

天心らんまん

TENSHINKAI

第91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>

肉体的、精神的に自立能力が低下します
と食事、排泄、睡眠の日常生活行動に支援が必要となります。まずは、生活環境を整える事が大切です。特に認知症の方には、個人の尊厳を大切に考えながら、共生の気持ちで寄り添い過ごせれば良いと思います。最近認知症薬の開発が話題となっています。認知症の進行を遅らせる効果はありますが、今のところ認知症を治す薬はありません。その為、認知症の方の個人の問題点を明らかにし改善、解決に向け取り組む姿勢が大切となります。

本年も皆様の御協力御支援のもと、今日より明日はきっと良くなる事を信じて、充実した一年を過ごせればと思います。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

明けましておめでとうございます。
猛威を振るったコロナ感染も五類感染症となり、落ち着きを取り戻しました。

新年のご挨拶

天心ケアハイツ 施設長

板 橋 邦 宏



毎月開催されている誕生会は、その方に出会えた御縁に感謝し、お祝いさせて頂ける喜び

作りの温かみ柔らかさと手に触れ、ご利用者様から「きれいだわ。」と好評です。



啓愛ヒルズ

誕生会



啓愛ヴィラ

クリスマス忘年会

12月26日予定のクリスマス忘年会を前に入居者の方々でクリスマスツリーの飾りつけを行いました。キラキラ輝く飾り物をみて童心に返り、楽しそうなご様子でした。当日が楽しみです。

ケア棟

忘年会



12月10日、大食堂にて忘年会を開催しました。余興は職員七名による太鼓饗宴やマジックショー、一人羽織。二人羽織で化粧をした職員が登場すると、会場は大いに盛り上がり、ご利用者様は笑顔に包まれました。



誕生者の方へのプレゼントにハンドタオルと縁起の良いわら細工のしめ飾りを贈っています。これは熱塙の樋口和男さんに作って頂き、誕生者の方へ寄贈しています。

しめ飾りには、素敵な言葉の短冊がついています。この言葉は和男さんのおじいさんで熱塙の「杉の仙人」と呼称されていた「須田良輔さん」のお言葉です。おじいさんは長年山に入り炭焼きなどをを行い、暮らしていたそうです。わら細工は、ご利用者様に好評で「杉の仙人」のありがたい気持ちで守つて頂いているようだと話されています。

樋口和男さん、須田良輔さん、本当にありがとうございます。

デイケア

誕生会



【杉仙人孫作】





グループホームすこやか

10月15日に1階と2階で敬老会を行いました。それでの階で皆様が大好きな歌を歌いながら談笑され、過ごされていました。毎食は特別なお弁当を用意しました。

「美味しいね。」
と皆様笑顔で召し上がっていました。最後まで笑顔が溢れた敬老会になりました。



敬老会



祝 開所10周年

開所10周年のお祝いをしました。開所当初からのDVD鑑賞を行い、ご利用者様は懐かしんでおられました。おやつには、和菓子の羊羹と抹茶を点てて召し上がっていただきました。



ユースフルまつやま

開所10周年のお祝いをしました。開所当初からのDVD鑑賞を行い、ご利用者様は懐かしんでおられました。



祝 開所10周年

開所10周年のお祝いをしました。開所当初からのDVD鑑賞を行い、ご利用者様は懐かしんでおられました。おやつには、和菓子の羊羹と抹茶を点てて召し上がっていただきました。




シルバー棟 誕生会

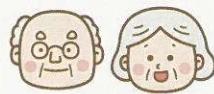
10月29日、シルバー棟で誕生会を開催しました。誕生者の紹介、プレゼント贈呈を行いました。




余興は職員による、ひょっこり踊り。終始、和やかな雰囲気に包まれていました。



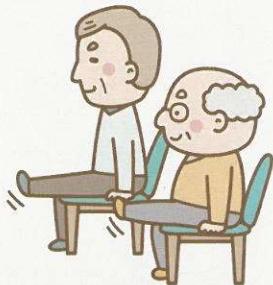
リハビリテーション部



日に日に寒さがまし、身体を動かすのが億劫な季節となりました。体を動かす機会が減ると、筋力が低下したり、バランス能力が低下して転びやすくなったりします。

そこで今回は、椅子に腰掛けたまま行える簡単な運動をご紹介いたします。

筋力の低下を防げるよう普段の生活の中に運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。



●肩周りの筋肉をほぐす運動

<肩の上げ下げ>

肩をすくめてゆっくり持ち上げ、3秒間止めます。

その後、力を抜いて下ろします。

この動作を5回繰り返しましょう。

呼吸は肩を上げる時に吸って、力を抜く時に吐くようにしましょう。

この運動では、肩周りの血行を良くし、肩こりの症状を和らげることができます。

※注意：首や肩に痛みがある時は無理せず行って下さい。



3.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。

この運動は、太もも前面の筋肉に効果があります。



<つま先あげ (10回)>

※椅子に腰かけ、両足のつま先を上に向けます。

この運動は、すねの筋肉に効果があります。



<かかとあげ (10回)>

※椅子に腰かけ、両足のかかとを上にあげます。

この運動は、ふくらはぎの筋肉に効果があります。



●足の筋肉を鍛える運動

<ももあげ (右10回、左10回)>

※椅子に腰かけ、片足ずつ太ももをあげていきます。

この運動は、太もものつけ根の筋肉に効果があります。



<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。

1.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。

2.左足も同様に、10秒間保ちましょう。

<足指の運動 (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。



※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。痛みがある場合は、無理せず回数を調整するなどして下さい。

異動職員紹介



天心ケアハイツ
ケア棟

介護職員

花積 幸恵

12月よりケア棟配属となりました。
また一から頑張りたいと思います。



ユースフルまつやま

介護職員

遠藤 和美

グループホームより異動しました。
ご利用者様が少しでも楽しく過して頂けるようお手伝いができればと思
います。宜しくお願いします。



天心ケアハイツ
シルバー棟

介護職員

土屋 朱里

12月にシルバー棟に異動しました。
精一杯頑張っていきます。

