方」を向いて切らずに食べるのは、「縁を切らない」という意味が込められています。



### ✿節分豆✿

豆は、魔を滅する(魔滅=まめ)に通じ、生の豆を使うと、豆から芽が出てしまい縁起が悪いため、炒った豆を使います。一年の邪気を取り除き、新しい年の福を招き入れるために豆まきをします。



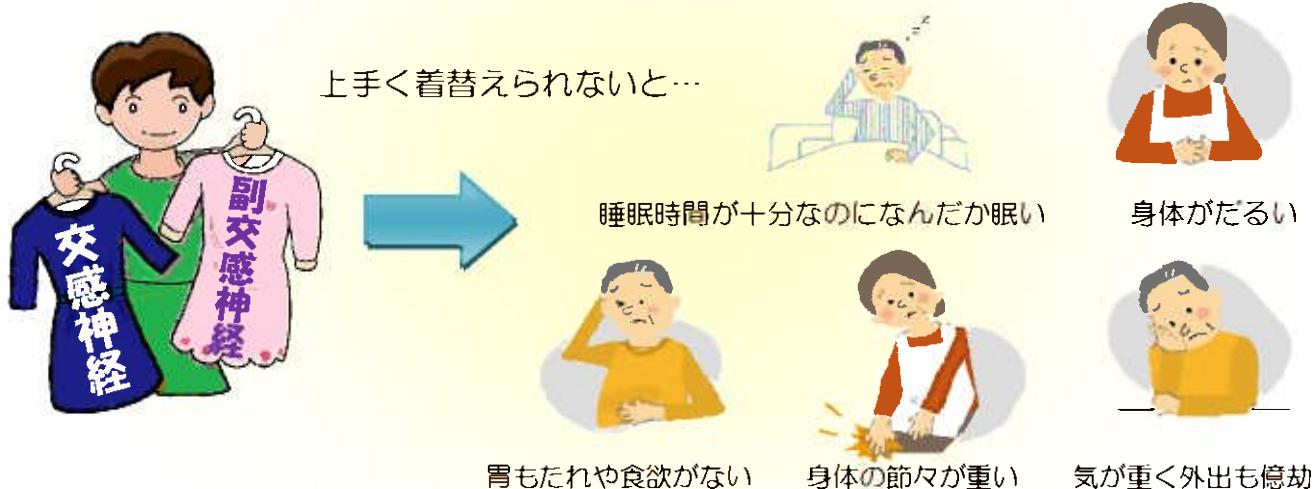
### ✿ひなあられ✿

「白」は大地のエネルギー、「赤」は生命のエネルギー、「緑」は木々のエネルギーといわれており、ひなあられを食べれば、3つのエネルギーを体に取り込めることから、災いや病気を追い払えるようにとの願いが込められています。

# ご家庭での健康管理【春】

「木の芽の時期には体調を崩しやすい」とよく言われます。桜が咲き始め、ほかほか陽気で過ごしやすいと感じる反面、なんとなく身体の不調を感じる季節でもあります。

この時期は、ちょうど着替えと同じように、神経活動の交代時期になります。『睡眠時間はとっているはずなのになんだか眠い』、『身体がだるい』、『身体のふしぶしが重い』、など色々な症状が出ることがあります、これらは神経活動の切り替えが上手くいかないために起きていることが多いようです。



また、春になると…

- ◇ 花粉症や喘息などの症状が強くなります。
- ◇ リウマチなどの痛みが強くなりがちです。
- ◇ 気温は上がってくるのに、冬モードの体調のままで毛穴が開かず汗も出にくいため、体温調節がしにくく、風邪を引きやすくなります。
- ◇ 普段から低血圧の方などはふらつき、立ちくらみなどが起こりがちです。

## 予防法

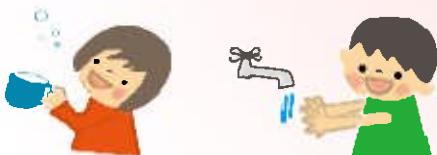
### ① 外出時にマスクやメガネをかける



### ④ 衣類による温度調節



### ② うがい・手洗い



### ⑤ 健康診断の利用と早めの受診



### ③ 規則的な生活（十分な睡眠・適度な運動）



## \*編集後記\*

いつまでも寒い日が続いていると思っておりましたら、桜が例年より早く咲きはじめたとのニュースを耳にし、あっという間に春らしい気候となって参りました。

今回の【恵泉だより】では、恵泉第1デイサービスセンターと感染防止委員会の記事を新たに載せております。

今後もそれぞれの施設の紹介以外の在宅サービスや法人での活動や取り組みをお伝えしていきたいと考えております。

暖かくなりましら活動しやすくなります。施設それぞれの特徴をしっかりと出しながらご利用者が楽しんで頂けるような行事を企画して参りたいと考えております。

今後とも変わらぬご指導を宜しくお願ひ申し上げます。

平成24年度 広報委員長 高木 裕佳

## ☆広報委員の紹介☆

委員長	介護老人保健施設	東館	高木 裕佳
		西館	岸渕 智彦
	特別養護老人ホーム		黒田 雅人
	第2特別養護老人ホーム		島尾 淳
	グループホーム		濱川 祐輔
	第3特別養護老人ホーム		野口 修平
			大石 大輔
	ケアハウス恵泉		三村 祐介
	第2ケアハウス恵泉		上村 和也
委員会顧問	特別養護老人ホーム	施設長	荒木 貴裕
広報誌編集			岩田 希

当法人では、下記のアドレスにて[ホームページ](#)を公開しております。

また、主要施設の日常生活を[「Seesaa ブログ」](#)で紹介しております。

このブログは、ホームページのトップページ下段の「ブログ」コーナにリンクさせておりますので、そちらから閲覧することも可能です。

当法人ホームページ&ブログを是非ご利用ください。

ホームページアドレス <http://www.akashi-keisen.com/>

