

幸寿園だより

令和5年
No.282
5月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070



山田神社にて



美女二人組



きれいかね〜

陶山神社にて



お花見ツアー in 有田

今年も満開の桜を見に、お花見に行ってきました!特別な存在である桜は、いくつになっても毎年見たいものです🌸この時期の外出を楽しみにされている入所者もたくさんいらっしゃいます☆小旅行の気分です道中は、会話にも花が咲きました🌸今回の旅は、炎博記念堂・九州陶磁文化会館・陶山神社・山田神社を回りました。この日は天気も良く、暖かで気持ちがよく、満開の桜の前でただただ桜を見つめ、思い思いの時間を過ごしておられました☆

4月誕生会

誕生者紹介

DCご利用者様

江頭 蒼生子様(90歳)
中山 レイ子様(74歳)
久保田かずえ様(74歳)



2F入所者様

近藤 フチ子様(92歳)



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

3F入所者様

永田 洋子様(87歳)
今福 健様(76歳)
大川内 榮様(90歳)



Happy Birthday!



4月生まれの誕生者の方に、お祝いのメッセージカードとプレゼントをお渡ししました。

誕生者の方は「皆さんにお祝いしてもらってうれしいです!」と喜んでおられました♪

4月生まれの誕生者の皆様おめでとうございます!



いっしょ焼かせよう!

ジュースで乾杯!

美味しく♡

花より団子
おやつレク

ディケァ 2階

みんな大好きおやつレク!!今回は『どら焼き』を作ることに♪このどら焼きの生地は栄養価の高い米粉を使用。鹿児島にある製粉会社からお取り寄せいたしました!生地をホットプレートに広げるのが難しくて皆さん悪戦苦闘でしたが、どれもいい焼き色でした。あんこや苺をサンドして、お味は?「こりゃうまか!もちもちとるね!よかあんばい」と満面の笑みで大好評でした★★★

皆さん、次回のおやつレクが何なのかとても楽しみで待ち遠しいようです😊



足指は動きますか？ 足指体操をしましょう！

4足歩行から2足歩行へ進化したヒトは、両手が自由になったり、長距離移動が可能になり活動範囲が広がったりと良い面もある一方、地面に接する部分が足底のみとなり、頭部や体幹、上半身の重さを下半身で支え、バランスをとる必要があり、転倒の危険性は高まりました。

転倒を防ぐため、無意識のうちに全身の筋肉を使ってバランスをとっているのですが、とても重要な、“足の指”に注目したいと思います。

☆みなさんご自身の足の指を確認してみてください。

- 指がカチコチになっていませんか？グー・チョキ・パーの運動ができますか？
- しっかりと地面に接地していますか？浮いてしまってはいませんか？
- 外反母趾などの変形、タコやウオノメはありませんか？



まっすぐに立った状態から、前方の物を取ろうと手を伸ばして重心を前方へ移動してみてください。足の指がグッと床をつかむように働いているのが分かると思います。立位や歩行時によろけたり、つまずいたりした時、足の指の力をうまく働かせ、グッと踏ん張ることで転倒を予防することができるのです。

しかし、上に挙げたような、足の指がうまく使えない状態になっていると、踏ん張ることができずに転倒の危険性が高まってしまいます。

また、足の指がうまく使えないまま、悪い姿勢で立位や歩行を行うことで、膝や腰などに過度な負担がかかり、膝痛や腰痛にもつながってしまいます。

転倒予防の一つとして、足の指をしっかり曲げ伸ばし、うまく使える状態にしておくことが重要なのです。

足の健康を保つ

1 足指の間に手指を入れる
隙間を作る

2 手の指先が足指の付け根にくるように握る
足の親指を押さえる

3 足の甲側に曲げて5秒
やさしくそらす

4 足裏側に曲げて5秒
手のひらの付け根を足裏に当てる

グーと縮めて
パーっと開く
足指じゃんけん

親指だけ上げてチョキ

足の指と甲を丸めるようにしてタオルをたぐり寄せる
タオルギャザー

○足指体操○

自宅でも簡単に自分でできる、運動を紹介します！日々のちょっとした時間を使って、足指トレーニングを継続し、転倒を予防しましょう！タオルが難しいときは、ボールペンや何かを掴む動作でもかまいません。



自分の苦手な動きや堅いところがわかんと思います。お風呂上りにするのがおすすめです。



理学療法士
太田 理沙

🍴 栄養課より



4月6日 お花見弁当メニュー

- 散らし寿司 ● 炊き合わせ
- 魚の木の芽焼き ● だし巻き卵
- 菜の花の辛子和え ● しのだ巻き
- うぐいす豆 ● 桜ゼリー ● 清汁

4月19日 誕生日会メニュー

- 赤飯 ● すり身の寄せあんかけ
- 山吹和え ● 茶碗蒸し ● フルーツ
- 苺モンブラン(おやつ)

Happy Birthday



異動職員紹介

名前：光武 留美 部署：リハビリテーション部
一言：2年前に幸寿園より病院へ異動となり、本年度4月に幸寿園に戻ってきました。気持ちを新たに頑張ります!! よろしくお願ひします。



名前：池田 清華 部署：リハビリテーション部
一言：初めまして、病院から異動できました。老健での勤務は初めてですが、早く皆さんの顔と名前を覚えて、楽しくおしゃべりしながらリハビリを行っていきたくと思っています。よろしくお願ひします。



カウ・サン・チョーさん

結婚おめでとう
ございます!



先月、母国ミャンマーにて結婚式を挙げられました。お二人ともとても素敵です☆彡未永くお幸せに♡



出前講座 に行ってきました!

幸寿園出前講座 in 丸尾公民館

4月30日(日)有田町丸尾地区の高齢者交流サロンにお伺い致しました。30名の方に主に認知症予防について、また認知症に限らず何事もまずは予防が大事とのお話をさせていただき、皆さん真剣に聞いてくださいました。講座のご依頼ありがとうございました。



幸寿園は出前講座を行っております! 講義内容は、ご依頼に応じて準備させていただきます! 看護師・介護士・相談員・ケアマネ・栄養士・リハビリ等それぞれの専門職が、お力になります!! 幸寿園へ、電話にてご依頼ください。
電話番号 0955-41-1070



居宅介護支援事業所より!

今月より私達居宅介護支援事業所の紹介コーナーができましたのでよろしくお願いします!!

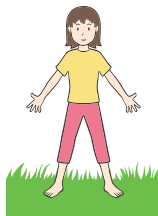
居宅の主な仕事は要支援や要介護の方のお宅を訪問して、ご本人様やご家族様から様々なお話を聞きながらその方に合ったサービスをご提案することです。なので、皆さんお気軽にご相談してくださいね★

グリーンヒル幸寿園
居宅介護支援事業所



編集後記

新年度になり1ヶ月が経ち、疲れが出やすい時期ですね。「アーシング」という言葉を聞いたことがありますか? 素肌で自然に触れるデトックス方法のことを言うそうです。やり方は簡単! 素足で芝生や草原を歩いたり、海や川の水に触れたり、木や花など自然に触れるだけ! ストレス解消や睡眠の質UP、電磁波デトックスにも効果があるそうです。自然に触れてカラダをリセットしてみてもいかがでしょうか。(C.I)



謙仁会Facebookにて 随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホームページより、お越し下さい! 幸寿園ホームページ
<http://www.kenjin-kai.com/koujyuen/>

