

リハビリ・デイ「にじ」新聞

〒245-0014

横浜市泉区中田南4-26-10

TEL: 045-801-7326

平成30年 春号

お花見



3月26日より、1週間。今年も、中田小学校にお花見に行ってきました。校庭を歩いたり機能訓練も兼ねて満開の桜を楽しんでいました。



「にじ」から車椅子で小学校まで行く途中の道端で小さな春を見つけたり、学校の花壇に綺麗に咲いているたくさんの草花を見て、ご利用者様と春や植物の話題にこちらも満開の花が咲きました。



外出リハビリ



若葉のさわやかな季節となりました。
リハビリデイ「にじ」恒例となっている屋外活動「いちご狩り」も始まりました。昨年は、動物被害の為、いちご狩りの活動が中止となり、皆様にはご迷惑をお掛けしましたが、今年は日程を変更し、早めに行う事で予定通りに活動することが出来ました。
ご自身で摘み取った、新鮮な苺の味は格別だったようで、活動中は皆様の笑顔でいっぱいでした。

次の外出活動は「お買い物」を計画しています。お店の中をご自身の足で移動する方、車椅子で移動する方と、方法はご利用者様それぞれ異なりますので、その方の目的に合わせて職員が個別に対応し、皆様の生活範囲を広げていく支援を行いたいと思います。引き続き、外出活動への皆様のご参加をお待ちしております。

相談員：三宅

リハビリ レクリエーション



昼食後の皆様がくつろがれているフロアでは、スタッフがマイクを使って午後からのレクリエーションの説明をします。それから、お一人お一人に参加したいものを伺って選んでいただきます。

同じテーブルや仲の良い方同士で「一緒にやりましょう」と言われたり「この前はこれをやったから、今日は違うものを…」と考えて選ばれています。持ち帰りの作品では色使いや形などに個性が出ており、ご利用者様・ご家族様からも大変ご好評です。

お知らせ

平成30年度 介護保険制度改正・介護報酬改定により、「にじ」通所介護利用料が変更となりました。改訂後のサービス料金表を各ご家庭に配布し、確認いただき署名・捺印後「にじ」にご返却頂きました。ご利用者様・ご家族様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。



天ぷらバイキング・マグロ解体ショー



昼食では静岡から来られた板前さんの「マグロ解体ショー」を見て楽しみ、味わって楽しみました。マグロと合わせて5種類の握り寿司をお腹いっぱいになるまで頂き、「最高！」と喜ばれており、マグロの珍しい部位の握りを注文される「ツウ」なご利用者様もいました。

天ぷらバイキングではたくさんの種類の天ぷらを好きなもの、食べたいものを選んで頂きました。エビの天ぷらは好評であったという間におかわりされていました。

次のバイキングは「パン・バイキング」です。皆さんが楽しんで食事ができるよう新しいメニューを検討し、おやつバイキングや行事食など充実した食事を目指してまいりますのでご期待ください。



個別機能訓練の紹介



☆マシンによる歩行筋力強化☆

歩みを継続できるよう

67歳～102歳の利用者様がマシンを行っています。さらに、効果アップへ向けて下記のことに取り組んでいます。

- ①動かす筋肉を意識して
- ②ゆっくりした動作で

そのため、訓練員が付き添い、お声を掛け、マンツーマンで行います。

※朝・夕、無料開放し近隣の方も利用しています。

機能訓練指導員：山本

2月より午後のレクリエーションが選択制参加に変わりました。
今月号では毎日行っている一部をご紹介します。



身体を動かすリハビリ



ブロック破壊ゲーム

ボールを投げることによって、上肢の関節の可動域を広げます。



輪っか拾いゲーム

棒を使うことで握力が向上し、拾った輪を計算することで脳の活性化を図ります。



手足じゃんけん

じゃんけんの絵柄にボールを蹴るゲームです下肢全体の運動になります。

手先・指先を使うリハビリ



桜の壁画作り

花紙を細かく折り、貼り付けていく指先の作業と、集団で行い、役割認知を高めるリハビリです。季節を感じることで生活への活性化を狙います。



だるま作り

新聞をだるまの形に丸め、好きな色の花紙を貼り、顔も貼りあわせて完成しました。指先の機能訓練です。



習字

筆を持つと自然と姿勢を正すようになり、腰痛や猫背予防になります。また集中して字を書くことで脳の活性化に繋がります。