

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2年6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

ガーデニングの様態です。

現在、国による緊急事態宣言は解除されていますが、5月の緊急事態宣言下では、優っくりデイの特色の1つでもある、「お散歩」や「お買い物」といった『外出』を伴うプログラムの開催が難しく、また、感染予防のために『歌の会』や『大人数でのゲーム』など、みなさんに人気のあるプログラムも、今なお中止継続中です。

そこで、少しでもみなさんにプログラムの制限による気持ちの「転換」と、種や苗を植えることで「季節の変化」を感じていただこうと、『ガーデニング』に関する数多くのプログラムを実施しています。

室内では、プランタを持ち込んで「朝顔」や「ひまわり」の種を直接蒔いていただきましたし、ベランダでは、「きゅうり」や「トマト」などの夏野菜の苗も植えました。直接土に触れていただくことで、土の感触や匂いなど五感で季節を感じていただきました。また、ゴーヤには大きなネットを張ってゴーヤのカーテンを作る計画です。

毎日の水遣りも「役割支援」の一環として、みなさんに交代で行っていただいています。暑い日には、きちんと麦わら帽子を被って熱中症対策も万全!他にも、職員と一緒にベランダに出てゆっくり散歩お楽しみいただくなど、毎日の生活の中でベランダを大いに活用しています。

●専門職からのワンポイントアドバイス

廃用症候群とは安静状態に置かれることによって心身を使わないために、二次的に起こる機能低下の状態をいいます。

廃用により、関節拘縮・筋肉・骨の萎縮・静脈血栓・心肺機能低下・起立性低血圧・食欲不振・便秘・うつ傾向・知的活動低下などがおきます。安静・臥床という状態は、全身を支える筋の緊張も下肢にかかる体重負荷もありません。一週間の安静で、10~15%の筋力が低下します。筋肉を構成する物質である窒素・硫黄・カリウムなどが尿中に増加(排泄)するためです。

日常的に筋肉を使うことを意識して動かしましょう。

看護師 永田



優っくりデイサービス 空き情報 5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・回数等はお相談ください。

(5月30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

【頸部筋】～首周囲のストレッチ～

効果

- 姿勢改善
- 肩こり改善
- 可動域拡大



身体はまっすぐなまま頭をゆっくり左右へ倒します

目標回数(1日)
10～20秒×3セット

(注: 回数は目安です)
痛みがある場合などは無理せず中止して下さい。



身体が左右へ倒れないようにします

編集後記

今年は例年以上にプランタの数を増やして、夏野菜や花を育てています。毎日少しずつ大きくなる様子を見ながら、みなさんとお話するのも楽しみの1つ。自然の生命力は、われわれ人間にも活力を与えてくれます。 宗田

