



天心らんまん

第83号 編集発行／介護老人保健施設
天心ケアハイツ

〒966-0902 福島県喜多方市松山町村松字北原3656-3
TEL 0241-23-3422(代)
URL <http://www.tenshinkai.or.jp>

施設長新任のご挨拶



施設長
橋 邦 宏

4月から天心ケアハイツに参りました。長いこと外科、循環器科の診療を行っており、高齢者施設は初めての経験です。

入所されている方は、十分な支援なしでは生きていけない脆弱な高齢者で、何らかの疾病や病歴のある方です。医学的管理を考えた介護が求められているようです。健康管理のもと人間的尊厳を失わない心配りをしながらケアして行かなければなりません。

また、施設における感染症対策は大変重要な課題です。特に今はコロナウイルスのため不自由でストレスの多い毎日が続いています。しかし、ワクチン接種が始まると多くの人々が接種できれば、元来の日常生活が取り戻せるはずです。それまで今までの努力を継続して行くことが大切と思います。

私も健康に注意しながら皆様と共に頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。

シルバー棟



施設内の桜が満開となり、みなさんと一緒に観に行きました。風が冷たい日でしたが、「まだ寒いけど桜が観られて良かったな」「また来年もみんなと一緒に観たいね」との声が聞かれ、桜の下でみんなの笑顔も満開になりました。

ケア棟



お天気にも恵まれた日に天心ケアハイツ敷地内の満開の桜並木を少しの時間でしたが散策しました。建物内から眺めるのと違つて、春風を感じながらの散策に皆さん笑顔で眺めていらっしゃいました。

リハビリテーション部

加齢や生活の中での活動量が少なくなることにより、筋力が低下し、バランス能力が衰え、転びやすくなります。場合によっては骨折してしまうこともあります。転倒を予防するには、筋力を鍛えることが最も大切です。

そこで今回は足の筋肉を鍛える運動を紹介します。

①ももあげ (右10回、左10回)

※椅子に腰かけ、片足ずつ太ももを上げて行きます。

この運動により、太ももとお腹に筋肉ができます。



①もも上げ

②膝伸ばし

※椅子に腰かけ、片足ずつゆっくり伸ばしていきます。

- 写真のように右足を伸ばし、その状態を10秒間保ちましょう。
- 左足も同様に、10秒間保ちます。
- 上記の1.と2.を合わせて1セットと考え、2セット行います。

この運動により、太もも前面に筋肉ができます。



②膝伸ばし

③膝合わせ (1回5秒を3セット)

1.椅子に腰かけ、丸めたタオルを、膝の間に挟みます。

2.タオルを押しつぶすように膝に入力を、その状態を5秒間保ちましょう。

3.2の動作を3回繰り返します。

この運動により、太もも内側の筋肉ができます。また、尿漏れの防止にも繋がります。



③膝合わせ

④つま先上げ (10回)

※椅子に腰かけ、両足のつま先を上に向けます。

この運動により、すねに筋肉ができます。



④つま先上げ

⑤かかと上げ (10回)

※椅子に腰かけ、両足のかかとを上に上げます。

この運動により、ふくらはぎに筋肉ができます。



⑤かかと上げ

⑥足指運動 (右足10回、左足10回)

※タオルを床に置き、足指でタオルを引き寄せます。

この運動により、足指に力がつき、バランスを崩した際、踏ん張れるようになります。



⑥足指運動

※運動を行う時は、息を止めないように意識しましょう。

※勢いよく動かすと、筋肉が痛く感じることがあります。

無理せず少ない回数から始めて下さい。

«観桜会» グループホームすこやか



月16

四月十六日、観桜会を行いました。

窓から桜を眺め、入居者様に楽しむ過ごして頂きました。

職員による、スコップ三昧線を披露しました。

皆さん涙を流し、喜ばれていらっしゃいました。



この時期は送迎の中、日中線の桜並木を通じて、利用者様に見て頂いております。

利用者様と屋上にて満開の桜の前で写真を撮りました。少しの間で、利用者様は自然と笑顔になっていました。

この時期は送迎の中、日中線の桜並木を通じて、利用者様に見て頂いております。

デイケア



コロナ禍で身も心も閉じこもりがちな日々…少しでも気分転換になれば!と、四月十一日、十二日の両日、日中線記念自転車・歩行者道のしだれ桜並木を見学して参りました。

春の陽気に包まれて、見事満開を迎えた桜のトンネルをぐるりながら歩いたのは、Sしの展示スポットから約五百㍍を北上するルート。日頃のリハビリの成果もあり、疲れた様子もなく、全員、無事完歩されました。

