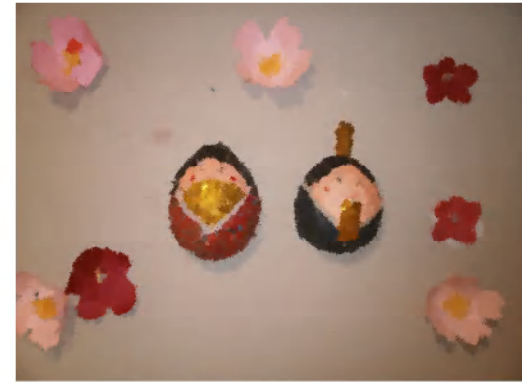




こんにちは。やわらかな日差しが心地よく感じられる季節になりましたね。
まだまだ寒さも残っていますので皆さんも体調を崩さないようお気を付け下さい。



入 居 者 募 集 中 !

入所・通所のご相談は
支援相談員までお気軽
にご相談下さい!

ご見学もお待ち
しています!

施設の部屋に若干の
空きがあります!



次回は平成28年6月に発行を予定しています。 介護の事なら何でも気軽にご相談下さい!!

介護老人保健施設 伊賀ゆめが丘 TEL 0595-21-7322 Eメール rouyume@ict.ne.jp

FAX 0595-21-7325

介護のワンポイントアドバイス

☆力を使わない楽な介護とは...

1. 立ち上がりの手助け

自分では立てない人を立たせてみてください。力を入れて持ち上げようとする、介護する側も腰が痛くなりますし、される側も痛くなります。

介助者側も腰を低くします

おじぎして下さい

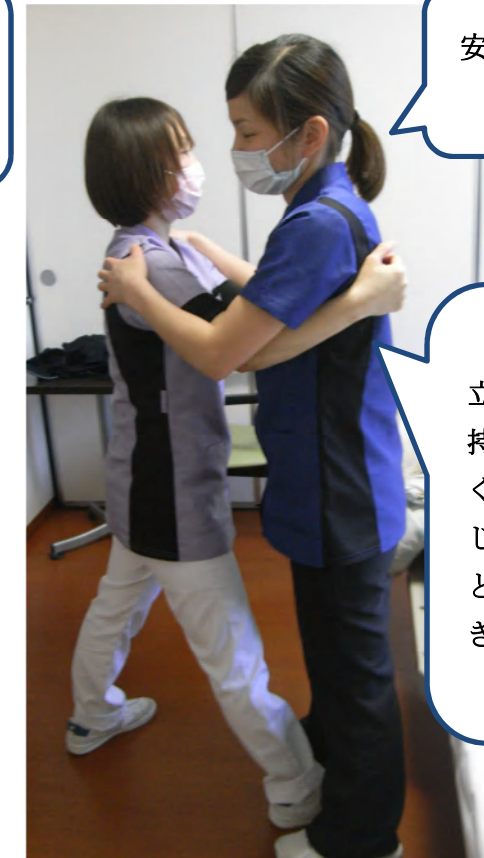
介助者に手を添えてもらい、介助される側は、おじぎをするように体を前へ倒します。

介助される側の人へ浅く座ってもらう

おじぎしながら一緒に立ってもらいます

安心して立つことができました

立ち上がる時に上に持ち上げるのではなく、介助される側がおじぎして一緒に立つと楽に立つことができます。



リハビリ通信

☆今回、当施設で実施している回想法をご紹介します。



高齢者の思い出に対して共感し受け入れる姿勢をもち意図的に働きかけることによって、人生を振り返り心理的な安定や記憶力の改善を図る療法です。

当施設では身体機能面だけではなく精神面にも眼を向けたサービスを提供しています。



懐かしい、楽しいといった思い出を甦らすことで精神的に心地よい環境を作り出し、認知症の進行を遅らせることや、精神的な安定を図っています。



当施設では、パソコンを利用して懐かしい写真や動画を見て頂く事や、実際に物に触れて頂き利用者様が回想しやすいように工夫しています。



お母さんによくお手玉を作ってもらって遊んだなあ...

昔によく食べた『麦こがし』を食べて、懐かしい気持ちになり満面の笑みを頂く事ができました。

懐かしいわ！



懐かしい味やわ♪



栄養科の豆知識 ～免疫力と食品～

☆風邪をひきやすい、体調を崩しやすいという方、もしかしたら**免疫力が低下**しているかもしれません。今回は免疫力を高める身近な食べ物をご紹介します。

大根の辛み成分：ジアスターゼ

食べたものを速やかに消化して効率よく吸収する助けとなり代謝のアップに役立ちます。

(熱に弱いため、大根おろしがおすすめ)

ヨーグルト：乳酸菌

腸内でビフィズス菌を増やす働きをし、腸内環境を整えます。

小松菜：ビタミン類・ミネラル類

ビタミンA・C・Eの抗酸化作用に加え、カルシウムや鉄分なども豊富で身体の老化を抑制します。

梅干し：クエン酸

代謝を上げる作用があり、疲労回復・予防につながり元気な体を維持します。



施設の食事 ～冬～



2月 節分

3月 ひなまつり



2月 鍋大会(ちゃんこ鍋)は雑炊 !(^~)!



☆12月 クリスマス☆



1月 誕生日祝膳



元日 朝食

