

宮前ふれあいの家認知症対応型通所介護

優っくりデイサービス

優っくり宮前

令和元年10月号

宮前ふれあいの家[優っくりデイサービス]
TEL 03-3335-8161
FAX 03-3335-8162
住所 杉並区宮前5-17-15
Eメール miyamae-day@foryou.or.jp

miyamae.foryou.or.jp



随時情報発信中!



優っくりデイサービス、今月のトピックス



外出支援のご紹介です!



優っくりデイでは、在宅を続けるご利用者さまやご家族さまへの支援の1つとして、『外出プログラム』に力を入れています。普段なかなか外出の機会の少ないみなさんに、真夏や真冬などの極端な気候の時期を除いて、施設の周りの「お散歩」や「車を使ったお出かけ」の機会を提供しています。その際、現地で長い距離を歩く可能性がある場合には、あらかじめ車椅子を持参しお使いいただくなど、みなさんの負担の軽減にも留意しています。また、いつでも水分補給できるように飲み物やトロミ、現地でのトイレのご使用を考慮し、リハビリパンツやパットも常に携帯しています。



これから本格的な冬を迎えるまでの間は格好の外出シーズン。季節の匂いや風を直接肌で感じていただけます。

早速この日は、秋のお花を買い求めるために、みなさんとお買い物に出掛けました。職員と一緒に花をお選びいただくときの表情は、どなたもとても自然で穏やかです。

今回買い求めたお花は、園芸プログラムとしてみなさんと一緒にプランタに植え付けました。お一人おひとりに直接土に触れていただき、感触からも季節を感じていただいています。

●専門職からのワンポイントアドバイス

疲れにくい体をつくる簡単なコツは?

全身に血液を巡らせることが重要です。その働きをするのが『ふくらはぎ』です。ふくらはぎには、『第二の心臓』といわれ、下半身に溜まった血液をポンプのように心臓に戻す働きがあります。』

ふくらはぎのストレッチは足指を積極的に動かすだけ。例えば、靴の中で動かしたり、つま先立ちするだけでも効果があります。歯磨き中、皿洗い中、又は行列での待ち時間等々、ふくらはぎのポンプを動かすことを意識してみてください。

看護師 永田



優っくりデイサービス 空き情報 9月現在

認知デイ(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
○	◎	◎	◎	○	△

入浴(可能枠数)

月	火	水	木	金	土
△(要相談)	○	△(要相談)	○	△(要相談)	△(要相談)

(○:余裕あり △:残りわずか) ※入浴方法・回数等はご相談ください。

(9月25日現在)



夕食サービスを実施しております。是非ご利用ください！(詳細はお電話でも承ります。)

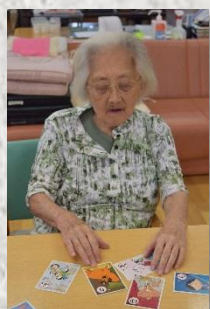
お弁当のお持ち帰りは、ご利用日のみ可能です。



優っくり写真館(日々のご様子をご紹介します！)



簡単ストレッチ！



リハビリコーナー

【内転筋群】～内腿の筋肉のストレッチ～

効果

- バランスの改善
- 姿勢の改善
- むくみの軽減



背筋を伸ばし、膝を内側から手で押しながら、体を前に倒します。

目標回数(1日)
20秒×2セット

※回数は目安です。
痛みがある場合は無理せず
中止してください。



膝が内側に入らないよう
注意しましょう。

編集後記

優っくりデイのフロアが今の部屋に引っ越してから半年。以前のフロア以上に、ゆっくりと落ち着いてお過ごしいただける環境が整いました。2面の広くて大きな窓もあり、空を間近に見ることのできる開放的なフロアです。宗田