途中、上空にドローンも登場し、皆で青空を仰ぎながら、「結構、速いんだねえ…」と。また、ある利用者は散策中に「おばちゃん!」と声を掛けられ、面会制限のため久しぶり会えなかつた姪っ子さんと偶然の再会を喜び合つていました。

短い時間ではありますが、利用者の皆さんのが見られて、職員も久しぶりに明るい気持ちになりました。



注) 写真撮影時ののみ、皆さんの笑顔が見えるよう、マスクを外して頂きました。

デイサービスセンター啓愛ヒルズ

«節分・離祭り»



去る、二月一日に豆まき、三月三日にお雛様のお祝いを行いました。今年の節分は、二月一日でした。

利用者が「鬼は外、福は内」と大きな声で紅白玉を投げ、職員扮する鬼を追い払い、無病息災を祈りました。皆さんの笑い声が響き渡りとても賑やかで楽しい時間となりました。



三月三日のお雛様は、利用者様にお内裏様とお雛様に着替えて頂き、美味しい桜餅と甘酒を召し上がりました。皆さんとても楽しんでおられました。



とても素敵なお内裏様とお雛様でした。

«園外活動(お花見)と花壇の花植え»

ユースフルまつやま



一年振りに花見に出かけました。「しだれ桜」の通りでは車窓からの花見となりました。綺麗に咲き誇った「しだれ桜」には、何度も見て感激しているようでした。

施設裏の花壇に、利用者様に十数本の花を植えて頂きました。昨年とは異なる花を植え、今年はやっと花壇らしくなりました。

新入職員・異動職員紹介

生活相談員
高橋 浩子

新たな環境で入居者様と共に楽しく過ごしたいと思います。

啓蒙ヴィラ

介護職員
目黒 由貴

五月一日よりシルバーホームへ異動になりました。早く環境に慣れるよう頑張りますので宜しくお願いします。

看護職員
後藤 由美

三月二十一日付けでシルバーホームに異動になりました。頑張ります。よろしくお願いします。

シルバー棟

介護職員
田中奈緒子

五月一日よりケア棟へ配属となりました。初心にかえり頑張っていきたいと思います。

介護職員
花見俊之介

覚えることがたくさんあります。焦って空回りしないように一つ一つがんばつて行きたいです。

介護職員
北澤 拓也

二月よりケア棟に配属となりました。早く皆さんの方になりたいと思います。

ケア棟

母の日

さかいや生花店様より

今年も母の日のカーネーションを頂きました。「見事だこと!」と大変喜んでいらっしゃいました。ありがとうございました。

相談員
佐藤 尚介護職員
上野 美里

明るく、楽しく、まじめに何事も取りみたいと思います。

介護職員
横山 安奈

初めてのデイケアで慣れない事が多いため、一生懸命頑張ります。

看護職員
加藤 直子

震災の年に北原荘に入職させていただきました。デイケアでも頑張つて行きたいです。

主任・看護職員
猪瀬美佐子

三月十五日からデイケアに異動し、日々奮闘しながら仕事をしておられます。

デイケア

編集後記

梅雨入りのニュースが気になるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は桜の開花も早く、あつという間に春が過ぎ去ってしまいましたが、そんな中でも折を見て、日中の線跡のしだれ桜などにお花見に出かける部署も多かつたようです。来年はコロナを気にせず、気軽に花見ができる世の中になつているよう願っております。

栄養給食課
より

栄養給食課で、月に1度行っている「団欒メニュー」で好評だったメニューをご紹介します。

～季節のメニュー～
《紫陽花ゼリー》

材料 4人分

- | |
|-------------------|
| A・カルピス(原液)…400ml |
| ・水………400ml |
| ・ゼラチン…15g |
| B・ぶどうジュース…400ml |
| ・寒天………4 g |
| C・(緑)かき氷シロップ…小さじ1 |
| ・水………85ml |
| ・寒天………1g |

「皆さん、是非一度作ってみてください。」

《作り方》

- ① ゼラチンを大さじ2の水(分量外)に振り入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋にBのぶどうジュースと寒天を入れてよく混ぜ、沸騰するまで火にかける。
- ③ タッパー等の平らな容器に②を流し込み、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ Cも同様に②③の手順で寒天ゼリーを作る。
- ⑤ 別の鍋にAのカルピスと水、①でふやかしておいたゼラチンを入れ、沸騰させない程度に温め、ゼラチンを溶かす。
- ⑥ ⑤をカップ等の容器に4等分し、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ A、B、C全て固まったら、B、Cをそれぞれ1cm角のサイコロ状に切る。
- ⑧ Aのゼリーの上に紫陽花に見立てた⑦のBを飾り、その脇に葉に見立てた⑦のCを適量飾って完成。

