



デイサービスひだまり
サービス付き高齢者向け
住宅ひだまり
管理者 浦岡由布子

こんにちは。デイサービスひだまりです。
今号では、私達デイサービスの活動を紹介させていただきます。

昨年は開設3年目を迎え、活動内容に日々変化を求め、
「手芸教室」と「塗り絵教室」を始めました。

「ただ作るだけ、与えられるだけ」ではなく、作品選
びから準備片付けと利用者様に関わって頂く事で、
「できる事への自信」と「日々の生活の中での活力」
へと繋がります。

また、手を使ったり色彩を考えたり、一つひとつ
の工程は脳への刺激となり、認知症予防として大いに成果が期待できます。さら
に、私達は作りあげた後まで支援する事も大切な役割と思い、出来上がった作
品は事業所内で掲示したり、年に一度の中津市の作品展へ出展したり、大切なご
家族へのプレゼントにするなどのお手伝いをさせて頂いています。

ぜひお時間を作り、活動見学と作品鑑賞にお越し願います。



作品展出展の様子 塗り絵教室作品



手芸教室

スタッフ★クローズアップ

私のこれだけは譲れないもの

訪問看護リハビリステーション
看護師 水島いさみ

就寝前や出かける前は家の中をきれいにいつも通りに片付ける事です。



介護保険サービスセンター
主任介護支援専門員 秋本登志美

40年来の友人と過ごす時間。自分にとって安らげる時間なので、この時間を大切にしたいと思っています。



通所リハビリテーション
介護福祉士 光橋 智美

決まった柔軟剤を使い分ける事です！運動着等にはハミングFine。それ以外はソフランアロマリッチです。子供たちと選んでます！



サービス付き高齢者向け住宅ひだまり
生活支援員 梶原 純子

目玉焼きには“ソース”!!
醤油、塩、オリーブオイル等々、皆様色々な食べ方のこだわりがあると思いますが、我が家は親から子供まで、家族全員“ソース派”です。ちなみに天ぷらも断然“ソース派”!!ゆずれません(笑)



知っ得!! いつのまにか骨折にならないために 骨粗鬆症予防のポイント

訪問看護リハビリステーション
理学療法士 岩尾潤一郎

骨の質と量が低下して骨がもろくなり、骨折しやすくなった状態を「骨粗鬆症」といいます。骨粗鬆症による骨折は寝たきりの原因にもなります。今回は、骨粗鬆症を予防するための豆知識をお伝えします。



1. 食事と栄養

栄養素	カルシウム	ビタミンD	ビタミンK	ビタミンC	たんぱく質
はたらき	骨の主成分	カルシウムの吸収率を高める	骨を作る働きを促す	骨質を良くするタンパク質やコラーゲンの生成を助ける	骨質を強くする
代表的な食品	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳 乳製品 大豆製品 海藻 魚 ごま 	<ul style="list-style-type: none"> キノコ類 魚 	<ul style="list-style-type: none"> カリフラワー ホウレン草 トマト イチゴ 納豆 海藻 	<ul style="list-style-type: none"> 果物 新鮮な野菜 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏卵 豚肉、牛肉、鶏肉 アジ、イワシ、サケ、マグロ 乳製品

2. 運動

骨は 365 日 24 時間、骨吸収と骨形成を絶えず繰り返しています。これを「骨のリモデリング」といいます。骨が作られるとき、人間は骨にかかる負担に耐えられるように設計しなおします。すなわち、体重がかかる骨はより強く、体重がかからない骨は弱く再生されてしまいます。したがって、散歩や立ち座りなど骨に体重を掛けるような運動（右図）が効果的です。



①散歩



②椅子につかまってスクワット

地域医療福祉連携室 スタッフ紹介



地域医療福祉連携室
看護師
尾園 幸子

はじめまして、入院支援を担う看護師の尾園です。

今年1月16日に長年勤務していた病棟から地域医療福祉連携室に異動しました。

私の行う入院支援の目的は、入院が決まった時から患者さんやご家族と関わりをもち、その思いをくみ取り、安心して入院生活を送っていただき、退院後も不安なくその人らしい生活に戻れるようにお手伝いすることです。

そのために、入院前の生活や飲んでおられるお薬のことを把握し、入院に関する説明をし、入院中には病棟看護師やセラピスト、相談員やケアマネジャー等、患者さんに関わる多職種の方々と顔の見える連携を実施し、切れ目のない支援を行ってまいります。

どうぞよろしくお願い致します。