

とらいあんぐる

「とらいあんぐる」とは…

利用者様と家族様、地域の皆様、私たちみゆきの丘の“つながり”を表した言葉です。

T999-3161

山形県上市市弁天2丁目2-11

☎023 (672) 8585

みゆきの丘

検索

年頭所感

介護老人保健施設みゆきの丘 施設長 佐藤 伸二

新年あけましておめでとうございます。

年頭にあたり新年のご挨拶を申し上げます。

昨年は関係各位にはひとかたならぬご厚誼に預かり誠にありがとうございました。

本年も変わらぬご支援ご厚情を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

昨年はコロナ禍により、オリンピック・パラリンピックの延期など様々な社会活動や個人生活の自粛・制限など、「歴史的な」体験をすることになりました。

みゆきの丘でも、マスクの着用、三密の回避、面会の制限、恒例行事の中止など、利用者さまに数々のご不便をおかけすることになり、誠に残念なことと思います。また、職員は勿論のこと関係業者の皆さまにも様々な行動自粛をお願いすることになり、心苦しく感じております。

そんな中、これまで無事施設を運営できてきたことは、利用者さま、ご家族をはじめ職員など関係者皆さまの一致したご協力あってのことと改めて御礼申し上げます。

今後、ワクチンや特効薬の開発までしばらくの間、コロナ対策の鬱々たる日々は続くと思われませんが、振り返れば、様々な困難に立ち向かいながら課題をひとつひとつ乗り越え更に前進してきた歴史があります。広く対策として取り入れられているリモートワークやITの革新政策などが、アフターコロナの社会を変える気配があります。老健施設でも、運営や業務の改善・改革のチャンスかもしれません。新たな年が、コロナ対策にヒントを得た創意・工夫のもとに改善・改革の年になればと願います。

施設での送迎の風景、玄関に並ぶ様々な注意書の掲示板の前で心配そうに応接を待つ家族の表情を見るにつけ、コロナの早期退散を願わずには入られません。

年頭にあたり、利用者さまとご家族の安心と満足の笑顔がみられるよう日々努力を続けようと意を新たにすところではあります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



フロアだより

2番街

8月にスイカ割り

季節の風物詩スイカをみんなと一緒に割り、その後美味しくいただきました。



10月は紅葉ドライブ

コロナ禍の中でありましたが、気分転換として紅葉を見にいきました。少しの時間ではありましたが、利用者様も笑顔でドライブを楽しめました。



3番街

9月に職員による花笠踊り、フロア全体の明かりを消して、スクリーンで花火の映像鑑賞を行った後に、氷水やメロンアイスを食べ楽しく過ごしました。



5番街

9月 秋の大運動会

久々の大イベントでもあり「体動かして楽しいっけ」などお声が聞かれ、最後まで接戦でした。



10月 ハロウィンパーティ

ご利用者様に仮装して頂きケーキを食べました。お互いの仮装姿に大きな声で笑い、コロナ疲れも吹き飛ばす位楽しめました。

通所リハビリテーション みゆきの丘



10月に運動会を行いました。

通所リハビリテーション あかね



10月に紅葉狩りに行ってきました。

認知症対応型通所介護 みゆきの園



10月にスイートポテトを作りました。

みゆきの丘「在宅復帰・在宅支援」の事例をご紹介します!

紹介事例 vol.1 「退院後の不安を解消し在宅を目指そう!」



医療福祉相談課主任
青木 智史

今回ご紹介する在宅復帰・在宅支援のケースは、入院により身体の動きが悪くなり、今まで出来ていたことができなくなったKさん(80歳の男性)の事例です。

はじめに

Kさんは、長年みゆきの丘通所リハビリを週3回利用していただきながら自宅で生活されていましたが、自宅で転倒し右大腿骨の骨折にて入院、骨接合の手術を受けました。入院前は杖歩行しトイレに行き排泄できていましたが、退院され、みゆきの丘へ入所後は車椅子での移動になってしまい、トイレでの排泄も失敗することが多くなってしまいました。

