

サンビュー南海



南海社会保険介護老人保健施設
サンビュー南海
〒876-0857
大分県佐伯市常盤西町12-6
TEL.0972-20-5090

デイケアだより



ご利用者の作品です！
お内裏様とお雛様～♪

通所リハビリテーション(デイケア)は、家庭で療養生活をおられる方々に日中に来所いただき、健康チェック、入浴、リハビリ(理学療法、作業療法)、昼食、レクリエーションなどのサービスを提供しています。

ご利用日に送迎バスにて通所スタッフが迎えにまいります。



到着後は、健康チェックを行い、入浴、リハビリとなります。入浴前の時間には、プリント問題や塗り絵など頭と手を使ったトレーニングに取り組んでいただいています。入浴は自慢の大浴場にて安心して入っていただける様に介助します。

食事の前には、「健口体操」を取り入れ、ムセの予防に努めています。食事はそれぞれの方の疾患や嚥下の状態に配慮した形態でバランスのとれた美味しい食事を提供しています。

午後のリハビリでは、理学療法士・作業療法士が皆様の体の状態や生活環境を考慮し、お一人お一人に合ったメニューで行なっています。

レクリエーションでは、皆様楽しんでいただける様なゲームを、そして、コミュニケーションに取り組んでいます。また、月に1度、各曜日対抗ゲームを行っています。おやつ後には、送迎バスにてご自宅までお送りします。

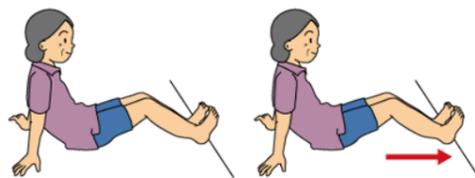


リハビリテーション室の紹介

多くの方が悩む膝関節の痛みについて学びましょう。図の如く、膝関節は大腿と下腿を継ぐ関節です。大腿骨と脛骨から形成されます。大腿には前面に大腿四頭筋、後面にハムストリングス、さらに内側・外側、下腿前面・後面にそれぞれ筋肉が発達しています。健康であれば骨の変形もなく、膝関節を挟む上下前後左右の筋群が協調して働き、上手く身体を支え、立ち上がった歩いたりといった機能を果たしてくれます。ところが一部の筋肉に疲労が蓄積することでバランスが崩れ、膝の屈伸時コツコツ音がしたり長時間座っていると伸びにくくなるなどの症状が出ます。もう少し進むと立ち始めや階段を降りるときに痛みが出現し、さらに膝の内側或いは外側の軟骨がすり減りO脚やX脚といった変形を起こします。更に重症化することで正座が出来ないなどの関節可動域制限に発展していきます。



さてそこで、大切なことは①疲労を十分とる②変形を起こさない③筋力をつけることです。①のために念入りなマッサージと十分なストレッチ(入浴中或いは入浴後が効果的)、肥満の人は体重を落とす、②のためにいつも自身の足全体の観察(歪みがあれば部分的にマッサージ・ストレッチ)、③のために大腿四頭筋訓練(膝下に置いた枕を押さえる)、ポール(壁でも可)を蹴る、水中歩行、スクワット、ウォーキングなど、今現在の足の状態に適した筋力トレーニングを心がけると良いでしょう。詳しくはリハビリ室までご相談ください。



居宅ケアマネです♪

☆自宅で生活されている方が利用できる介護保険サービス
福祉用具の貸与について

今月は自宅での日常生活の自立を助けるために貸与できる福祉用具についてご紹介します。



貸与できる福祉用具
歩行器、歩行補助杖、手すり(工事をとみなさないもの)、スロープ、
●車椅子、●車椅子付属品、●介護ベッド、●床ずれ防止マットレス

※上記●印の用具については要支援1、2・要介護1の方は原則貸与できません。(身体状況、必要な状況から貸与できる事もあります。)

