

プリムラ和泉 デイケア通信

発行所
医療法人仁済会
和泉市松尾寺町
330 番地
0725-54-1912
担当：島飼
第5号



今回の特集「口腔体操」

☆食事の前の口腔体操

プリムラ和泉では、毎日おいしい食事を召し上がっていただいています。より安全に美味しく召し上がっていただくために、お食事前に分みなさんで5〜10分程度、口腔体操をしていただいています。その一部をご紹介します。

姿勢を正しへ整えて

①最初に深呼吸をします。

②そして首と肩の体操

背筋を伸ばして、ゆっくり左右に倒し、次に前後に倒します。首を左右に回しリラックスします。肩もゆっくりまわします。

③口のマッサージ

頬を指でへるへるまわす。頬を膨らませ、へこませる繰り返す運動。



④舌の運動



⑤発声練習



そして、深呼吸で終了します。

●今月の畑
夏は西瓜やコーヤでにぎやかだった畑も今は、ほうれん草、春菊、赤玉ねぎ、金時にんじん、大根が植わっています。デイケア運転手の田中さんが大活躍で種か育てています。



ほうれん草畑

ほうれん草は収穫後、皆さんでお浸しを作って美味しくいただきました。



美味しいお浸し

●大きな声であいうえお ●は、た、か、ら 繰り返し
赤玉ねぎ、別名紫玉ねぎや、大根も大きく育てはみなさんに楽しんでいただきました。

NEWS!

デイケア担当 島飼さんがフットケアセラピスト資格取得挑戦中。取得後はプリムラ和泉の新サービスとしてデビュー予定です。



●今月の食事

月に一度の「駅弁シリウス」、今月は鹿兒島県「ハナム」弁当です。坂本電馬がおりょうさんと、桜島に日本初の新婚旅行をしたイメージの「カ」鹿兒島中央駅のお弁当です。



無料体験のご案内

プリムラ和泉通所リハビリテーションセンターでは、**完全無料体験**を実施しています。費用は一切かかりません。無料体験では送迎から、入浴、食事、余暇活動、リハビリの食事といった体験ができます。無料体験お申し込みの際は、所定の申込用紙に必要事項を記入して頂きます。(※介護認定のある方が対象です)

詳しくは色紙担当のケアマネージャー、あるいはプリムラ和泉デイケア担当の島飼まで(0725-54-1912) ますはご連絡ください。

お待ちしております。

まずはご相談ください

(*~*~*) //



リハビリテーション科より

天高く気持のよい秋の季節から、徐々に冷たい空気を感じる日も増えてきました。まだ食べ物の美味しい季節でもあり、すっかり食へ過ぎてしまった・・・なんて方もいらっしゃるのではないでしょうか。

さて、今回、デイケア新聞第5号として、ご紹介するリハビリ機器は、とても多くの利用者様の訓練に用いる「平行棒」と「訓練用階段」です。



●平行棒

写真を見ればお分かりの方も多いたと思います。平行棒は歩行や立ち上がりの練習を行うための、両手で持つバーのようなものです。何も持たずに、立ち上がったらず、歩いたりすることが難しい方は、まずこのバーを左右の手で持って、安全に立ち上がったりの歩いたり出来るよう練習を行います。このバーの中で、安全に歩く事が可能になれば歩行器やシルバーカー、杖といった段階ハステップアップしていきます。

では次に、訓練用階段の紹介です。



●訓練用階段

医療法人 仁済会
介護老人保健施設
プリムラ和泉

- ・通所リハビリテーション
- ・ショートステイ
- ・ケアプランセンター
- ・ホームヘルプセンター
- ・いはいせネット相談支援センター

和泉市松尾寺町330番地
☎0725-54-1912(休)

『歩く』より更に筋力やバランス力が必要とされ、下肢筋力の向上はもとより、在宅で段差昇降を行いたい方などの訓練などでも用いられます。

しかし、膝などに痛みを抱える方などは、痛みを増強させてしまう場合もあるので、実施できない方もいらっしゃると思います。

また、階段の高さや段階あり(写真の奥が低い段で、手前が高い段になります)、状態に即して実施させて頂く事が可能です。リハビリテーションに興味がある方、介護保険のサービスを利用された方、ぜひ一度プリムラ和泉へお問い合わせください。