本人と家族は、自宅に戻りたいとの思いがありましたが、すぐに自宅に戻ることは心配とご相談をいただきました。そこで、みゆきの丘に入所していただき、リハビリを継続して行うことで自宅での生活が少しでも安心して過ごせるよう取り組みを行いました。



入所中の経過

具体的な取り組みとしては、集中的なリハビリで歩行練習を実施し、安定してきたところで普通の生活の中に歩行器を取り入れ歩行を行っていききました。これにより、歩行器を使用して20m位歩行が可能となりました。また、排泄もまだ失敗もみられるものの、日中はトイレに行き夜間はベッドサイドのポータブルトイレを使用しての排泄ができるようになりました。入所して3か月後、無事めでたく在宅復帰を果たし、今まで通り週3回の通所リハビリに通えるようになりました。

おわりに

病院は治療をするところですので、入院中は安静にしている必要があります。しかし、安静にしていることは身体を動かさないことであり、筋力の低下をもたらします。高齢の方であれば、その影響はより著明になり、さらに高齢の方は一旦低下した能力は元に戻りにくい特徴もあります。完全に元に戻らない場合には、介護の方法の工夫や生活環境の工夫を行います。少しでも在宅生活が充実したものになるようにお手伝いいたします。

在宅生活において不安や心配ごとがありましたら、
ぜひ一度みゆきの丘相談員までご相談ください。

連絡先: 672-8585 担当: 青木

グループホーム 笑顔

グループホームでは9月に敬老会、10月には運動会を行いました。

敬老会では3名の方のお祝いをさせて頂きました。その中でも3月で100歳を迎える川合キヨコ様!たくさん食べ、よく笑い本当にお元気です!

運動会では普段自操しない方が自操出来たり力を発揮して下さいました!

両ユニットお互いに応援し笑いの絶えない運動会となりました。





みゆきの丘の 元気な長寿の方々



百寿 高橋トシエ様(3番街)



白寿 齋藤君様(2番街)



百寿 川合キヨコ様(グループホーム笑顔)

祝!!! おめでとうございます。これからも笑顔で毎日を楽しく過ごせますように。



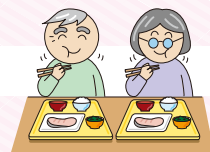
免疫力を上げる食事のすすめ

～腸内環境を整えよう 続々編～

管理栄養士 森谷ひなた



前回までに腸内環境を整えるための食事のポイントとおススメ食材の紹介をお話しました。その効果を高めるためには「何を食べるのか」に加えて、「どのように食べるのか」が大事になります。今回は免疫を高めるだけではなく、体調を整えることや、ダイエットにもつながる食事の摂り方についてお話しします。



食べ方のポイント

1) よく噛むこと

噛むことは脳や胃腸の刺激になり、胃腸にスイッチを入れてくれます。また刺激を受け唾液が出ることで消化を助けてくれます。前回までに紹介した食物繊維の多い食材は噛みごたえがあります。そのような食材を料理に取り入れることや、食材を大きめに切ることでよく噛み、味も感じやすくなります。一口あたり30回位噛むのが理想的と言われていいますのでぜひ数えてみてください。

2) 時間をかけて・腹8分目

早食いはしていませんか？食べ始めからお腹いっぱいと感じるには20分前後の時間がかかります。いつも食べ過ぎてしまう…でもご飯を減らすと満足できない...ということがないように、まずは自分の食事にどれくらい時間がかかっているのかを把握してみましょう。そこにプラス5分かけることを意識してみてください。

また食べすぎないことは、胃腸への負担を少なくし、効率よく消化吸収することにつながります。あともう少し食べられそうだなと思う腹8分目を意識してみてください。

3) 楽しみながら食べること

脳と腸は密接な関係にあり、どちらかにストレスがかかるともう一方にも影響が出ると言われています。携帯電話の操作をしながらやテレビを見ながらのように「ながら」食べはせず、全力で味わって食べましょう。コロナ禍で感じるストレスは大きいと思いますが、人との距離は適度に取りつつも食事の時間をたっぷり取り、好きなものを食べたり、新たな料理に挑戦してみたりと、ぜひ楽しいひとときをお過ごしください。

