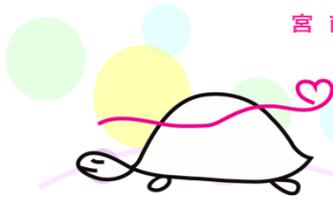


宮前ふれあいの家 認知症対応型通所介護



優ゆっくりでいさーびす

優ゆっくりみやまえ

令和2年8月号

宮前ふれあいの家 [優ゆっくりでいさーびす]
 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!



優ゆっくりでいさーびす、今月のトピックス



毎年恒例の『宮前 納涼祭』を今年も開催しました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、例年よりも規模を縮小しての開催です。夏祭りの雰囲気をお楽しみいただこうと紅白幕や祭囃子のBGMを館内に流すなどして祭りの雰囲気を盛り上げました。

納涼祭の様様をご紹介します。



当日は、みなさんにも法被を着ていただき祭りに参加していただきました。フロアには「金魚すくい」や「射的」、「輪投げ」の他に「綿菓子」などのブースをご用意し、縁日の雰囲気をたっぷりとお楽しみいただきました。

特にみなさんが夢中になっていらっしゃるのが「金魚すくい」。法被の裾を水で濡らしながらも、そんなことお構いなしに夢中ですくわれている方もいらっしゃいました。あちらこちらで縁日を楽しめる笑い声が広がり、出来立ての「綿菓子」を食べながら子供の頃のお話にも花が咲いていました。活動を自粛することの多い昨今ですが、新しい生活様式に沿ったイベントの企画にも積極的に取り組み、できるだけ季節の行事をお楽しみいただきたいと思います。

● 専門職からのワンポイントアドバイス

体内の水分量は、常に一定に保たれるような仕組みになっています。これを「恒常性（ホメオスターシス）」といいます。

恒常性があるのは水が生命を維持するためには重要なものだからです。水分は、血液や細胞、細胞の間（細胞間隔）に塩分や栄養素とともに含まれています。こうした水溶液を総称して「体液」といいます。

体液は成人の場合、体重の60%ですが、体系や年齢（新生児70%、高齢者50%）により異なります。恒常性を保つため水分は1日2000mlを目標に摂りましょう。努力しないとなかなか摂取できる量ではありませんが、ペットボトルなどに小分けしてみましょう。ただし衛生面では、飲み残し（雑菌の繁殖）に注意しましょう。

看護師 永田



優っくりデイサービス 空き情報 7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。

(7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

【下肢筋】～下肢の裏側のストレッチ～

効果

- 姿勢改善
- 腰痛予防
- 可動域拡大



膝と背中を伸ばし
ゆっくり身体を前
に倒します

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。

膝と背中が曲がらない
ようにします

編集後記

コロナ禍の中、いまだに制限を受けるプログラムもありますが、マスク着用と施設内の換気に注意しながら、感染症対策を意識した新しい生活様式に沿ったプログラム作りに職員一丸となって取り組んでいます。

宗田



HOUYUKAI

優っくりデイサービスでは、
ホームページでもご利用者の様子をお伝えしています。

『宮前 認知』で検索！
新規のご利用者様も募集中です！