窓口：南海社会保険居宅介護支援センター 介護支援専門員 國部・古川

サンビュー行事

サンビューでは、少しでも入所者様に楽しく過ごして頂けるよう、運動会、夏祭り、敬老会、もみじ祭を四大大行事とし、その他に毎月の誕生会、季節に合わせての月行事を行っています。年間スケジュールを載せましたので、ご家族の方もお気軽にご参加ください。



年間行事

- 1月 初詣
- 2月 節分
- 3月 ひなまつり
- 4月 花見
- 5月 運動会
- 6月 お買い物
- 7月 夏祭り、お買い物
- 8月 花火
- 9月 敬老会
- 10月 月見
- 11月 もみじ祭
- 12月 クリスマス会

お知らせ

○2月11日(月)、3月20日(水)は祝日の為、入浴日が変更になります。後日、掲示板等にてお知らせ致しますのでご確認ください。

Special Thanks!

平成24年中に慰問・ボランティアにご来所いただきました皆様方、本当にありがとうございました。今後ともご支援・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

ご来所者一覧(五十音順)

- ・茜屋出雲流松陽会 様
- ・NPO法人ビューティークローバー 様
- ・加藤太助 様
- ・堅武会 様
- ・佐伯ハーモニカクラブ 様
- ・佐伯東小学校2年生 様
- ・(財)日本民謡協会豊後井上支部 様
- ・高藤の会 様
- ・田原正英 様
- ・渡町台小学校4年生 様
- ・日心太鼓 様
- ・華丘流 様
- ・花柳流青葉会 様
- ・ハル・フラダンス 様
- ・ゆにとつと楼蘭 様
- ・倫調千の会 様
- ・レイアロハ 様

認知症とは



認知症の中核症状と周辺症状(BPSD)について

認知症の症状は、「中核症状」と「周辺症状」に大きく分ける事が出来ます。認知症であれば必ず起こる症状を中核症状といい、中核症状が影響して起こる様々な症状を周辺症状と言います。

＊「中核症状」は、脳の神経細胞が壊れることによって起こる症状で、具体的には次の症状があります。

- ・人や場所の名前、直前に起きたことを忘れる(記憶障害)
- ・筋道を立てて考える事が出来なくなる(判断力障害)
- ・予想外のことに対処できなくなる(問題解決能力の障害)
- ・計画的にものごとを実行できなくなる(実行機能障害)



＊「周辺症状」とは、周囲の人との関わりの中で起こる症状で、必ずしも起こるのではなく、本人の心や体の状態、家族や関わる人や場所などの環境によって左右されます。代表的な症状として、幻覚・妄想・暴言や暴力、徘徊、異食、不潔行為などがあります。

☆ケアのポイント

認知症であっても上手く生活出来る方は沢山います。大切なのは周囲の理解と本人が安心出来る環境を整えてあげる事。そして、1人でケアを行うのではなく、皆で一緒に支え合う事が大切です。また、その人がどんな人生を歩んできて、今、何に困っているのか知ろうと思う事からケアは始まります。対応に困ったら、認知症の方の目線に合わせて一緒に行動してみるのもよいです。

事務連絡

ご面会の皆様へお願い

インフルエンザが流行しています。感染防止の為、入室時は玄関入口にて必ずマスクの着用、手指の消毒をお願い致します。



2月行事予定

- 2月6日(水)音楽療法
午前 3階、午後 2階
- 2月13日(水)大正琴(倫調千の会)
午後 2階
- 2月20日(水)華丘流慰問
午後 2階
- 2月25日(月)散髪
※予約は2階ステーションにて
- 2月26日(火)大正琴(高藤の会)
午前 3階
- 2月27日(水)誕生会 午後

3月行事予定

- 3月6日(水)音楽療法
午前 3階、午後 2階
- 3月13日(水)大正琴(倫調千の会)
午後 2階
- 3月13日(水)華丘流慰問
午後 3階
- 3月25日(月)散髪
※予約は2階ステーションにて
- 3月26日(火)大正琴(高藤の会)
午前 3階
- 3月27日(水)誕生会 午後

